

דו"ח מדעי מסכם - בחינת היתכנות והתאמה תרבותית של

התערבות מקוונת (online) להפחתת הימורים בישראל

Feasibility and cultural accommodation of online

intervention for gamblers in Israel

מגישה: דר' קרן גואטה/ המחלקה לקרימינולוגיה/אוניברסיטת בר-אילן

מוגש לוועדה מקצועית - שמטרתה להסדיר את תמיכת מפעל הפיס במימון וקידום מחקרים
אקדמיים מקצועיים ובלתי תלויים בנושאי ההימורים

מאי / 2021

תוכן עניינים

| | |
|----|--|
| 1 | תקציר |
| 4 | רקע תיאורטי |
| 11 | שאלות המחקר |
| 11 | שיטת מחקר |
| 15 | ממצאים |
| 15 | 1. ממצאים כמותיים |
| 15 | א. ניתוח מקדים- הבדלי בסיס במשתני המחקר בין הקבוצות |
| 15 | ב. ניתוחים מרכזיים : השפעות סוג ההתערבות על משתני המחקר |
| 20 | ג. תוצאות מחקר יומן : הנאה מביצוע המטלה, תועלת צפויה מביצוע המטלה, רצון לביצוע המטלה |
| 25 | 2. ממצאים איכותניים |
| 25 | א. יעילות נתפסת |
| 31 | ב. חווית השימוש באתר/דפי מידע |
| 34 | ג. הצעות לשינויים באתר לשם התאמה תרבותית |
| 41 | דיון ומסקנות |
| 46 | רשימת מקורות |

תקציר

רקע:

חרף הנזקים הנפשיים, הכלכליים והחברתיים המקושרים עם הפרעת הימורים וחרף זמינותם של התערבויות טיפוליות שונות, מחקרים מצביעים על שיעורי השתתפות נמוכים בטיפול בהימורים. הנגשה של התערבויות מקוונות בהימורים מוצעים בספרות המחקר כפתרון בולט לשיעורי השתתפות נמוכים אלו. חקר התערבויות בריאות מקוונות, תחום המכונה e-health, מגובה בספרות מחקרית ענפה המצביעה על יעילותן של התערבויות אלו. בתחום ההימורים, תכניות אלו מציעות שיפור משמעותי בהתנהגות ההימורים בשל יכולתם להקל על תהליכי למידה עצמית מוכוונת באמצעות שימוש בכלים ובפורמטים של מולטימדיה, שאלונים ותרגולים אינטראקטיביים, משוב אוטומטי מותאם אישי, ומגוון כלים התנהגותיים. כמו כן, מצביעה ספרות המחקר על שלל יתרונות של התערבויות אלו, בהשוואה לטיפול מסורתי בהימורים כגון: כדאיות מבחינת עלות-תועלת, הפחתת חסמים לוגיסטיים בשל מרחק גיאוגרפי והפחתת חסמים רגשיים כגון חשש מתיוג ומשיפוטיות ותחושת של בושא ואשמה בנוגע להימורים. התערבויות מקוונות לטיפול בהפרעת הימורים קיימות ברחבי העולם המערבי ובשל העלות הכלכלית של פיתוח התערבויות כאלה ומאפיינים דומים של מהמרים, מומלץ בספרות המחקר להתאים תרבותית תכניות התערבות קיימות במקום לפתח תכניות כאלה בכל מדינה. צורך זה מתחדד לאור האצה בהתפתחות הטכנולוגית, והגברה בהזדמנויות להימורים מקוונים.

מטרת המחקר:

מטרת המחקר המוצע הייתה לבחון היתכנות והתאמה תרבותית של התערבות CBT המופעלת במסגרת אתר מקוון אשר פותחה בקנדה ובאנגליה לטיפול בהימורים בישראל באמצעות בחינת חווית השימוש ויעילות התערבות מקוונת בהשוואה לקריאת דפי מידע לעזרה עצמית.

שיטה:

המחקר הינו מחקר המשלב מערך מחקר כמותני ואיכותני (Mixed method design). המדגם כלל 102 משתתפים אשר הוקצו באופן רנדומלי לשתי קבוצות: קבוצת המחקר כללה 52 משתתפים הסובלים מבעיית הימורים אשר השתמשו במשך שבוע בהתערבות מקוונת בהימורים באתר וקבוצת ההשוואה אשר כללה 50 משתתפים הסובלים מבעיית הימורים אשר קראו במשך שבוע באופן מקוון דפי מידע לעזרה עצמית בנושא שינוי התנהגותי בהימורים. מרבית המדגם היה מורכב מגברים (83.3%), והגיל הממוצע היה 34 (ס"ת 11). מרבית המשתתפים אובחנו לפי SCID כבעלי רמת התמכרות נמוכה (43.3%) או בינונית (46.4%). המדגם הורכב באופן כמעט

שווה ממהמרים שעוסקים בהימור אסטרטגי, מהמרים שעוסקים בהימור שאינו אסטרטגי וממהמרים שעוסקים במשולב. לא נמצאו הבדלים במשתנים דמוגרפיים או במשתנים הקשורים לאופי ההימורים וחומרת הפרעת ההימורים בין שתי הקבוצות. המידע מחזק את ההקצאה האקראית לקבוצת מחקר/התערבות. המשתתפים מילאו באופן מקוון שאלון סוציו-דמוגרפי ושאלון להערכת חוויית המשתמש (הנאה; רצון לביצוע מטלה; שביעות רצון ויעילות של המטלה) כמו גם להתאמת ההתערבות לתרבות הישראלית. כמו כן מילאו המשתתפים שאלון לבחינת מוכנות לשינוי, שאלון פעילות הימורים מועדפת, שאלון חומרת התמכרות ותיוג-עצמי. בנוסף, 45 נבדקים השתתפו בקבוצת מיקוד מקוונת לבחינת חוויית השימוש והעלאת הצעות להתאמות תרבותיות של ההתערבויות לישראל.

ממצאי המחקר:

ממצאי המחקר הכמותי הנוגעים ליעילות נתפסת מלמדים כי נמצאה השפעה מובהקת של זמן על תפיסת המטלה כיכולה להפחית הימורים, כך שחלה עליה במדד זה לאורך ההשתתפות במחקר, וזאת ללא קשר לסוג ההתערבות (שימוש באתר/קריאת דפי מידע) או לאופי המהמר. ניתוח שונות משולב נערך על מנת לבחון את השפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) ואופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/ משולב) והאינטראקציה בין משתנים אלו על מוכנות לשינוי. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק. ממצאי המחקר מלמדים גם כי ככלל ניתן לראות שלא קיימת השפעה של סוג ההתערבות ואופי המהמר על סטיגמה כלפי מהמרים (על ארבעת היבטיה השונים). ניתן לראות השפעה של זמן מדידה (לפני/אחרי התערבות) רק על הסכמה עם סטיגמה כלפי מהמרים, וזאת מראה עליה לאחר ההתערבות.

מבחינת חוויית השימוש ממצאי המחקר הכמותי מלמדים כי ניתן לראות עליה ברצון לבצע את המטלה ובמידת העניין במטלה רק בקרב המשתתפים שהשתתפו בהתערבות של שימוש באתר ולא בקרב אלה שהשתתפו בהתערבות שכללה קריאת דפי מידע.

ממצאי המחקר האיכותני מלמדים גם הם על ציפיות ואמונות של משתתפי המחקר, במיוחד בקבוצת משתמשי האתר ביכולתה של התערבות זו לשנות את התנהגות ההימורים שלהם. משתמשי האתר תיארו הפחתה בתדירות ההימורים, בתקציב המושקע בהימורים, בסוג ההימורים בעקבות שימוש באתר. משתמשי האתר, בניגוד לקבוצת קוראי דפי המידע, הצביעו על רכישת כלים וטכניקות להפחתת הימורים כגון ניטור עצמי, שימוש בטכנולוגיות לחסימה עצמית (Self-Exclusion) בעקבות שימוש באתר כגורם משמעותי ביכולתם לשנות את התנהגות

ההימורים שלהם. בנוסף, בניגוד לקבוצת קוראי דפי המידע, משתמשי האתר מנו את היתרונות הרבים של שימוש באתר, בהשוואה לטיפול מסורתי והתייחסו לחמישה מרכיבים: **היעדר שיפוטיות, נוחות, דיסקרטיות ועבודה עצמית.**

בנוגע ל**התאמה תרבותית**, ככל, ממצאי המחקר האיכותני מעידים כי שתי ההתערבויות נמצאו מתאימות לאוכלוסייה הישראלית וזאת בשל האופי האוניברסלי של ההימורים ובמיוחד לאור היכולת להמר באופן מקוון, דבר המצמצם פערים תרבותיים. לאור זאת מצביעים ממצאים המחקר על מרכיבים בתוכנית המקוונת המקורית אותם יש לתרגם בלבד. יחד עם זאת, הוצעו הצעות להתאמה תרבותית של ההתערבויות מקוונות באמצעות הוספת והשמטת נדבכים המעוגנים במרכיבים ישראליים פרטיקולריים הקשורים למאפיינים נתפסים של התרבות הישראלית כגון רמות גבוהות של דחק בחברה הישראלית ומאפייני תרבות ההימורים הישראלית כגון סוגי ההימורים הנהוגים בישראל והמעמד ההיברידי מבחינה חוקית של הימורים.

דיון ומסקנות

ממצאי המחקר בכללותם מלמדים על שיפור במשתנים מתווכי התנהגות של שינוי התנהגותי כגון מרכיב הציפייה (expectancy value) - המתייחסות לתפיסות והאמונות של הפרט באשר ליעילות ההתערבות ומשתנים של חוללות עצמית, אשר מתייחסת לאמונה של הפרט ביכולתו לבצע משימה. ממצאים אלו, לצד הממצאים המלמדים על ההתאמה הרבה של ההתערבות לאוכלוסייה הישראלית מצביעים על כדאיות פיתוח והטמעה של התערבות לטיפול בהימורים באמצעות התאמה תרבותית של תוכניות קיימות. המלצה זו מתחדדת לאור ממצאיו של דו"ח שהוגש בשנת 2019 על ידי הוועדה הבין משרדית לטיפול במכורים להימורים המצביעים כי מערך הטיפול בהתמכרות להימורים בישראל נמצא בחוסר וכי קיים צורך בכלים משלימים ובמענים חדשניים לטיפול בבעיית ההימורים.

תרומה מדעית ויישומית צפויה:

יישום הממצאים מאפשר לייבא ולהתאים תרבותית התערבות מקוונת בישראל ובכך יאפשר להרחיב את מנעד ההתערבויות בהימורים ויסייע בהתוויית מדיניות של ייבוא התערבויות מקוונות לטיפול בהפרעות ובהתנהגויות מתמכרות לישראל. מחקר זה מסייע בהבנה תיאורטית ומחקרית של ייבוא והתאמה תרבותית של התערבויות מקוונות.

תיאור נושא המחקר: בחינת היתכנות והתאמה תרבותית של התערבות מקוונת (on line) לטיפול

בהימורים בישראל

מחקר חלוץ זה הוגש כהצעות לפיתוח כלים/שיטות/מחקר לזיהוי וטיפול בהתמכרות להימורים. מטרתו הייתה לבחון את חווית השימוש של משתמשים ישראלים בהתערבות מקוונת לטיפול בהימורים ולבחון את התאמתו לאוכלוסייה הישראלית וזאת לשם פיתוח והטמעה של התערבות זו בישראל. הטמעת התערבות מקוונת המופעלת באמצעות אתר הינה משימה מורכבת הדורשת תרגום האתר מאנגלית, התאמה תרבותית לאוכלוסייה הישראלית הן מבחינה תכנית והן מבחינה מבנית.

רקע תיאורטי

הפרעת הימורים (Gambling disorder) מוגדרת על ידי מדריך הסיווג והאבחון הפסיכיאטרי החמישי (DSM-5) כהתנהגות הימורים בעייתית חוזרת ונמשכת המובילה לליקוי קליני משמעותי או למצוקה, והיא מסתמנת באמצעות ארבעה או יותר מהסימפטומים המופיעים בתקופה של 12 החודשים האחרונים (American Psychiatric Association, 2013). הנזקים המקושרים להפרעה זו כוללים חובות כלכליים כבדים כמו גם נזק חברתי הכולל הורות לקויה, פשיעה והפחתת יצרנות בעבודה (Goodwin, et al., 2017; Langham et al., 2015). סקרים ברחבי העולם אשר התבססו על מדגמים מייצגים מלמדים כי שיעורי הפרעת הימורים נעים בין 0.1% עד ל-2%. (Petry, 2016). אומדנים אלו נמצאים במגמת עלייה לאור הרחבה החלופות להימורים מקוונים ולאור פרסום סביב אירועי ספורט מרכזיים (Gainsbur & Blaszczynsk, 2011). נתונים בנוגע להיקף הסובלים מהפרעת הימורים בדרגות חומרה שונות בישראל אינו ידוע, אך מחקרים הנוגעים למתבגרים (Gavriel-Fried et al., 2010) ומהמרים מבוגרים (Dannon et al., 2006) מלמדים כי המאפיינים של המהמרים בישראל דומים למאפיינים של מהמרים אחרים בעולם כגון אלו בארצות הברית, קנדה ובאירופה.

מחקרים מלמדים כי חרף נגישותם ויעילותם של מגוון התערבויות לטיפול, רק 10% מהסובלים ממגוון רחב של בעיות הימורים מגיעים לטיפול (Slutske et al., 2009). אנשים רבים הסובלים מבעיות הימורים מביעים את רצונם להפחית או להפסיק התנהגות זאת בכוחות עצמם, או לפחות לנסות תחילה לטפל בכוחות עצמם בבעיית ההימורים. בנוסף, מתוארים בספרות המחקר מגוון רחב של חסמים כגון תחושת בושה, חשש מתיוג כמו גם סוגיות פרקטיקות של נגישות לטיפול אשר מובילים להשתתפות נמוכה בטיפול בהימורים (Gueta, 2017; Suurvali, et al., 2009). יתרה מכך, לא כל הסובלים מבעיות הימורים זקוקים לטיפול. מחקרים מלמדים כי בין שליש לשני שליש

מהסובלים מבעיות הימורים מחלימים בכוחות עצמם (Cunningham & Hodgins, 2008;) וכי מהמרים עם בעיות הימורים בדרגת חומרה מתונה או בינונית מסוגלים להפעיל אסטרטגיות ממוקדות מטרה בכוחות עצמם (Toneatto et al., 2008).

פתרון משמעותי לתת-שימוש בהתערבויות טיפול בהימורים שמוצע בספרות המחקר הוא הנגשה וחקר שיטתי של התערבויות מקוונות לשינוי התנהגות הקשורה להימורים (Gainsbur & Blaszczynsk, 2011). חקר התערבויות בריאות המיושמות ברשת, תחום המכונה e-health, מגובה בספרות מחקרית ענפה המצביעה על יעילותן של התערבויות אלו. צורך זה מתחדד לאור האצה בהתפתחות הטכנולוגית, והגברה בהזדמנויות להימורים מקוונים.

לעומת התערבויות להפחתת ושימוש בחומרים אחרים, התערבויות מקוונות בהימורים החלו לצבור תאוצה רק בשנים האחרונות, אולם מחקרים קיימים תומכים בפוטנציאל של יישום התערבויות אלו לבעיות הימורים (Gainsbur & Blaszczynsk, 2011). תוכניות מקוונות לעזרה עצמית מיועדות לרוב לאלו הסובלים מחומרה מופחתת של הפרעות הימורים או מתחלואה שאינם תחלואה נפשית כפולה (Toneatto et al., 2008). שימוש החסר בהתערבויות לטיפול בהימורים, לצד רצונם של מהמרים רבים לערוך שינוי בהתנהגות ההימורים שלהם או לחדול לחלוטין בכוחות עצמם, הובילה לפיתוח מגוון תכניות לעזרה עצמית מקוונת. תכניות אלו מציעות שיפור משמעותי בהתנהגות ההימורים בשל יכולתם להקל על תהליכי למידה עצמית מוכוונת באמצעות שימוש בכלים ובפורמטים של מולטימדיה, שאלונים ותרגולים אינטראקטיביים, משוב אוטומטי מותאם אישי, מגוון כלים התנהגותיים ופורומים לתמיכה הדדית (Ferreri et al., 2018). התערבויות מקוונות מאפשרות ניטור התנהגותי פשוט ומובנה של מספר משתנים הקשורים להימורים, אותם ניתן לחשב במהירות כדי לספק ייצוג גרפי וסיכומים תיאוריים. ייצוגים חזותיים המתארים את הקשר בין כמות (זמן וכסף) הימורים, עוצמת הדחפים (באמצעות סקאלות ויזואליות) ומשתני תלויי מצב התורמים להגברת המודעות והמוטיבציה, היומנים התנהגותיים המאפשרים מעקב אחר ביצועים, הצגה מיידית של הודעות אזהרה המקושרות להתרעה מפני מעידות והערכת ביצועים והתוצאות (Raylu et al., 2008).

ספרות המחקר מצביעה על היתרונות המוכחים של תכניות התערבות מקוונות בשלל הפרעות נפשיות. ראשית, סקירות ספרות שיטתיות ורחבות היקף, מצביעות על יעילותן של התערבויות מקוונות לטיפול בשלל הפרעות נפשיות בהן נמצא גודל אפקט דומה בין ההתערבויות מקוונות להתערבויות מסורתיות (Andersson & Carlbring 2017; Barak et al., 2008).

התערבויות מקוונות מותאמות במיוחד למחקר בשל יכולת הניטור שלהן לאמוד שינוי התנהגותי היקף שימוש בחומרים, השלמת תרגילים ומעקב אחר שימור תוצאות ארוכות טווח ובשל היכולת לאחסן מידע ארוך טווח אודות נשירה ושימוש בתוכנה (Proudfoot et al., 2011).

בסקירה ספרות שיטתית אשר הייתה ממוקדת בבעיות ההימורים ובה נסקרו מגוון רחב של התערבויות לטיפול בהימורים המבוצעות באופן מקוון ובכללן ייעוץ אחד על אחד עם מומחה לבריאות נפשית המתבצע בוידאו-קונפרס או במייל, כלים לעזרה עצמית, תמיכה הדדית והנגשת כלים חינוכיים. בסקירה זו נסקרו 27 מחקרים מרחבי העולם ובה נמצא ההתערבויות מקוונות לטיפול בהימורים כיעילים בהפחתת התנהגויות של הימור וניקוד בחומרת בעיות של הימורים (van der Maas et al., 2019). מחקר מבוקר אקראי (Randomized controlled study) שנערך באוסטרליה (Casey et al. 2017) השווה בין טיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT) מקוון לבין ניטור מבוסס אינטרנט, התערבות משוב ותמיכה, ורשימת המתנה. שני הטיפולים המקוונים היו קשורים לתוצאות טובות יותר של חומרת הימורים בהשוואה לרשימת המתנה של 6 שבועות, למרות ששיעור הנשירה היה גבוה מאוד בשתי ההתערבויות (61%). בהשוואה להתערבות המעקב, המשוב והתמיכה, ההתערבות של CBT הביאה לתוצאות טובות יותר על הפחתת מתח ואיכות חיים, והיא הייתה מדורגת כשמשביעת רצון יותר. התוצאות נשמרו במשך מעקב של שנה. תוצאות לאחר שלושה חודשים עבור המשתתפים שקיבלו את הטיפול היו טובות יותר בהשוואה למשתתפים שהיו ברשימת המתנה.

שנית, התערבויות מקוונות, המונגשות באמצעות מחשב או טלפון נייד, כדאיות מבחינת **עלות-תועלת** בהשוואה להתערבויות פנים מול פנים המערבות אנשי מקצוע מיומנים (Kaner et al., 2013). עלות תועלת כוללת פיתוח של מודולים ספציפיים של תכונות והשקעות הון הקשורות לרישום שמות דומיין, קבלת רישיון למסדי נתונים ורכישת תוכנה וחומרה, אולם, לאחר עלויות ראשוניות אלו של הפצה, ניתן בקלות לעדכן תכונות אלו ללא השקעה כלכלית ניכרת נוספת (Tate et al., 2009). לאור עליות אלו ולאור ממצאים חיוביים בדבר התאמה תרבותית של התערבויות מקוונות קיימות (Zhang et al., 2016), ייבוא והתאמה של התערבויות מקוונות ממדינה אחת לאחרת מומלץ וצובר תאוצה ברחבי העולם (Harper-Shehadeh et al., 2016).

בנוסף, מלמדים מחקרים כי בקרב מהמרים קיימת העדפה להתערבויות מקוונות על פני התערבויות מסורתיות הכוללות מפגש פנים מול פנים עם איש טיפול (Murray, 2008; Champion et al., 2013) ועל גישה למידע ולתמיכה מקוונת בקרב אנשים עם בעיות הימורים (Rodda et al., 2013).

2018). יתרונות נוספים בהתערבויות מקוונות מקורם **בנוחות הגישה להתערבות**, במיוחד עבור אוכלוסייה המתגוררת באזורים מרוחקים וגמישות בזמן ובמשך החשיפה להתערבות. באופן ספציפי, התערבויות מקוונות נמצאו כנותנות מענה לצרכי הצרכנים **פרטיות, אנונימיות** בעת קיום שיחות בנושאי מביכים או רגישים (Griffiths & Christensen, 2006). במיוחד נודעת חשיבות לפרטיות ולאנונימיות הנשמרות בשימוש בהתערבויות אלו, לאור התיוג הנלווה לבעיות הקשורות לשימוש לרעה בחומרים פסיכו-אקטיביים המסכלים חיפוש עזרה (Khadjesari et al., 2015). חשיבותו של יתרון זה טמונה בתפקידה של סטיגמה ציבורית כחסם להשתלבות בטיפול. מחקרים מלמדים הסטיגמה הציבורית עלולה להוביל לסטיגמה עצמי, לפיה הפרט עם מצב תיוג מפינים ומיישם תפיסות חברתיות לגבי עצמם וכי אנשים עם בעיות הימורים נמצאו כמאמצים אמונות של תיוג עצמי, אשר באו לידי ביטוי בתחושות אשמה, מבוכה, בושה והערכה עצמית נמוכה (Carroll et al., 2013). תהליך זה נתמך בממצאי מחקר שנערך בישראל בנוגע להתערבות מקוונת להפחתת צריכת אלכוהול, ובו עולה כי חשש מתיוג עצמי וחברתי בנוגע לטיפול בבעיית השתייה מונע קבלת עזרה ומצביע על יתרונות של התערבות מקוונת להתמודד עם בעיית התיוג (Gueta & Walsh, 2018). יתרה מכך, התערבויות מקוונות לעזרה עצמית מגבירות את חשיפה עצמית באמצעות מנגנון של שחרור עכבות המקושר למדיה וירטואלית, דבר המוביל את המשתמשים לפתיחות ולכנות גם בנושאים רגישים (Fullwood, et al., 2009).

יתרון בולט ומשמעותי עבור התערבויות מקוונות מקורו בהיותן מבוססות על **אוריינטציה**

התנהגותית קוגניטיבית אשר הוכחה כיעילה ביותר וכמתאימה ביותר לטיפול בבעיות הימורים (Jonsson, et al., 2010). יתרון זה גם קשור של התערבויות מקוונות מקורו ביכולתו של האתר להתאים את התוכן המוצע בהתאם לכלים הערכתיים ואבחוניים. התאמת תוכן אישי היא יעילה במיוחד להתערבויות מקוונות בהימורים שכן קיים מנעד רחב של צורות הימורים (הימורים הקשורים לספורט; הימורים מקוונים וכו') כמו גם קיים מוטיבציות שונות להימורים (ויסות רגשי או חיפוש ריגושים) (Gainsbury, & Blaszczynski, 2011). תוכניות מותאמות אוטומטיות מגבירות את השימוש כיוון שהמשתתפים בהם מוכוונים לתוכן המותאם ביותר עבורם ומפחיתות הסחות או חומר לא רלוונטי (Bennett & Glasgow, 2009). פיתוח ההתערבויות מקוונות אינטרנט מאפשר בניית התערבות אישית אינטראקטיבית, התפורה למידותיו ולצרכיו של המשתמש בהתבסס על שאלוני הערכה-עצמית. אתרים אלו, בעלי יכולת לאחסן מידע רב, מאפשרים תיעוד מקורות לתמיכה, חסמים לשינוי וכלים להתגברות על חסמים אלו (Copeland & Martin, 2004).

התערבויות מקוונות יכולות להיות מוטמעות כחלק לפני או אחרי או במקביל לתוכניות התערבויות מסורתיות, במהלך תקופות של שהות ברשימת המתנה או לאחר התערבות מסורתית לשם שימור וניהול החלמה או הפחתה (Gainsbur & Blaszczynsk, 2011) גמישות זאת מאפשרת לתת מענה לרמות שונות של מוטיבציה וחומרת הימורים שונה, דבר אשר מבסס תחושת השליטה, נוחות, רלוונטיות ויעילות בקרב המשתתפים בתוכנית (Andersson et al., 2008). מחקרים מלמדים כי היעילות של התערבויות מקוונות קשורה למשך החשיפה לתוכנית, כאשר המשתמשים מבליים יותר זמן באתר אינטראקטיביים המותאמים אישית לעומת אתרים סטטיים ליניאריים (Severson et al., 2008).

יתרה מכך, גם שימוש קצר טווח בתוכניות מקוונות הוא בעל השלכות דיפרנציאליות על התנהגות של הימורים, בהתאם למשתנים שונים של המשתמש בהתערבות המקוונת כדוגמת לסוגי ההימורים (Rodda, et al., 2017). נתונים אלו עולים בקנה אחד עם ספרות המחקר הכללית המצביעה כי לתתי סוגים של הימורים, משחקים אסטרטגיים המוגדרים ככאלה אשר מושפעים הן ממזל/סיכויים והן ממיומנויות של המהמר (למשל, פוקר) וממשחקים לא אסטרטגיים מבוססים על מזל בלבד (למשל, בינגו) כבעלת משמעות על המצב הקליני של מטופלים ועל התקדמות בתהליכי טיפול (Jimenez-Murcia, et al., 2020). באופן ספציפי, נמצא כי למהמרים אסטרטגיים אשליית שליטה גבוהה יותר, לעומת מהמרים לא אסטרטגיים ולכן נשרו מוקדם יותר מטיפול דבר המחייב פיתוח התערבויות המבוססות על הטיות קוגניטיביות ייחודיות לאוכלוסייה זו. מחקר שנערך לאחרונה מלמד כי מהמרים לא אסטרטגיים, בהשוואה למהמרים אסטרטגיים, משתמשים יותר, בהתערבויות מקוונות ככניסה למערכת שירותי טיפול (Rodda, et al., 2017).

שלל היתרונות של הטיפול המקוון אשר נזכרו למעלה נמצאו כצבירים את מוטיבציה והנעה המותאם למצבים השונים של מהמרים וכן נמצאו כמפחיתים את הנשירה מההתערבות והגבירו את תוצאות חיוביות של הטיפול (Rodda et al., 2017). לפיכך, למרות שהתערבויות מקוונות אינן מעוגנות בפרספקטיבה תיאורטית כזו או אחרת, ישנה הסכמה בספרות המחקר כייש לבדוק גורמי שינוי המשתנים בעקבות התערבות כזו או אחרת כגון מוכנות לשינוי או תפיסות ואמונות ביכולת להשתנות בשל יכולתה לנבא תוצאות ארוכות טווח (Wohl and Sztainert 2011) ואת עוצמת המחויבות לשינוי (Hodgins et al. 2009). **מדידת המוכנות לשינוי מעוגנת במודל הטרנס תיאורטי של שינוי** כמודל מאחד של שינוי אישי שעוברים אנשים בכלל, ומכורים בפרט (Prochaska DiClemente, 1982; Miller & Rollnik, 1991). על פי מודל זה, אנשים הנמצאים בתהליך של שינוי עוברים כמה שלבים אוניברסליים, בלא תלות בדרך או בגישה שבאמצעותן השינוי מושג.

ההתקדמות בשלבים מבטאת את התקדמות נכונותו של האדם לעבור שינוי וליישם שינוי בפועל, ובכלל זה לנקוט מהלכים לשימורו של השינוי החל משלב טרום ההרהורים, זהו שלב ראשוני שבו האדם אינו מודע עדיין או אינו מודה בכך שקיימת אצלו בעיה המצריכה שינוי, לשלב השני הוא שלב ההרהורים שלב של הרהורים על השינוי הנחוץ, עם כוונה לערוך אותו בעתיד ועבור בשלב ההכנה לקראת פעולה, שלב הפעולה הכולל נקיטת אסטרטגיות שונות לשם שינוי ההתנהגות וכלה שלב שימור התנהגות השינוי. מחקר שנערך על ידי רודה ועמיתיו (Rodda et al., 2017) אשר בדק את השפעות מפגש מקוון יחיד של ייעוץ להפחתת הימורים מלמד על יעילות הייעוץ על הגברת המוכנות לשינוי, במיוחד בכל האמור להגברת על חשיבות השינוי, אך יחד עם זאת לא נצפו תוצאות המשפיעות על בטחון ביכולת להתנגד לדחף להימורים. לפיכך ממליצים מחברי המחקר שהתערבויות מקוונות יתמקדו לא רק במוכנות לשינוי אלא גם בחוללות העצמית להתנגד לדחף להמר שכן כמיהה להימור ודחף להימור יש תפקיד קריטי בשימור, החמרה ומעידה של בעיית הימורים.

התערבות מקוונת בהימורים: Check Your Gambling (CYG)

אחת מההתערבויות המקוונות הנחקרות להפחתת הימורים אשר פותחו בעולם היא Check Your Gambling. באתר קנדי מקוון זה קיימת אפשרות ל- משוב נורמטיבי מותאם אישית (PNF) *personalized normative feedback* בו מקבל משוב על התנהגויות ואמונות של האדם בהשוואה לאוכלוסייה הנורמטיבית כדי להקל על תהליכי שינוי. בנוסף קיימת בו מודולה שבה מונגשות טכניקות קוגניטיביות התנהגותיות להפחתת הימורים. הגרסה הרחבה מתבססת על חוברת עבודה לעבודה עצמית שבעבר סופקה למשתתפים באמצעות מייל (Hodgins et al. 2009) ותוכנה להיות תוכנית לניהול עצמי אינטראקטיבית מקוונת. היא כוללת כלים מקיפים לניהול עצמי כמו גם הצבת מטרות מוטיבציוניות ללא תמיכה של איש טיפול.

במטא-אנליזה (Marchica & Derevensky, 2016) אותרו שישה ניסויים מבוקרים אשר מצאו באופן כללי כי התערבויות מסוגי PNF מקושרת להפחתה בכמה משתנים של הימורים. טכניקות המבוססות על משוב מותאם אישית. סוג כזה של תכניות יכול לשמש כהתערבות העומדת בפני עצמה או צעד ראשון אל עבר תוכנית מקיפה יותר ונכלל באופן מוצלח בתוכניות טיפול בבעיות הימורים (Petry et al., 2008) משוב מותאם אישית הוכח כעולה בביצועיו על אסטרטגיות מידע בריאותיות מסורתיות וסטטיות, מידע זה נמצא כבעל סבירות גבוהה יותר להיות נקרא, זכיר יותר ונתפס כבעל רלוונטיות אישית גבוהה יותר (Bennett & Glasglow, 2009).

מחקרים מלמדים כי הטמעה של נורמות חברתיות במשוב מסייעת בהפחתת התנהגויות בעייתיות כגון, צריכת אלכוהול ועישון סיגריות, לאור נטייתם של משתמשים להפחית בכמות צריכת החומרים שלהם ולגביר בהערכת צריכה של אחרים (Bewich et al., 2008). מתן משוב אישי נמצא כחשוב להנעת שינוי בקרב שותים ומהמרים באופן בעייתי ללא קשר אם הם מתחילים טיפול או לא (Wood, & Williams, 2009).

מחקרים הנוגעים למשוב נורמטיבי מותאם אישית לאנשים הסובלים מבעיית הימורים מלמדים על יעילות של התערבויות אלו. בסקר (Wood, & Williams, 2009) מקוון של מדגם בינלאומי של מהמרים ($n = 12,521$) סופק למשתתפים משוב אישי בנוגע להתנהגויות ההימורים שלהם ואמונותיהם בהשוואה למשתתפים אחרים אשר מילאו את השאלון מרבית המשתתפים (65.2%) דיווחו כי המשוב האינטראקטיבי היה יעיל באופן כזה או אחר או מאוד יעיל, כאשר בקרב משתתפים עם בעיית הימורים תשובות אלו היו גבוהות (70.6%) באופן משמעותי לעומת כאלה שאינם סובלים מבעיית הימורים. יתרה מזאת, 33.5% מאלו שסובלים מבעיית הימורים דיווחו כי הם ציפו כי התנהגות ההימורים שלהם תפחת לאחר קבלת המשוב. במחקר דומה, מדגם ($n = 61$) של קנדים הסובלים מבעיית התמכרות קיבלו במייל משוב אישי המתבסס על מילוי שאלונים להערכה עצמית המספק סיכום קצר של התנהגויותיהם ואמונותיהם בהשוואה לקנדים בגילם ובני מינם ומרביתם המוחלט (96%) סברו כי הנגשת מידע אישי זה צריכה להיעשות כדי לסייע בהנעת השינוי או להערכת התנהגויות של הימור (Cunningham, et al., 2009).

הטמעה והפעלה של התערבות מקוונת בהימורים בישראל

הטמעה והפעלה של אתר מקוון להפחתת הימורים בישראל היא חיונית ביותר לאור העדר אתר מקוון המיועד לבעיה זו. הטמעה והפעלה של אתר מקוון תרחיב את מנעד חלופות הטיפול הקיימות בישראל ותתן מענה לאוכלוסייה אשר אינה נוטה להגיע למסגרות הטיפול בהתמכרויות. התערבות מקוונת רלוונטית ביותר לאוכלוסייה בישראל שכן על פי נתוני הלמ"ס, שיעור חדירת האינטרנט בישראל מגיע עד לכ-90% מהאוכלוסייה. מדינת ישראל מאופיינת בשימוש גבוה בטכנולוגיה, דבר המגביר את הסבירות לשימוש באתר. דוח שהוגש בשנת 2019 על ידי הוועדה הבין משרדית לטיפול **במכורים בהימורים מצביע כי** מערך הטיפול בהתמכרות להימורים בישראל נמצא בחוסר וכי קיים צורך בכלים משלימים ובמענים חדשניים לטיפול בבעיית הימורים. ספרות המחקר בעולם מלמדת על חשיבות ההתאמה התרבותית של תכניות התערבות, ובפרט של תכניות לטיפול בבעיות של שימוש בחומרים והימורים. התאמה תרבותית של תוכניות קיימות, תחסוך במשאבים רבים שכן מרבית עלויות פיתוח ההתערבויות הן עלויות ראשוניות ותגביר את יעילות התוכנית הקיימת

(Ferreri, et al., 2018). יתרה מכך, התאמה תרבותית של תכניות התערבות מקוונות לבעיות שימוש בחומרים ובהימורים אינה יכולה להתבסס על תהליך התאמה תרבותית של התערבויות בלתי מקוונות, שכן תכניות מקוונות הן בעלות מאפיינים נבדלים, כגון מאפייני מדיה ואמצעים חזותיים (תמונות, אינטראקטיביות ועוד) אשר אינם נמצאים בהתערבויות המועברות באופן לא מקוון (Lal et al., 2018). לפיכך, המחקר הנוכחי מהווה נדבך משמעותי בגוף הידע המחקרי של התאמה תרבותית להתערבויות מקוונות ויצטרף לגוף ידע הולך ומתפתח בעולם של התאמה תרבותית לתוכניות מקוונות למגוון בעיות נפשיות כגון דיכאון (Lal et al., 2018; Ferreri, et al., 2018).

שאלות המחקר

1. האם קיימים הבדלים בין קבוצות המחקר לפני שימוש באתר / הקריאה בדפי המידע לפני ולאחריה במשתנים של הנאה, יעילות נתפסת ומוטיבציה?
2. האם קיימים הבדלים בין קבוצות המחקר לפני שימוש באתר / הקריאה בדפי המידע לפני ולאחריה במשתנים של מוכנות לשינוי וסטיגמה כלפי הימורים?
3. אם קיימים הבדלים בין קבוצות המחקר במשתנה של מידת ההתאמה הנתפסת של האתר לתרבות הישראלית?
4. אילו שינויים מוצעים על ידי משתתפי המחקר בתוכנית ההתערבות המקוונת כדי להתאימה לאוכלוסייה הישראלית?

שיטת מחקר

המחקר התבצע בשיטת מחקר משולבת הכוללת מחקר כמותני ואיכותני (Mixed method design) אשר נמצאה כבעל יתרונות רבים בחקר התופעה של החלמה ושינוי התנהגויות הקשורות לשימוש בחומרים ובהתאמה תרבותית (Klingemann et al., 2010). המתודה הכפולה מאפשרת ניטרול של החסרונות הטמונים בכל גישה באמצעות תובנות חדשות בתחום ושינוי התנהגותי אשר אינם נשענים רק על השערות שנקבעו מראש וזאת באמצעות השגת תובנות מאנשים עם בעיות התמכרות בנוגע לתהליכי השינוי שלהם וכך להעשיר את שדה הטיפול ולאפשר בניית תוכניות המותאמות לצרכים הייחודיים של אוכלוסיות אלה (Orford, 2008).

המשתתפים

המחקר כלל 102 נבדקים. מרבית המדגם היה מורכב מגברים (83.3%), והגיל הממוצע היה 34 (ס"ת 11). מרבית המשתתפים אובחנו לפי SCID כבעלי רמת התמכרות נמוכה (43.3%) או בינונית (46.4%). המדגם הורכב באופן כמעט שווה ממהמרים שעוסקים בהימור אסטרטגי, מהמרים

שעוסקים בהימור שאינו אסטרטגי וממהמרים שעוסקים במשולב. לא נמצאו הבדלים במשתנים דמוגרפיים או במשתנים הקשורים לאופי ההימורים וחומרת הפרעת ההימורים בין שתי הקבוצות. המידע מחזק את ההקצאה האקראית לקבוצת מחקר/התערבות. פירוט הנתונים מופיע בלוח 1. לוח 1. תיאור מדגם כללי ולפי קבוצות מחקר (N=102).

| סטטיסטי | אתר (n=52) | קריאת דפי מידע (n=50) | כלל המדגם (n=102) | |
|------------------------|------------|-----------------------|-------------------|------------------------------|
| t(100)=-.810, ns | 34.9±12.4 | 33.1±9.5 | 34.0±11.0 | גיל |
| $\chi^2(1)=1.538$, ns | | | | מגדר |
| | 11 (21.2%) | 6 (12%) | 17 (16.7%) | נשים |
| | 41 (78.8%) | 44 (88.0%) | 85 (83.3%) | גברים |
| $\chi^2(2)=.060$, ns | | | | סוג מהמר |
| | 21 (41.2%) | 19 (38.8%) | 40 (40%) | אסטרטגי |
| | 15 (29.4%) | 15 (30.6%) | 30 (30%) | לא אסטרטגי |
| | 15 (29.4%) | 15 (30.6%) | 30 (30%) | משולב |
| t(88)=-.122, ns | 14.7±6.0 | 14.6±4.6 | 14.8±5.4 | ציון בשאלון סינן |
| t(96)=.463, ns | 5.6±1.4 | 5.8±1.2 | 5.7±1.3 | ציון בשאלון SCID |
| $\chi^2(2)=1.860$, ns | | | | חומרת הפרעת הימורים לפי SCID |
| | 23 (47.9%) | 19 (38.8%) | 42 (43.3%) | נמוכה |
| | 19 (39.6%) | 26 (53.1%) | 45 (46.4%) | בינונית |
| | 6 (12.5%) | 4 (8.2%) | 10 (10.3%) | גבוהה |

הליך המחקר

גיוס המשתתפים למחקר נעשה באמצעות פרסום קול קורא למשתתפים אשר מודאגים מהימורים שלהם ומעוניינים להשתתף בהתערבות מקוונת באמצעות קמפיין מקוון ברשתות חברתיות.

הקריטריונים לבחירת המשתתפים:

(א) גיל 18 ומעלה.

(ב) קיבלו ציון של 3 או יותר באינדקס חומרת בעיית ההתמכרות

The Problem Gambling Severity Index (PGSI); (Ferris and Wynne 2001).

(ג) הימרו במהלך 30 הימים האחרונים.

(ד) ידיעת קרוא וכתוב באנגלית ברמת שפת אם מידת השליטה באנגלית תימדד באמצעות שהייה של מעל 6 חודשים בארץ דוברת אנגלית ובאמצעות שיחת טלפון קצרה באנגלית.

(ה) מוכנות להיות באופן מוקצה אקראית למצב של טיפול או מצב של קריאת דפי מידע.

(ו) אינם מקבלים טיפול עבור בעיה פסיכיאטרית או פסיכולוגית אחרת אשר עלולה להשפיע על המחקר הנוכחי (למשל קו-ממורבידיות פסיכיאטרית חמורה כגון הפרעה דו-קוטבית סכיזופרניה, אובדנות ועוד) ואינם מעורבים בהליכים משפטיים אשר ימנעו תיעוד של תהליך הטיפול. למשתתפים פוטנציאליים אשר סובלים מקשיים אלו ניתן מידע אודות מרכזי טיפול בהימורים.

(ז) אינם מצויים בתהליך טיפול בבעיית הימורים.

מבין 102 נבדקי המחקר, 52 נבדקים (קבוצה א') הוקצו באופן רנדומאלי לשימוש שבועי באתר. כל יום, במשך שבוע, נבדקים אלו מלאו מספר שאלות לפני כניסה לאתר, ולאחר מכן שהו בו כ-40 דק' באתר על פי תוכנית קבועה מראש ותבטיח את חשיפתם למודלות שונות באתר. לאחר מכן ענו על שאלות לגבי השימוש וחווית השימוש שלהם באותו יום באמצעות סקר מקוון במשך 15 דק'.

50 נבדקים (קבוצה ב') – קבוצת קוראי דפי המידע קרו דפי מידע באנגלית לעזרה עצמית בנושא שינוי התנהגותי בהימורים. גם משתתפים אלו מלאו את הסקר המקוון, לפני החשיפה לדפי מידע ולאחריו. באופן הזה, נבחנו את היעילות וההתאמה הנתפשת בעיני המשתתפים הן במבט תוך אישי לגבי כל נבדק ונבדק והן במבט בין קבוצתי. כל נבדק קבל הנחיות ברורות וסיוע ראשוני של עוזרת המחקר בכניסה ראשונית לאתר. כמו כן ניתן לכל נבדק אפשרות לסיוע טכני טלפוני או פנים מול פנים במשך חלק נכבד מהיממה לכל אורך הפעלת המחקר.

לאחר שבוע של שימוש באתר, 45 משתתפים מקבוצת המחקר והביקורת הוזמנו ל-8 קבוצות מיקוד אשר הונחו על ידי עורכת המחקר ועוזרת המחקר יחד. הקבוצות הוקלטו ותומללו.

כלי המחקר:

1. שאלון פריטים אישיים - השאלון יכלול שאלות דמוגרפיות לגבי המשתתף ובני משפחתו (גיל, ארץ לידה, השכלה ועוד), שאלות לגבי בעיית ההימורים (גיל התחלת ההימורים, סוגי הימורים, משך ההימורים ועוד).

2. סקר מקוון: שאלון המורכב מ-15 פריטים אותו מילאו באופן מקוון באמצעות תוכנת Qualtrics משתתפי המחקר לפני ואחרי הכניסה לאתר/ קריאת דפי המידע בכל יום בשבוע ההתערבות.

השאלות התייחסו לחוויית המשתמש (הנאה; רצון לביצוע מטלה; שביעות רצון ויעילות של המטלה) כמו גם להתאמת האתר לתרבות הישראלית. המשתתפים דרגו את חווייתם בסולם ליקרט מ-1 עד 5.

3. **שאלון למדידת חומרת ההתמכרות** באמצעות מדדים הקשורים הוצאות כספיות בחודש האחרון על הגרלות ומשחקי מזל. כמו כן חומרת ההתמכרות נבדקה באמצעות DSM-5

The severity of the addiction disorders DSM-5 diagnostic criteria for gambling, disorder assessed by 9 criteria. DSM-5 GD guidelines,-

4. **שאלון Preferred gambling activity**

שאלון זה אפשר לסווג את סוג המהמר למהמר אסטרטגי, מהמר שאינו אסטרטגי ומהמר מרובה multi-games players ועל סמך העדפות ביצוע ההימורים (פנים מול פנים, טלפון, מקוון). שאלון זה הותאם להתנהגויות ההימור הישראליות וכלול דפוסי הימורים ישראליים חוקיים ובלתי חוקיים מוכרים (Gavriel Fried et al., 2010).

5. **The Self-Stigma of Mental illness Short Form (SSMIS-SF)** Corrigan et al.

(2012) שאלון זה פותח על מנת להעריך תיוג בקרב אנשים עם בעיות נפשיות. השאלון כלל 20 פריטים המחולקים ל-4 תתי קטגוריות המציגים מודעות, הסכמה, יישום ונוק להערכה עצמית המכילים שלבים שונים בתהליך התיוג העצמי נבדק טרם ההתערבות ולאחר שבוע של ההתערבות. שאלון זה הותאם ונבדק בעבר על אוכלוסייה של מהמרים (Gavriel-Fried, Rabayov, 2017). כל שלב מיוצג בחמישה היגדים, הסכמה עם כל פריט מתבטאת על סקלה ובה 9 נקודות החל מ-1 (מאוד לא מסכים) עד ל-9 (מאוד מסכים). כל תת-סולם נסכם בנפרד כך ככל שהציון גבוהה יותר כך יש הסכמה גבוהה יותר של סטיגמה- עצמית עבור אותו גורם.

6. **שאלון מוכנות לשינוי Readiness to change** אשר פותח על בסיס המודל הטראנס תיאורטי לשינוי (Miller and Rollnick (2012) והותאם לאוכלוסיות של מהמרים (Rodda et al. 2015). מוכנות לשינוי נבדקה טרם ההתערבות ולאחר שבוע של ההתערבות (קריאת דפי מידע/ שימוש באתר).

המחקר האיכותני

במרכזו של המחקר האיכותני נבחנו הסוגיות השונות הקשורות ליעילות נתפסת, חוויית השימוש ולהתאמת האתר לתרבות הישראלית אשר נבדקו באמצעות יומן יומי אותו מילאו משתתפי המחקר לפני ואחרי ההתערבות. כמו כן, המחקר האיכותני כלל הנחיית קבוצות מיקוד לפי מדריך ראיון

והתמקדו בשינויים מוצעים להתערבויות לשם התאמתו לאוכלוסייה הישראלית. ניתוח הנתונים נעשה בשיטת ניתוח תמטי (Braun & Clarke 2006) בשלושה שלבים על ידי עורכת המחקר באמצעות תוכנה לניתוח נתונים איכותניים MAXQDA11. ניתוח התוכן והתבצע מתוך פרספקטיבות של ניתוח תוכן קטגוריאלני אינדוקטיבי המעוגן בדברי המשתתפים במחקר. תוך התייחסות לגוף הידע התיאורטי והמחקרי הקיים.

ממצאים

1. ממצאים כמותיים

א. ניתוח מקדים - הבדלי בסיס במשתני המחקר בין הקבוצות

לא נמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצות המחקר במשתנים של כמיהה, סטיגמה כלפי הימורים ומוכנות לשינוי לפני ההתערבות. נתון המחזק את ההקצאה האקראית לקבוצות מחקר. הנתונים מופיעים בלוח 2.

לוח 2. בחינת הבדלי בסיס (קדם ההתערבות) לפי קבוצת מחקר (N=95).

| סטטיסטי | אתר (n=47) | קריאת דפי מידע (n=48) | |
|-----------------------|------------|-----------------------|-----------------------------------|
| t(93)=.411, ns | 3.0±1.0 | 3.1±1.0 | כמיהה להמר סטיגמה כלפי הימורים |
| t(90)=-.383, ns | 20.3±7.9 | 19.7±8.9 | מודעות לסטיגמה |
| t(90)=-.352, ns | 24.2±7.5 | 23.6±8.5 | מסכים עם הסטיגמה |
| t(90)=1.760, p=.08 | 21.0±7.5 | 23.7±7.4 | סטיגמה עצמית/תפקודית |
| t(90)=.845, ns | 28.1±11.6 | 30.0±10.6 | הערכה עצמית בעקבות סטיגמה |
| t(93)=.622, ns | 4.4±2.4 | 4.8±2.9 | מוכנות לשינוי |

ב. ניתוחים מרכזיים: השפעות סוג ההתערבות על משתני המחקר

בחינת השפעה של סוג התערבות (קריאת דפי מידע/אתר) כפונקציה של אופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/משולב) על משתני המחקר (לפני ואחרי ההתערבות)

סטיגמה כלפי הימורים

ככלל ניתן לראות שלא קיימת השפעה של סוג ההתערבות ואופי המהמר על סטיגמה כלפי מהמרים (על ארבעת היבטיה השונים). ניתן לראות השפעה של זמן מדידה (לפני/אחרי ההתערבות) רק על הסכמה עם סטיגמה כלפי מהמרים, וזאת מראה עליה לאחר ההתערבות. פירוט הניתוחים מופיע מטה, וכן ממוצעים וטעויות תקן בלוח 3.

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) ואופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/משולב) והאינטראקציה בין משתנים אלו על מודעות לסטיגמה כלפי הימורים. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן, $F(1,79)=.12, ns, \text{partial eta squared}=.002$).

אינטראקציה של זמן ואופי מהמר, $F(2,79)=.04$, ns, partial eta squared = .001, אינטראקציה של זמן וסוג התערבות, $F(1,79)=.004$, ns, partial eta squared = .000, אפקט אינטראקציה משלוש של זמן, אופי מהמר וסוג ההתערבות, $F(2,79)=2.42$, $p=.10$, partial eta squared = .06. ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) ואופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/משולב) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **הסכמה עם סטיגמה כלפי הימורים**. הניתוח העלה אפקט מובהק לזמן, $F(1,79)=10.76$, $p=.002$, partial eta squared = .12, כך שללא קשר לסוג ההתערבות או לאופי המהמר, נראתה עליה בהסכמה עם הסטיגמה ($M=27.4$, $SE=.9$) לאחר ההתערבות בהשוואה לפני ההתערבות ($M=23.9$, $SE=.9$). שאר האפקטים לא נמצאו מובהקים (אינטראקציה של זמן ואופי מהמר, $F(2,79)=.05$, ns, partial eta squared = .001, אינטראקציה של זמן וסוג התערבות, $F(1,79)=1.31$, ns, partial eta squared = .016, אינטראקציה משלוש של זמן, אופי מהמר וסוג ההתערבות, $F(2,79)=.15$, ns, partial eta squared = .004).

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) ואופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/משולב) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **סטיגמה עצמית/תפקודית**. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן, $F(1,79)=2.59$, ns, partial eta squared = .03, אינטראקציה של זמן ואופי מהמר, $F(2,79)=.30$, ns, partial eta squared = .007, זמן וסוג התערבות, $F(1,79)=.43$, ns, partial eta squared = .005, אפקט אינטראקציה משלוש של זמן, אופי מהמר וסוג ההתערבות, $F(2,79)=.78$, ns, partial eta squared = .02). ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) ואופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/משולב) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **הערכה עצמית**. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן, $F(1,79)=.12$, ns, partial eta squared = .002, אינטראקציה של זמן ואופי מהמר, $F(2,79)=.31$, ns, partial eta squared = .008, זמן וסוג התערבות, $F(1,79)=.19$, ns, partial eta squared = .002, אפקט אינטראקציה משלוש של זמן, אופי מהמר וסוג ההתערבות, $F(2,79)=.19$, ns, partial eta squared = .005).

לוח 3. ממוצעים וטעויות תקן של ארבעת ההיבטים של סטיגמה כלפי מהמרים, לפני ואחרי התערבות, לפי סוג התערבות ולפי אופי המהמר.

| | מודעות | | הסכמה | | סטיגמה עצמית | | הערכה עצמית | |
|------------------|----------|----------|----------|-----------|--------------|----------|-------------|----------|
| | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לפני | אחרי |
| אסטרטגי קריאה | 21.9±2.1 | 19.0±2.5 | 25.2±1.9 | 29.15±2.0 | 24±1.8 | 25.6±1.8 | 30.6±2.8 | 29.8±2.6 |
| אתר | 20.5±2.1 | 25.2±2.5 | 24.1±1.9 | 27.1±2.0 | 21.5±1.8 | 21.3±1.8 | 28.5±2.8 | 27.6±2.6 |
| לא אסטרטגי קריאה | 18±2.2 | 21.0±2.6 | 22.8±2.1 | 28.2±2.1 | 22.6±1.9 | 23.5±2.0 | 27.2±3.0 | 29.7±2.7 |
| אתר | 21.0±2.4 | 18.2±2.8 | 23.8±2.2 | 26.4±2.3 | 19.8±2.1 | 23.5±2.1 | 27.4±3.2 | 26.6±3.0 |
| משולב קריאה | 17.6±2.2 | 19.0±2.6 | 22.0±2.1 | 27.0±2.1 | 24.5±1.9 | 24.5±2.0 | 32.1±3.0 | 33.3±2.7 |
| אתר | 19.8±2.3 | 19.0±2.7 | 24.9±2.2 | 26.2±2.2 | 22.2±2.0 | 24.5±2.0 | 29.6±3.1 | 31±2.8 |

מוכנות לשינוי

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) ואופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/משולב) והאינטראקציה בין משתנים אלו על מוכנות לשינוי. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן, $F(1,81)=2.94, p=.09, \text{partial eta squared}=.035$, אינטראקציה של זמן ואופי מהמר, $F(2,81)=.41, ns, \text{partial eta squared}=.01$, אינטראקציה של זמן וסוג התערבות, $F(1,81)=.43, ns, \text{partial eta squared}=.005$, אפקט אינטראקציה משלוש של זמן, אופי מהמר וסוג ההתערבות, $F(2,81)=.57, ns, \text{partial eta squared}=.014$). ממוצעים וטעויות תקן מוצגים בלוח 4.

לוח 4. ממוצעים וטעויות תקן של מוכנות לשינוי, לפני ואחרי התערבות, לפי סוג התערבות ולפי אופי המהמר.

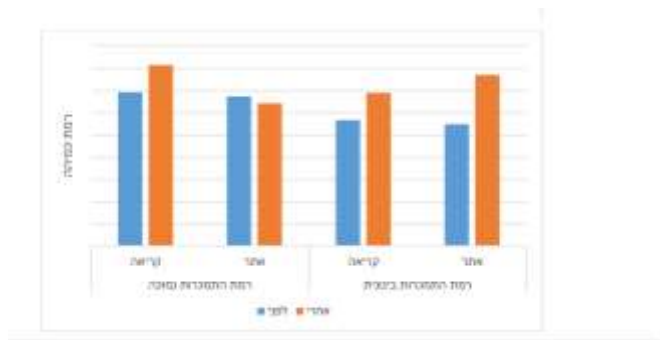
| | לפני | אחרי |
|------------------|---------|---------|
| אסטרטגי קריאה | 6.1±0.6 | 4.7±0.7 |
| אתר | 4.9±0.6 | 4.1±0.7 |
| לא אסטרטגי קריאה | 4.3±0.7 | 4.3±0.8 |
| אתר | 3.5±0.8 | 2.6±0.9 |
| משולב קריאה | 3.6±0.7 | 3.8±0.8 |
| אתר | 4.4±0.7 | 3.5±0.8 |

בחינת השפעה של סוג התערבות (קריאת דפי מידע/אתר) כפונקציה של חומרת הפרעת ההתמכרות (לפי SCID) על משתני המחקר (לפני ואחרי ההתערבות) בנייתוחים הבאים הוכנסו רק המשתתפים שאובחנו בחומרת התמכרות נמוכה או בינונית לפי SCID, עקב מיעוט משתתפים שאובחנו כבעלי הפרעה חמורה ($n=10$), כך שהמדגם הכולל בנייתוחים הללו מנה 87 משתתפים בלבד.

רמת כמיהה להמר

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) וחומרת התמכרות (נמוכה/בינונית) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **רמת הכמיהה להמר**. הניתוח העלה אפקט מובהק של זמן, $F(1,71)=17.37, p<.001, \text{partial eta squared}=.20$, כך שככלל המשתתפים הראו כמיהה גבוהה יותר לאחר ההתערבות ($M=3.6, SE=.13$) בהשוואה ללפני ההתערבות ($M=3.1, SE=.11$). בנוסף, נמצא אפקט אינטראקציה של זמן וחומרת התמכרות, $F(1,71)=5.99, p=.017, \text{partial eta squared}=.08$, כך שרק אצל מכורים ברמה בינונית נמצאה עליה ברמת הכמיהה לאחר ההתערבות (ללא קשר לסוג ההתערבות). לא נמצא אפקט אינטראקציה של זמן וסוג ההתערבות, $F(1,71)=.28, ns, \text{partial eta squared}=.004$. חשוב לציין כי נמצא אפקט אינטראקציה משלוש של זמן, חומרת התמכרות וסוג ההתערבות, $F(1,71)=5.90, p=.018, \text{partial eta squared}=.077$. כלומר, כאשר המשתתפים עברו ההתערבות של קריאת דפי מידע, ההתערבות הגבירה כמיהה אצל כל המשתתפים, ללא הבדלים בין משתתפים עם חומרת התמכרות שונה. אך כאשר המשתתפים עברו את ההתערבות באתר האינטרנט, אצל המשתתפים עם רמת התמכרות הנמוכה לא נראה כמעט שינוי ברמת הכמיהה, בעוד אצל המשתתפים ברמת התמכרות הבינונית נראתה עליה ברמת הכמיהה לאחר השימוש באתר. ראה תרשים 1.

תרשים 1. רמת כמיהה בקרב המשתתפים לפי זמן, רמת התמכרות וסוג ההתערבות.



סטיגמה כלפי מהמרים

ככלל ניתן לראות שלא קיימת השפעה של סוג ההתערבות וחומרת התמכרות על סטיגמה כלפי מהמרים (על ארבעת היבטים השונים). ניתן לראות השפעה של זמן מדידה (לפני/אחרי ההתערבות) רק על הסכמה עם סטיגמה כלפי מהמרים, וזאת מראה עליה לאחר ההתערבות. פירוט הניתוחים מופיע מטה, וכן ממוצעים וטעויות תקן בלוח 5.

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) וחומרת התמכרות (נמוכה/בינונית) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **מודעות לסטיגמה כלפי הימורים**. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן), $F(1,68)=2.19, ns, \text{partial eta squared}=.031$, אינטראקציה של זמן וחומרת התמכרות, $F(1,68)=.22, ns, \text{partial eta squared}=.003$, אינטראקציה של זמן וסוג ההתערבות, $F(1,68)=.08, ns, \text{partial eta squared}=.001$, אפקט אינטראקציה משלוש של זמן, חומרת התמכרות וסוג ההתערבות, $F(1,68)=.88, ns, \text{partial eta squared}=.013$.

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) וחומרת התמכרות (נמוכה/בינונית) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **הסכמה עם סטיגמה כלפי הימורים**. הניתוח העלה אפקט מובהק לזמן, $F(1,68)=12.47, p=.001, \text{partial eta squared}=.16$, כך שלא קשר לסוג ההתערבות או לחומרת ההתמכרות, נראתה עליה בהסכמה עם הסטיגמה ($M=27.5, SE=.9$) לאחר ההתערבות בהשוואה לפני ההתערבות ($M=23.8, SE=.9$). שאר האפקטים לא נמצאו מובהקים (אינטראקציה של זמן וחומרת התמכרות, $F(1,68)=.70, ns, \text{partial eta squared}=.01$, אינטראקציה של זמן וסוג התערבות, $F(1,68)=2.13, ns, \text{partial eta squared}=.03$, אינטראקציה משלוש של זמן, חומרת התמכרות וסוג ההתערבות, $F(1,68)=.32, ns, \text{partial eta squared}=.015$).

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) וחומרת התמכרות (נמוכה/בינונית) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **סטיגמה עצמית/תפקודית**. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן, $F(1,68)=1.03, ns, \text{partial eta squared}=.015$, אינטראקציה של זמן וחומרת התמכרות, $F(1,68)=.72, ns, \text{partial eta squared}=.01$, אינטראקציה של זמן וסוג התערבות, $F(1,68)=.02, ns, \text{partial eta squared}=.000$, חומרת התמכרות וסוג ההתערבות, $F(1,68)=.21, ns, \text{partial eta squared}=.003$).

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) וחומרת התמכרות (נמוכה/בינונית) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **הערכה עצמית**. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן, $F(1,68)=.004, ns, \text{partial eta squared}=.000$, אינטראקציה של זמן וחומרת התמכרות, $F(1,68)=.31, ns, \text{partial eta squared}=.005$, אינטראקציה של זמן וסוג התערבות, $F(1,68)=.51, ns, \text{partial eta squared}=.007$, חומרת התמכרות וסוג ההתערבות, $F(1,68)=3.09, p=.08, \text{partial eta squared}=.044$).

לוח 5. ממוצעים וטעויות תקן של ארבעת ההיבטים של סטיגמה כלפי מהמרים, לפני ואחרי התערבות, לפי סוג התערבות ולפי חומרת התמכרות.

| הערכה עצמית | | סטיגמה עצמית | | הסכמה | | מודעות | | |
|---------------------|----------|--------------|----------|--------|--------|--------|----------|-------|
| אחרי | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לפני | אחרי | לפני | |
| רמת התמכרות נמוכה | | | | | | | | |
| 27±1.7 | 27.1±1.7 | 27±1.7 | 27.1±1.7 | 28.3±2 | 25±1.8 | 20.6±2 | 20.9±1.8 | קריאה |
| | .7 | | .7 | | | .5 | .8 | |
| 22.5±1 | 22.1±1 | 22.5±1 | 22.1±1 | 25.1±1 | 22.8±1 | 21.9±2 | 19.2±1 | אתר |
| | .7 | | .6 | .9 | .8 | .4 | .7 | |
| רמת התמכרות בינונית | | | | | | | | |
| 24±1.4 | 22±1.4 | 24±1.4 | 22±1.4 | 28.6±1 | 21.4±1 | 19.7±2 | 16.5±1 | קריאה |
| | | | | .6 | .5 | .1 | .5 | |
| 23.7±1 | 22.6±1 | 23.7±1 | 22.6±1 | 27.9±2 | 25.9±1 | 20.4±2 | 18.9±1 | אתר |
| | .7 | | .7 | | .8 | .5 | .8 | |

ניתוח שונות משולב (mixed-measures ANOVA) נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) וחומרת התמכרות (נמוכה/בינונית) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **מוכנות לשינוי**. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק (זמן), $F(1,71)=1.26$, ns, partial eta squared = .017, אינטראקציה של זמן וחומרת התמכרות, $F(1,71)=3.13$, $p=.08$, partial eta squared = .042, אינטראקציה של זמן וסוג התערבות, $F(1,71)=.01$, ns, partial eta squared = .000, אפקט אינטראקציה משלוש של זמן, חומרת התמכרות וסוג ההתערבות, $F(1,71)=.39$, ns, partial eta squared = .006. ממוצעים וטעויות תקן מוצגים בלוח 6.

לוח 6. ממוצעים וטעויות תקן של מוכנות לשינוי, לפני ואחרי התערבות, לפי סוג התערבות ולפי חומרת התמכרות.

| אתר | | קריאה | | |
|---------|---------|---------|---------|---------------------|
| אחרי | לפני | אחרי | לפני | |
| 3.7±0.7 | 4.5±0.6 | 4.7±0.7 | 5.9±0.6 | רמת התמכרות נמוכה |
| 3.6±0.8 | 3.5±0.6 | 4±0.6 | 3.6±0.5 | רמת התמכרות בינונית |

ג. תוצאות מחקר יומן: הנאה מביצוע המטלה, תועלת צפויה מביצוע המטלה, רצון לביצוע המטלה

בחלק זה נבחנו השפעת הזמן בהתערבות (נתונים נבחנו למשך שבוע) וסוג ההתערבות על מספר משתנים, חלקם נמדדו טרם ביצוע המטלה וכללו: הנאה מביצוע המטלה, תועלת צפויה מביצוע המטלה, רצון לביצוע המטלה; וחלקם לאחר ביצוע המטלה: הערכה כללית של המטלה, עניין במשך ביצוע המטלה, תפיסת המטלה כיכולה להפחית התנהגות הימורים, רצון לחזור על המטלה, וכמיהה להימורים. בשלב השני הוכנסו לניתוח גם אופי המהמר (אסטרטגי או משולב/ לא אסטרטגי) ואינטראקציה עם סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר). וכן, חומרת ההתמכרות (נמוכה/בינונית) ואינטראקציה עם סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר). כל הניתוחים בוצעו בשיטת מודלים היררכיים (MLM), תוך שימוש בתכנת HLM 7.03, לניתוח מדידות חוזרות. בכל הניתוחים זמן הוכנס כמשתנה תוך נבדקי (רמה 1) וסוג התערבות, אופי מהמר וחומרת התמכרות והאינטראקציות ביניהם כמשתנים בין נבדקיים (רמה 2).

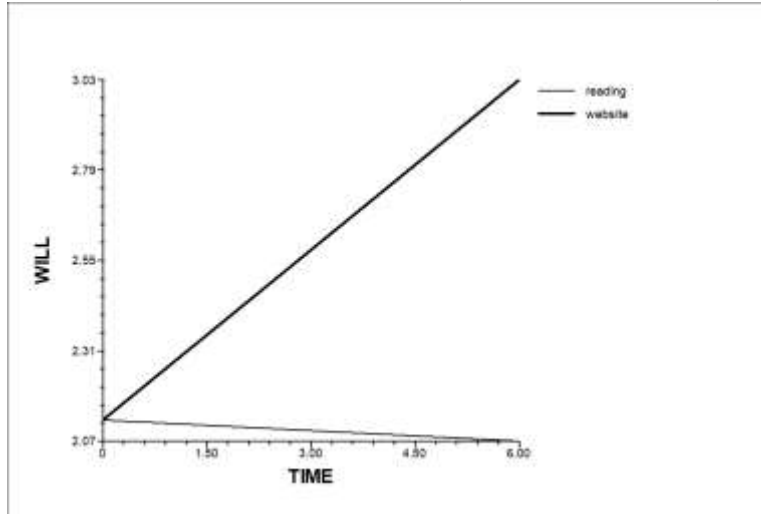
התייחסות לזמן, סוג מטלה וחומרת התמכרות

השפעת זמן, סוג המטלה וחומרת ההתמכרות על מדדים טרם ביצוע המטלה

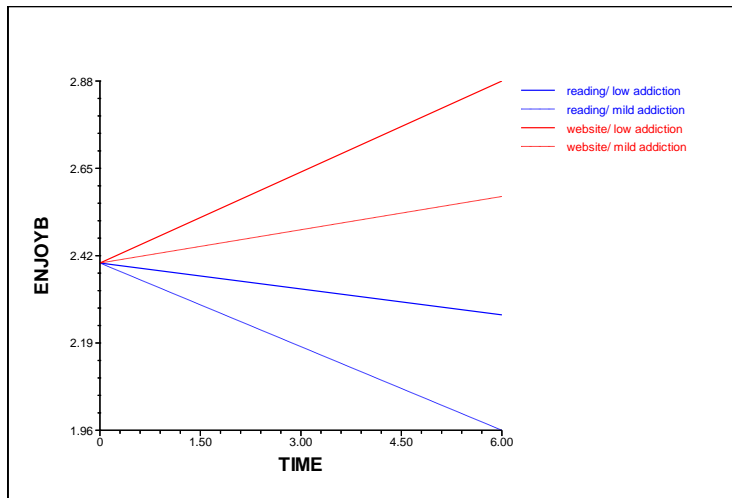
ממצאי כל הניתוחים מופיעים בלוח 7. מהניתוחים עולה כי לזמן לבדו הייתה השפעה חיובית מובהקת רק על רצון לביצוע המטלה, כך שכל שעבר הזמן כך נראתה עליה ברצון שדיווחו המשתתפים לבצע את המטלה. עוד עולה מהניתוחים אינטראקציה בין זמן וסוג המטלה על רצון לביצוע המטלה. כפי שמוצג בתרשים 2, **ניתן לראות עליה ברצון לבצע את המטלה רק אצל המשתתפים שהשתתפו בהתערבות באתר ולא אצל אלה שהשתתפו בהתערבות שכללה קריאת דפי מידע**. עוד עולה מהניתוחים אינטראקציה משולשת בין זמן (מתקרבת למובהקות, $p=.06$), סוג ההתערבות וחומרת התמכרות על הנאה צפויה מביצוע המטלה. כפי שמוצג בתרשים 3, **ניתן לראות כי בקרב הנמוכים בהתמכרות אלו שהשתתפו באתר דיווחו עליה משמעותית בהנאה הצפויה**

מביצוע המטלה בעוד הבינוניים בהתמכרות שקראו את דפי המידע דיווחו ירידה משמעותית בהנאה הצפויה. לבסוף, עולה מהניתוחים אינטראקציה משולשת בין זמן (מתקרבת למובהקות, $p=.06$), סוג ההתערבות וחומרת התמכרות על תועלת צפויה מביצוע המטלה. כפי שמוצג בתרשים 4 ניתן לראות כי בקרב הנמוכים בהתמכרות אלו שהשתתפו באתר דיווחו עליה משמעותית בתועלת הצפויה מביצוע המטלה בעוד הבינוניים בהתמכרות שקראו את דפי המידע דיווחו ירידה משמעותית בתועלת הצפויה.

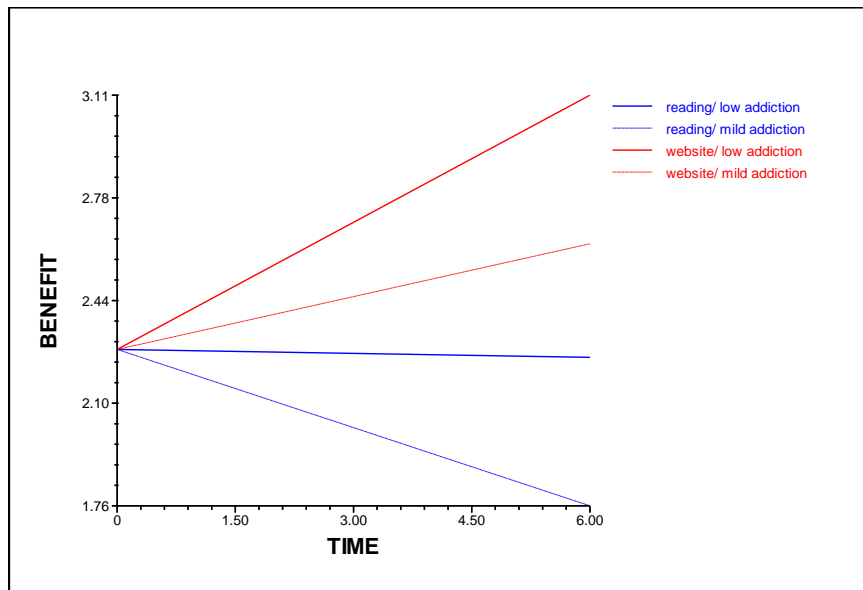
תרשים 2. שינויים לאורך זמן ברצון לביצוע המטלה כפונקציה של סוג ההתערבות.



תרשים 3. שינויים לאורך זמן בהנאה מביצוע המטלה כפונקציה של סוג ההתערבות וחומרת ההתמכרות.



תרשים 4. שינויים לאורך זמן בתועלת הצפויה מביצוע המטלה כפונקציה של סוג ההתערבות וחומרת ההתמכרות.



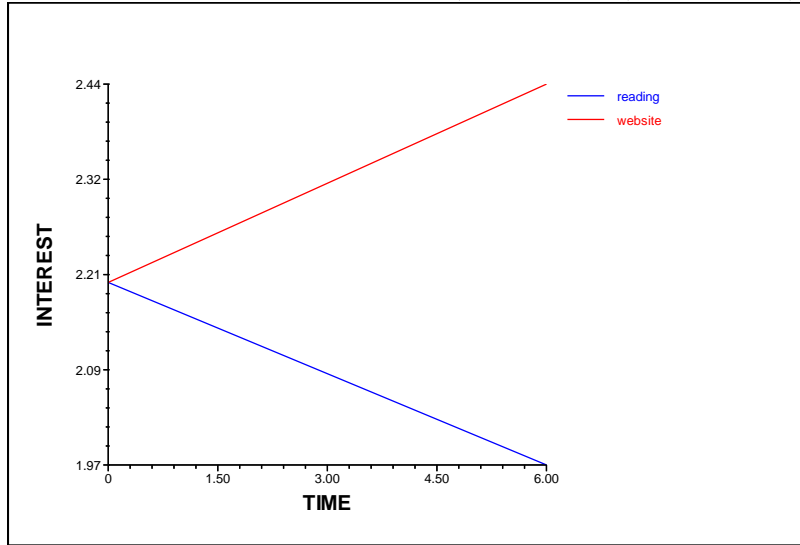
לוח 7. תוצאות ניתוחים רב-רמתיים לבהינת השפעת זמן, סוג התערבות ורמת ההתמכרות על מדדים טרם ביצוע יומי של המטלה, ושינויים לאורך שבוע המדידה (N=68).

| | זמן לביצוע המטלה | | | תועלת צפויה מביצוע המטלה | | | הנאה מביצוע המטלה | | | |
|-------------------------------|-------------------------|------|-------|--------------------------|------|-------|-------------------------|------|--------|-------------------|
| | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B | |
| קבוע | t(55)=-16.30, p<.001 | 0.13 | 2.12 | t(55)=-20.06, p<.001 | 0.11 | 2.28 | t(55)=-20.16, p<.001 | 0.12 | 2.39 | צעד 1 |
| זמן | t(54)=-2.67, p=.01 | 0.03 | 0.07 | t(54)=-.77 | 0.03 | 0.02 | t(54)=-.08 | 0.03 | -0.002 | קבוע |
| זמן*סוג התערבות | t(54)=-2.05, p=.04 | 0.02 | 0.05 | t(54)=-1.22 | 0.03 | 0.03 | t(54)=-.47 | 0.02 | 0.01 | זמן |
| קבוע | t(55)=-16.33, p<.001 | 0.13 | 2.12 | t(55)=-20.1, p<.001 | 0.11 | 2.28 | t(55)=-20.16, p<.001 | 0.12 | 2.4 | צעד 2 |
| זמן | t(52)=-2.46, p=.02 | 0.03 | 0.06 | t(52)=-.75 | 0.03 | 0.02 | t(52)=-.21 | 0.03 | -0.005 | קבוע |
| זמן*סוג התערבות | t(52)=-2.48, p=.02 | 0.03 | 0.08 | t(52)=-2.08, p=.04 | 0.03 | 0.07 | t(52)=-1.54 | 0.03 | 0.05 | זמן |
| זמן*חומרת התמכרות | t(52)=-.89 | 0.02 | -0.02 | t(52)=-1.65 | 0.02 | -0.04 | t(52)=-1.06 | 0.02 | -0.02 | זמן*סוג התערבות |
| זמן*סוג התערבות*חומרת התמכרות | t(52)=-1.58 | 0.05 | -0.07 | t(52)=-1.95, p=.06 | 0.05 | -0.1 | t(52)=-1.88, p=.06 | 0.05 | -0.09 | זמן*חומרת התמכרות |

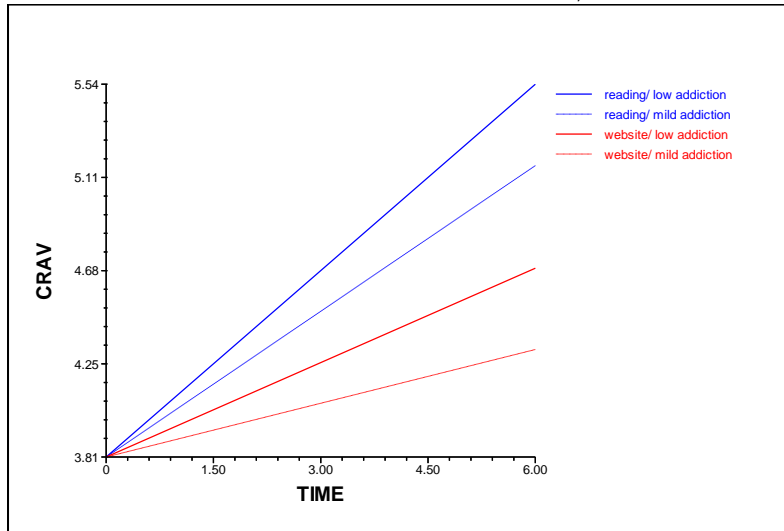
השפעת זמן, סוג המטלה וחומרת ההתמכרות על מדדים לאחר ביצוע המטלה

ממצאי כל הניתוחים מופיעים בלוח 8 מהניתוחים עולה כי לזמן לבדו הייתה השפעה חיובית מובהקת על התפיסה כי המטלה יכולה להפחית התנהגות הימורים וכן על כמיהה, כך שככל שעבר הזמן כך נראתה עליה בתפיסת המטלה כיכולה להפחית הימורים, ובנוסף נראתה עליה בכמיהה. עוד עולה מהניתוחים אינטראקציה מתקרבת למובהקות ($p=.09$) בין זמן וסוג המטלה על מידת העניין במטלה. כפי שמוצג בתרשים 5 ניתן לראות עליה במידת העניין במטלה רק אצל המשתתפים שהשתתפו בהתערבות באתר ולא אצל אלה שהשתתפו בהתערבות שכללה קריאת דפי מידע. עוד עולה מהניתוחים אינטראקציה משולשת בין זמן, סוג ההתערבות וחומרת התמכרות על כמיהה להמר ($p=.05$). כפי שמוצג בתרשים 6, ניתן לראות כי העליה בכמיהה משמעותית ביותר אצל משתתפים שקראו את דפי המידע ובמיוחד אצל הנמוכים בהתמכרות, בעוד אצל הבינוניים בהתמכרות שהשתתפו בהתערבות באתר, כמעט ואין עליה בכמיהה.

תרשים 5. שינויים לאורך זמן במידת העניין במטלה כפונקציה של סוג ההתערבות.



תרשים 6. שינויים לאורך זמן בכמיהה להמר כפונקציה של סוג ההתערבות וחומרת ההתמכרות.



לוח 8. תוצאות ניתוחים רב-רמתיים לבחינת השפעת זמן, סוג התערבות ורמת ההתמכרות על מדדים לאחר ביצוע יומי של המטלה, ושינויים לאורך שבוע המדידה (N=68).

| מדד | הערכה כללית של המטלה | | | ענין בהמשך ביצוע המטלה | | | המטלה יכולה להפחית היערים | | | רצון לחדור על המטלה | | | נמירה | | |
|-----------------|----------------------|-----|-----|------------------------|-----|------|---------------------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|-------------|-----|-----|
| | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B |
| קבוע | t(56)=16.45 | 0.1 | 2.1 | t(56)=17.61 | 0.1 | 2.2 | t(56)=23.62 | 0.1 | 2.6 | t(56)=20.0 | 0.1 | 2.4 | t(56)=19.13 | 0.2 | 3.8 |
| זמן | t(55)=-22 | 0.0 | - | t(55)=-10 | 0.0 | 0.00 | t(55)=- | 0.0 | - | t(55)=-.83 | 0.0 | - | t(55)=-4.27 | 0.0 | 0.1 |
| זמנאסוג התערבות | t(55)=-1.18 | 0.0 | 0.0 | t(55)=-1.75 | 0.0 | 0.04 | t(55)=-.77 | 0.0 | 0.0 | t(55)=-.77 | 0.0 | 0.0 | t(55)=-.36 | 0.0 | 0.0 |
| קבוע | t(56)=16.45 | 0.1 | 2.1 | t(56)=17.61 | 0.1 | 2.2 | t(56)=23.62 | 0.1 | 2.6 | t(56)=20.02 | 0.1 | 2.4 | t(56)=19.08 | 0.2 | 3.8 |
| זמן | t(53)=-24 | 0.0 | - | t(53)=-12 | 0.0 | 0.00 | t(53)=- | 0.0 | - | t(53)=-.75 | 0.0 | - | t(53)=-4.76 | 0.0 | 0.2 |
| זמנאסוג התערבות | t(53)=-1.45 | 0.0 | 0.0 | t(53)=-1.58 | 0.0 | 0.05 | t(53)=-.65 | 0.0 | 0.0 | t(53)=-1.11 | 0.0 | 0.0 | t(53)=-1.29 | 0.0 | - |
| זמנאסוג התערבות | t(53)=-.84 | 0.0 | - | t(53)=-.87 | 0.0 | - | t(53)=-.76 | 0.0 | - | t(53)=-1.67 | 0.0 | - | t(53)=-.79 | 0.0 | - |
| זמנאסוג התערבות | t(53)=-1.04 | 0.0 | - | t(53)=-.70 | 0.0 | - | t(53)=-.33 | 0.0 | - | t(53)=-1.13 | 0.0 | - | t(53)=-1.99 | 0.0 | 0.1 |

*p<.10, **p<.05, ***p<.01, ****p<.001 הערה

התייחסות לזמן, סוג התערבות ואופי המהמר השפעת זמן, סוג המטלה ואופי המהמר על מדדים טרם ולאחר ביצוע המטלה תוצאות הניתוחים על מדדים טרם ביצוע המטלה מופיעות בלוח 9. נמצאה השפעה מובהקת של זמן רק על רצון לביצוע המטלה, כך שחלה עליה ברצון לבצע את המטלה לאורך ההשתתפות במחקר, וזאת ללא קשר לסוג ההתערבות או לאופי המהמר. לא נמצאו השפעות מובהקות של סוג ההתערבות, או של אופי המהמר, או השפעת אינטראקציה בין השניים על אף מדד שנבחן.

תוצאות הניתוחים על מדדים לאחר ביצוע המטלה מופיעות בלוח 10. נמצאה השפעה מובהקת של זמן על תפיסת המטלה כיכולה להפחית הימורים ועל כמיהה, כל שחלה עליה בשני המדדים לאורך ההשתתפות במחקר, וזאת ללא קשר לסוג ההתערבות או לאופי המהמר. לא נמצאו השפעות מובהקות של סוג ההתערבות, או של אופי המהמר, או השפעת אינטראקציה בין השניים על אף מדד שנבחן.

לוח 9. תוצאות ניתוחים רב-רמתיים לבחינת השפעת זמן, סוג התערבות ואופי המהמרים על מדדים טרם ביצוע יומי של המטלה, ושינויים לאורך שבוע המדידה (N=100).

| מדד | הנאה מביצוע המטלה | | | תועלת צפויה מביצוע המטלה | | | רצון לביצוע המטלה | | |
|-----------------|-------------------|------|-------|--------------------------|------|--------|-------------------|------|-------|
| | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B |
| קבוע | t(85)=26.0 | 0.1 | 2.48 | t(85)=27.65 | 0.09 | 2.39 | t(85)=20.65 | 0.1 | 2.14 |
| זמן | t(82)=-1.22 | 0.02 | -0.03 | t(82)=-1.37 | 0.02 | -0.002 | t(82)=2.26 | 0.02 | 0.05 |
| זמנאסוג התערבות | t(82)=-.18 | 0.02 | 0.003 | t(82)=-1.0 | 0.02 | 0.03 | t(82)=1.09 | 0.02 | 0.02 |
| זמנאסוג מהמר | t(82)=-.68 | 0.02 | -0.01 | t(82)=-23 | 0.02 | -0.02 | t(82)=1.14 | 0.02 | -0.02 |
| זמנאסוג התערבות | t(82)=-1.02 | 0.02 | -0.02 | t(82)=-.5 | 0.02 | -0.005 | t(82)=-.5 | 0.02 | -0.01 |

לוח 10. תוצאות ניתוחים רב-רמתיים לבחינת השפעת זמן, סוג התערבות ואופי המהמרים על מדדים לאחר ביצוע יומי של המטלה, ושינויים לאורך שבוע המדידה (N=100)

| מדד | הערכה כללית של המטלה | | | ענין בהמשך ביצוע המטלה | | | המטלה יכולה להפחית היערים | | | רצון לחדור על המטלה | | | נמירה | | |
|-----------------|----------------------|-----|------|------------------------|------|-------|---------------------------|-----|-------|---------------------|-----|-------|-------------|-----|-------|
| | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B | statistic | SE | B |
| קבוע | t(80)=21.2 | 0.1 | 2.22 | t(80)=21.2 | 0.1 | 2.22 | t(80)=23.0 | 0.1 | 2.77 | t(80)=23.6 | 0.1 | 2.48 | t(80)=24.6 | 0.1 | 3.04 |
| זמן | t(83)=-71 | 0.0 | - | t(83)=-52 | 0.02 | - | t(83)=- | 0.0 | -0.08 | t(83)=-.56 | 0.0 | -0.01 | t(83)=-4.36 | 0.0 | 0.16 |
| זמנאסוג התערבות | t(83)=-.86 | 0.0 | 0.02 | t(83)=-1.08 | 0.02 | 0.02 | t(83)=-1.2 | 0.0 | 0.002 | t(83)=-.76 | 0.0 | 0.02 | t(83)=-1.15 | 0.0 | -0.04 |
| זמנאסוג מהמר | t(83)=-.80 | 0.0 | - | t(83)=-.98 | 0.02 | - | t(83)=-.63 | 0.0 | 0.01 | t(83)=-.82 | 0.0 | -0.02 | t(83)=-.39 | 0.0 | - |
| זמנאסוג התערבות | t(83)=-.77 | 0.0 | - | t(83)=-.02 | 0.02 | 0.005 | t(83)=-.25 | 0.0 | 0.005 | t(83)=-.94 | 0.0 | -0.02 | t(83)=-1.41 | 0.0 | 0.05 |

*p<.10, **p<.05, ***p<.01, ****p<.001 הערה

2. ממצאים איכותניים

ממצאי המחקר האיכותניים מתבססים על תכני שלושת קבוצות המיקוד שנערכו ועל תשובות מילוליות אשר מולאו ביומן הווירטואלי מידי יום. ממצאים אלו מלמדים על שלוש תמות מרכזיות אשר זוהו בעת ניתוח הנתונים. תמה מרכזית עסקה ביעילות ולהשפעה הנתפסת של השימוש באתר וקריאת דפי המידע על התנהגות ההימורים של משתתפי המחקר. בתמה זו ניכר הבדל משמעותי בין ההשפעה הנתפסת הרבה יותר שייחסו משתמשי האתר לשימוש בו על הרגלי ההימורים שלהם לעומת קוראי דפי המידע. תמה שנייה התייחסה לחוויית השימוש באתר ולחוויות קריאת דפי המידע. בסוגיה זו ניכר היה שמשתמשי האתר דיווחו על חוויה רגשית של הנאה ועניין רב יותר בתכניו בהשוואה לקוראי דפי המידע. ולבסוף, תמה שלישית מתייחסת לשינויים מוצעים להתערבויות המתייחסים להיבטים טכניים ותוכניים באתר ובדפי המידע ובעיקר להתאמה תרבותית לאוכלוסייה הישראלית ובאופן ספציפי להתאמה לתרבות ההימורים הישראלית.

א. יעילות נתפסת

סוגיה מרכזית במחקר התייחסה ליעילות ולהשפעה הנתפסת של החשיפה לדפי המידע לעומת השימוש באתר על הפחתת התנהגות הימורים. בסוגיה זו נמצא הבדל משמעותי בממצאי המחקר האיכותני בין קבוצות המחקר. בקרב משתמשי האתר ניכר ייחוס של השפעה נתפסת לשימוש באתר על הפחתת התנהגות ההימורים לעומת קוראי דפי המידע. משתמשי האתר הצביעו על יעילות של השימוש באתר על התנהגות ההימורים שלהם אשר באה לידי ביטוי במספר מאפיינים. ראשית **בהפחתת תדירות ההימורים**, כך למשל, תיאר אחד ממשתמשי האתר: "הימרתי בהתחלה בכל האונליין, הטוטו, ווינר, קזינו, גם בדוכנים... אז זה היה דיי כפייתי... וברגע שהתחלתי את התרגילים... זה נתן לי איזשהו מראה לגבי מה אני עושה ומה הדברים שאני הייתי עושה לפני שהייתי עושה את כל ההימורים האלה. אומנם לא הפסקתי, אבל זה הרבה הרבה פחות". שנית, מאפיין נוסף של שינוי התנהגות ההימורים בעקבות השימוש באתר התייחס להפחתת **התקציב המושקע בהימורים**, כפי שמעיד אחד ממשתמשי האתר: "מאז שעשיתי את הדבר, את השאלון הזה, ירדתי בסכומים. אני משחק עכשיו על 300 שקל כשיכולתי להוציא בחודש 3,000 שקל". ושלישית, מאפיין נוסף של השפעה נתפסת בהתנהגות ההימורים בעקבות חשיפה לאתר מתייחס לשינוי **בסוג ההימורים** ובמיוחד למעבר מהימורים לא חוקיים להימורים חוקיים: " לפני כל התהליך הזה, אז הייתי מהמרת בלי הכרה. הרבה הימורים לא חוקיים. ועכשיו נשארתי עם ממש הימורים חוקיים בלבד כמו פיס וכאלה... זה הפחתה ממש משמעותית".

באופן ספציפי, תיארו משתמשי האתר **הפחתה חלקית המוגבלת לזמן המחקר** והצביעו על הצורך בתחזוקה השינוי בהתנהגות ההימורים: "זה דיי תרם לי האתר הזה, לפחות באופן הראשוני, זה מציב מאין, מאין מראה מול הפנים... ונותן לך את ה... בעצם הדבר הכי חשוב, את ה... את הצעד הראשון שהוא הכי קשה בעצם. חשוב ש... שיהיה לזה המשכיות... איזה מנגנון בקרה בהמשך גם. אה... כי סך הכל הצעד שעשינו, זה צעד של... בין אה... שבעה צעדים.. זה דרך מאוד ארוכה.. השבעה הצעדים האלה לא מספיקים". וכי חרף הכלים השוני והמשימות, הכמיהה להימור עדיין נותרה: "כן. זה נותן לך כל מיני כלים. זה עוזר... כל.. אבל עדיין לא 100%. עדיין יש את... את הדודא הזו". לעומת זאת, בקרב קבוצת קוראי דפי המידע תיארו מרבית משתתפי המחקר כי קריאת דפי המידע **לא שינתה את הרגלי ההימורים שלהם**, כך למשל, ענה משתתף מקבוצת קוראי המידע באשר להשלכות קריאת דפי המידע על הרגלי ההימורים שלו: "אני אגיד שלא. שום דבר לא השתנה. לא לפני, לא בזמן, ולא אחרי". יחד עם זאת, חלק ממשתתפי קבוצה זו תיארו כי קריאת דפי המידע לאורך המחקר סייעה בידם להפסיק או אף לשנות את הרגלי ההימורים שלהם, כך למשל תיארה משתתפת מקבוצת קוראי דפי המידע את השינוי שחל בה שהוביל להפסקת ההימורים: "אני חייבת לציין שבעקבות הניסוי הזה, באמת אני הפסקתי באופן אישי, כי האסימונים שירדו, היו יותר מידי משמעותיים וגם החיים שלי יותר מידי חשובים לי. אז אני הפסקתי, כמעט חודש וחצי". משתתפת נוספת מקבוצה זו, תיארה **שינוי מוגבל יותר** של הפחתה בכמות ההימורים: "אצלי השינוי היה מינורי כי אצלי פשוט המינון ירד, יותר שליטה, לתקצב את זה למנן את זה... לשלוט בזה ולא לתת לזה לשלוט ביי". בדומה לקבוצת משתמשי האתר, גם בקרב קוראי דפי המידע אשר טענו שחל שינוי בהרגלי ההימורים שלהם, כי שינוי זה היה מוגבל לזמן ההשתתפות במחקר: "אני כן יכול להגיד שזה עשה לי עוד איזה... אה... אה... שינוי כלשהו.. בכאילו איך אני יכול למנוע את ה... זה שזה יקרה לי עוד פעם בצורה.. שיש לי עליה שליטה.. זה כן הביא לי כל מיני מחשבות שלא היו לי לפני... אם זה ישפיע לטווח ארוך אני לא יכול לדעת".

יתרה מכך, משתתפי הקבוצות מנו גורמי השפעה, גורמים להם הם מייחסים את השינוי. ובכללם, מודעות לבעיית ההימורים ורכישת כלים יישומיים. בחינת נקודות הבידול וההשקה בקרב שתי הקבוצות מלמדת כי בקרב שתי קבוצות המחקר הוגברה מודעות לבעיית ההימורים אשר הובילה בתורה לשינוי התנהגות ההימורים. אולם, בנוגע רכישת כלים יישומיים ניכר הבדל משמעותי בין הקבוצות, בעוד שקבוצת משתמשי האתר הצביעו על רכישת כלים יישומיים לפתרון הבעיה, ייחסו קבוצת קוראי דפי המידע את העדר השינוי בהתנהגות ההימורים שלהם לאי רכישת כלים בעקבות קריאת דפי המידע.

מודעות לבעיית ההימורים

גורם השפעה ראשון ומשותף שאוזכר בקרב שתי קבוצות במחקר מתייחס להגברת מודעות לבעיית ההתמכרות שלהם, אשר נתפסה בעיניהם כנקודת התחלה לשינוי בהתנהגות ההימורים. כך למשל, התייחס אחד ממשתפי המחקר מקבוצת משתמשי האתר ליכולתן של המשימות באתר לעמת אותו עם בעיית ההימורים: "לפני [המחקר], לא הייתה לי מודעות. וכשהתחלתי לעשות את התרגילים, בא לידי... ממש לי לידי מודעות רצינית ... וזה עזר לי להגביל את עצמי. וכל פעם הורדתי... וזה עזר".

גם בקרב משתתפי שונים מקבוצת קוראי דפי המידע, תוארה פיתוח מודעות לבעיית ההתמכרות כגורם אשר הוביל ליכולת להפסיק או לצמצם את התנהגות ההימורים: "נקלעתי לניסוי הזה באמת במקרה, ראיתי מודעה בפייסבוק, וזה בא לי באמת בול בזמן, כי אני חושבת שעצר כדור שלג מאוד גדול. ואני חושבת שזה האיר הרבה נקודות ש... אתה לא מעז להתעמת איתם בחיי היום יום. זה לא דברים שעוברים לך במוח. כשאתה מהמר או כשאתה חושב להמר. אז כן, זה ממש הפחית משמעותי... אני כבר לא מתקרבת לווינר כבר כמעט חודשים".

באופן ספציפי, משתמשים רבים, משתי קבוצות המחקר, תיארו פיתוח מודעות באשר להשלכות מעשיהם על בני המשפחה כגורם השפעה חשוב שהוביל אותם להפחתה בהתנהגות ההימורים: "פעם ראשונה... שמו לי מראה מול הפנים עם השאלות ששאלו אותי ו... זה עשה לי ממש... ממש התביישתי בעצמי ומה שאני עושה לעצמי, למשפחה, לקרובים, לעבודה. ולקחתי את עצמי ממש בידיים. הפסקתי להמר. לא לגמרי אבל משמעותית". ובדומה, גם משתמשת מקבוצת קוראי דפי המידע תיארה את השלכות התנהגות ההימור שלה על בני משפחתה: "ללא ספק זה משפיע... כמה חלקים שזה נוגע למשפחה חברים והסביבה הקרובה... הפגיעה בהם אז זה משהו שזעזע אותי... אז התחלתי לקחת את עצמי בידיים... אבל כשבני משפחה ומשפחה קרובה נפגעים מזה זה כבר משהו שחוצה את הגבול האישי שלי".

כלים יישומיים להפחתת הימורים
בגורם השפעה זה ניכר הבדל משמעותי בין קבוצות המחקר. בעוד משתמשי האתר הצביעו על שלל כלים יישומיים אליהם נחשפו באתר כמחוללי שינוי בהתנהגותם, תיארו קוראי דפי המידע את העדר הכלים והעדר ביצוע משימות או טיפים שאוזכרו בדפי המידע כחסם מרכזי אשר סיכל את תהליך השינוי שלהם.

משתמשי האתר ציינו כי בעקבות השימוש באתר נחשפו לשלל כלים יישומיים להפחתת הימורים וביניהם כלים טכנולוגיים להגבלת וחסמת אתרי הימורים אשר לא היו נגישים עבורם בעבר. כך למשל תיארו משתתפי מקבוצת משתמשי האתר: "[למדתי] כל מיני דרכים איך למנוע את זה. לדוגמה, אני אסרתי כל מיני פרסומות. כאילו, כל מיני... חסמתי כל מיני דברים שהיו קופצים

לי על המחשב". כלים אחרים, תוארו כיעילים בשל פשטות והנגישות שלהם, כך למשל תיארה משתתפת את השפעת אחת מהמשימות אותן ביצעה כחלק מהשימוש באתר:

"אני חושבת שהמשימה האחרונה של להחליט לדחות ולהימנע... זה היה ממש משימה ממש טובה, ממש דרך חיים, ולקחתי את זה איתי באמת ש... להחליט באמת להפסיק, להקטין, לא לעשות את זה, לדחות את זה. וזה ממש ממש פעל, ממש קסם. אף פעם לא התמודדתי עם זה בשום דרך... נתנו לי משימה כזאת שלוש מילים.. שלוש מילים פשוטות של להסיח דעת, לדחות, ולהחליט, וזה ממש ליווה אותי לאורך כל היום... וזה היה ממש מצויין. זה עד עכשיו. וזה ככה הרצון גם הולך ופוחת".

גם כלים אחרים שמטרתם ניטור ורישום היקפי ההימורים תוארו כיעילים במיוחד להפחתת הימורים וחלק ממשתמשי האתר אף העידו כי המשיכו להשתמש בהם גם לאחר סיום המחקר. כך למשל תיאר אחד ממשתתפי המחקר את היעילות של כלים אלו בשינוי התנהגות ההימורים: "מה שהכי השפיע עליי באתר, זה העניין הזה של ה... באמת לרשום מתי אני מהמר. ואני חושב שזה משהו שכזה גרם לי להבין באמת שכתו... וואו זה כבר לא משהו של פעם ב... משהו של כאילו, בדרך כלל, וזה משהו שאני עדיין עושה".

לעומת זאת, הסיבה המרכזית להעדר השפעה של דפי המידע על התנהגות ההימורים יוחסה על ידי קוראי דפי המידע להעדר כלים פרקטיים, המעודדים שינוי התנהגותי, חרף הנגשת המידע החשוב אודות נזקי ההימורים. כך למשל, ענה משתתף בקבוצה זו ביומן השבועי באשר ליכולת של הדפים שקרא לשנות את התנהגות ההימורים שלו: "מאמרים יכולים להיות נחמדים ומעניינים ורלוונטיים ונכונים אבל השאלה היא מה התועלת שאני מפיק מזה בסוף, ואני לא בטוח ש.. המאמרים יוכלו לגרום לי לשנות באמת את... , או את הדפוס התנהגות, לגבי הימורים". לצד זאת, בחלק מדפי המידע תוארו כלים שונים להפסקת ההתמכרות וזאת כאמור מבלי שהתבקשו משתתפי המחקר להשתמש בכלים המוצעים. בימים אלו, כתבו מרבית המשתמשים ביומן היומי כי זהו המרכיב האהוב עליהם בדפי המידע היומיים, כפי שעולה מהציטוטים הבאים: "אהבתי מאוד שנותנים כלים להיגמל מהימורים, זה גורם לך לחשוב מה הטעם בהימור המשימות גרמו לי לחשוב ולהכיר בתוצאות של המעשים שלי; "שיש שם את המשימות האלה זה הופך אותך ליותר אקטיבי בפעילות הזאת של ההתמודדות עם הבעיה".

קוראי דפי המידע גם הצביעו על העדר חיבור רגשי לתכנים המוצגים בדפי המידע, אשר סיכל תהליך של הזדהות עם הדמויות המתוארות בסיפורים האישיים אשר הופיעו בחלק מדפי המידע. כך למשל תיאר אחד מקוראי דפי המידע מדוע לא חש בהשפעת קריאת דפי המידע על הרגלי ההימורים שלו: "זה לא עורר בי איזה, למשל, כשאני קורא ספר טוב, אני יכול להזדהות וזה מעורר בי דברים. זה לא קרה בחומר האקדמי שקראנו על סוגיית ההימורים".

יתרה מכך, משתתפים משתי קבוצות המחקר, דיווחו כי החשיפה לחומרי קריאה העוסקים בהימורים באופן מרוכז במשך כשבוע **הובילה להגברה ברצון להמר**. כלומר, הן דפי המידע והם השימוש באתר שימוש כרמזים להימורים (Gambling cues). כך למשל, תיאר אחד ממשתמשי האתר: "אצלי דווקא הקטע הזה של כל יום לעשות שינוי להימורים, ולדבר על הימורים כל הזמן, זה רק גורם ליותר חשק להמר. הרי... אצלי הוא רק גרם לי יותר חשק ל... את יודעת, זה כמו... זה כמו כאילו, ששמים פרסומת ברדיו וכל היום כאילו, שומעים את זה אז עושה חשק".

יעילות נבדלת בהתאם לאבחנה בין מהמרים לפי חומרת התמכרות וסוג התמכרות משתתפים, משתי קבוצות המחקר, סייגו את יעילות ההתערבויות **בהתאם לרמת חומרת התמכרויות**, כך שההתערבויות נתפסו בעיניהן כיעילות רק עבור משתמשים בדרגת חומרה נמוכה. כך למשל, תיאר זאת משתתף מקבוצת האתר: "אני חושב שהאתר מתאים מאוד למי שרוצה להקטין את ההיקף ההימורים. לדעתי, מהמרים כבדים לא בטוח שאתר יוביל אותם להקטין". תפיסה זו הייתה משותפת גם למשתמשים מקבוצת קוראי המידע: "לפי דעתי זה [יעילות המחקר] מאוד תלוי בסוג האדם שמהמר... אדם שהוא בתחילת הדרך או אדם שלא מהמר ברמה גבוהה מידי והוא רואה בעצם את המקומות שאליו זה יכול להיגרר, מאמין שכן יתעורר על עצמו וזה יכול.. כן.. להתמודד ביחד עם דפי המידע האלה מול הדבר הזה שנקרא הימורים".

סייג נוסף ליעילות ההתערבויות התייחס לסוג ההימורים, כך שמהמרים שונים, משתי קבוצות המחקר, טענו שההתערבויות לא השפיעו עליהם בגלל **אופי ההימורים שלהם** שהוא הימור מושכל, רציונאלי ולא רגשי. כך למשל, תיאר זאת אחד מקוראי המידע:

"אני לא, לא הרגשתי שום השפעה מהבחינה הזאת..... יש מהמרים המושכלים, והמהמרים האימפולסיביים. כשהמהמר המושכל, הוא מחשב אחוזים, הוא סטטיסטיקאי. הוא בא מעולם מאוד.. מאוד מחושב. בסדר, אני יודע שאני כשחקן פוקר, אני, הכל.. *Its all about the statistics*, טבלאות... ויש מהמרים שבאמת מחפשים את הריגוש. בלאקג'אק וכדומה".

הערכה של יעילות ההתערבות (האתר/דפי מידע) לסייע בהשוואה למרכזי טיפול באופן ספציפי נבחנה במחקר היעילות הנתפסת של האתר/קריאת דפי מידע בהשוואה לקבלת סיוע במרכזי טיפול. ההבדל הבולט בין הקבוצות הוא כי בהשוואה למרכזי טיפול, בקרב קבוצת דפי המידע ניכר הסתייגות גורפת והטלת ספק ביכולת של דפי המידע לסייע בהפחתת הימורים לעומת מתן אמון ביכולתו של האתר לסייע בשינוי התנהגות ההימורים. לאור זאת, מנו משתמשי האתר את היתרונות הרבים של שימוש באתר, בהשוואה לטיפול והתייחסו לחמישה מרכיבים: **היעדר שיפוטיות, נוחות, דיסקרטיות ועבודה עצמית**. ראשית היעדר שיפוטיות: "כשאתה נמצא מאחורי הקלעים, עם המחשב, עם המטלות, עם הסברים, האתר הזה מאוד.. הוא לא נוקשה. הוא נגיש. הוא

לא שופט. הוא רק מדריך, ומכוון. ולפעמים, כשאני, גם כן הייתי בטיפולים כאלה ואחרים, ואתה מרגיש תמיד איזה שיפוטיות. היא סמויה או לא. אבל פה, אין פה, אין פה שיפוטיות".

שנית, הצביעו משתמשי האתר על הנוחות באתר בשל הנגישות שלו ועל העדר התשלום של שימוש באתר לעומת סיוע באיש טיפול או קבוצת טיפולי: "אנחנו היינו בטיפול, אני ובן זוג שלי, ואני חושבת שעדיף יותר באתר. זה יותר נגיש וזמין. גם הקטע קבוצתי והתמיכה, בזמן אמת. הקבוצה שהיינו מטופלים בה היה פעם בשבוע. ו...דרך האתר זה יותר נגיש, יותר זמין... זה יותר מקל עליך בזמן אמת". משתתף אחר: "כמובן שמי שרוצה לפנות לאיש מקצוע, זה כמובן שזה יעלה לו הרבה יותר. זה גם שיקול שצריך לחשוב אליו". שלישית, משתמשי האתר הצביעו על הדיסקרטיות הגלומה בעבודה מול האתר, לעומת איש טיפול: "גם מבחינת האתר, זה יותר דיסקרטי. זאת אומרת, זה לא מפגש בין כולם, שכולם יכולים לראות אותך וזה פה בעצם משהו יותר דיסקרטי ויותר, ... יש אפשרות יותר להיפתח דרך האתר מאשר משהו שהוא.. עם משתתפים". באופן ספציפי, נושא הדיסקרטיות תואר כחשוב במיוחד עבור אנשים המתגוררים בישובים פריפריאליים וקטנים: "אנחנו גרים במקום קטן שכולם מכירים את כולם. הייתה קצת מבוכה ללכת ולשפוך את הלב ולהגיד מה שאתם מרגישים. כאן זה חסוי. זה... לא מכירים. לא מזדהים". ולבסוף הצביעו משתמשי האתר על היתרון שבעבודה עצמית: "[אתר] דורש הרבה יותר משמעת עצמית, מחויבות, ובאמת רצינות לעבוד מול האתר, כי למעשה אף אחד לא כופה אליך, אין אף אחד שיושב עליך. בניגוד לתהליך שאתה עושה את זה עם מישהו".

בניגוד, בקרב קוראי דפי מידע הצביעו על שלל חסרונות ומוגבלות של קריאת דפי המידע, בהשוואה לטיפול מסורתי. ראשית הצביעו קוראי דפי המידע על העדר פיתוח קשר בין אישי מחויבות וקרבה באמצעות קריאת דפי מידע כחסרון של התערבות זו: "אני חושב ש.. דפי המידע זה הצורה הכי פחות יעילה לדעתי בטיפול כזה. לפנות לדפי המידע האלה, זה.. זה, זה נחמד, זה מעשיר, אבל אני חושב, ש-אינטראקציה אנושית, בהתאמה של המקרה שלך, זה הדבר הכי הכי חשוב. ... משהו שבעצם יש בו, מייצר קרבה ומחויבים, מחויבות אישית ואינטימית עם עוד בן אדם, הרבה יותר טובה לדעתי מכל קטע מידע".

באופן ספציפי, העדר משוב לתהליך השינוי צוין בקבוצה זו כחסרון של התערבות זו לעומת טיפול מסורתי מול איש טיפול: "בקריאת דפי מידע. אין לך את הפידבק שמה שקראת זה מה שאמור.. מה שזה אמור לעשות זה מה שקורה.... אלא זה אתה מול עצמך עם המשמעת העצמית שלך. ובלי.. משוב ובלי בדיקה מדויקת, אז אני לא בטוחה שהשפעה יכולה להיות באותה מידה". יחד עם זאת, בדומה למשתמשים מקבוצת משתמשי האתר, הצביעו קוראי דפי המידע על היתרון של עבודה עצמית ובאופן ספציפי על היכולת להתבוננות פנימית: "היתרון הוא שזה.. אתה מתמודד

מול השדים של עצמך לבד. זאת אומרת יש בזה יתרון ויש בזה חסרון אם מישהו יודע להיות מספיק אמתני עם עצמו.. יש אנשים שיכול להיות שהם נמצאים בקבוצה או שנמצאים מול מטפל לא יגיעו לרמה כזו של.. של פתיחות עם עצמם".

ב. חווית השימוש באתר/דפי מידע

חווית השימוש באתר וקריאת המידע נחלקה לשתי תתי קטגוריות. הראשונה והמרכזית מבין השתיים התייחסה למרכיב הרגשי המעורב בכל אחת מההתערבויות והשנייה התייחסה למרכיב הטכני של השימוש. תיאור חווית השימוש באתר מבחינת הנאה ועניין, מלמד כי משתמשי האתר דיווחו על עניין רב שעורר בהם האתר. לעומתם, קוראי דפי המידע דיווחו על שעמום וחוסר עניין. יחד עם זאת, בשתי קבוצות המחקר תוארו התערורות של תחושות קשות כתוצאה מחשיפה ומודעות לפעילות ההימורים שלהם. בקרב שתי הקבוצות, לא דווחו קשיים טכניים בתפעול התערבויות.

החוויה הרגשית המתעוררת בעקבות השימוש באתר/קריאת דפי מידע :

הנאה/שעמום מביצוע ההתערבות

משתמשי האתר הצביעו על עניין והנאה משימוש באתר ובמיוחד הצביעו על התגובותיות, אינטראקטיביות הנדרשת מהם ועל היותם חלק פעיל בתהליך כתורמות להנאה משימוש באתר. כך למשל תיאר משתמשי את חווית השימוש באתר "ברגע שזה באמת מתמקד לך ומשפיע עליך ונותן לך כיוונים של פעולה ופתרונות ואיך לגשת לזה, זה היה מאוד מאוד מעניין". לעומתם, תיארו קוראי המידע חווית קריאת דפי המידע כחוויה מתישה אשר עוררה בהם תחושת שעמום וחוסר עניין: "וואלה, היה מבאס לא הכי כיף לקרוא את זה. כאילו... ללכת ולדרוך בכוונה על לגו".

מרכיב נוסף דרכו ביקשנו לבחון את ההנאה/עניין הנגרם מחוויית השימוש באתר או בעת קריאת דפי המידע **נוגע לשימוש בו ללא תמריץ כלכלי** אותו קיבלו כחלק מהשתתפותם במחקר. לפיכך שאלנו את משתתפי המחקר האם הייתם קוראים/נכנסים לאתר ללא תשלום. בנקודה זו, זיהינו הבדל ברור בין קבוצות המחקר. קבוצת קוראי דפי המידע דיווחה על חוסר רצון בולט לקרוא את דפי המידע ללא תשלום והצביעו על העומס המילולי כגורם אשר יימנע ממנה לקרוא את דפי המידע ללא תשלום: לא הייתי קוראת... זה סתם ארוך ומסורבל ולאף אחד אין כוח". לעומת קוראי דפי המידע, דיווחו משתמשי האתר, כי נכנסו לאתר ללא תשלום בשל סקרנות בנוגע לדרכי פעולה נוספות המוצעות להפחתת הימורים, כך למשל תיאר אחד ממשתמשי האתר את המוטיבציה שלו להשתמש באתר גם לאחר תקופת המחקר: "נכנסתי שוב לאתר וזה עזר לי. וזה על הדרך גם הפסקתי לעשן".

השלכות רגשיות פוגעניות כתוצאה מהתערבות

מרכיב רגשי נוסף אשר עלה הן בקבוצות המיקוד והן ביומן היומי התייחס להשלכות הרגשיות הפוגעניות שהתעוררו כתוצאה מהגברת המודעות לבעיית ההימורים בקרב משתתפי שתי הקבוצות. באופן ספציפי, תיארו משתתפי האתר כי המשימה של היום הראשון שבה נכנסו וקיבלו משוב אישי הממקם אותו ביחס לאנשים אחרים (על פי אוכלוסייה קנדית) נחוותה כמשימה קשה: "הגרף הראשון בשאלון הראשון שראיתי איפה אני עומד... זה קצת... זה קצת הבהיל אותי. הייתי בטוח שהרבה יותר אנשים מהמרים. בסכומים... אחרים". עדות נוספת לתחושות לא נעימות אלו מצויה בתשובותיהם של משתתפי המחקר ביומן היומי. בכל יום בשבוע ההתערבות נשאלו כלל משתתפי המחקר מהו המרכיב הכי פחות אהוב בפעילות היומית. בימים בהם הפעילות כללה תרגילי מודעות כגון תיעוד יומן הימורים או בקבוצת קוראי המידע היה מידע שעסק בהגברת מודעות להימורים, משתתפי שתי הקבוצות הצביעו על הקושי הנפשי בעימות עם בעיית ההימורים. כך למשל, נכתב על ידי משתמשי האתר ביומן בתשובה לשאלה "למהו מרכיב הכי פחות אהוב עליך היום": "חשיפה לאמת"; הדאגה והעצב במחשבה על מה שאני עושה; "רישום החסרונות והבעיות אשר קורות וימשיכו וידרדרו אותי אם אמשיך במצבי הנוכחי"; "ההתמודדות והעלאת הדברים בטבלה, קריאתם והפנמת הנזק שאני גורם לעצמי".

גם בקרב, קבוצת קוראי דפי המידע, עלה שוב ושוב הקושי הרגשי שבעימות עם בעיית ההימורים והם ציינו כתשובה ביומן היומי כמרכיב פחות אהוב את הדברים הבאים: "ביקורת עצמית שאתה אמור לחוש בעקבות המאמר"; "החלק על ההתאבדות, זה לא נעים לדבר על זה ואף פעם לא עלה על דעתי"; "חלק של השפעה על מחלות ומצב נפשי"; "קצת היה קשה לי לשמוע בתור מהמר השוואה של הימור לחולי"; הבין כמה גרוע יכול להיות התוצאות של איבוד משפחה וחברים"; "הצגת הימורים בצורה שיפוטית ובצורה דיכוטומית במקום קשת של רמות הימורים".

מרכיבי טיפול מועדפים ואהובים

אחד מהגורמים השכיחים ביותר בהם ענו משתתפי שתי הקבוצות ביחס לשאלות מהו הגורם האהוב עליך ביותר, מתייחס ליכולת להפיח בהם תקווה באשר לשינוי התנהגות ההימורים: "הוא [האתר] באמת גרם לי לחשוב מה הבעיות שלי מציאת פתרון ומה יקרה אם אני יצליח להפסיק להמר הוא נותן תקווה". בדומה, גם קוראי דפי המידע ציינו יכולת זו כמרכיב אהוב: "יש תקווה ושניתן לעצור ולהפסיק לשקוע בבעיות ההימורים".

שנית, משתתפים רבים, משתי קבוצות המחקר, הצביעו על מרכיב העבודה העצמאית בשתי ההתערבויות כמרכיב מועדף בתהליך השינוי וכמרכיב אהוב עליהם. כך למשל, תיארו משתמשי האתר את המרכיב האהוב עליהם ביומן השבועי: "ששואלים אותך את השאלות הקשות

ואתה גם זה שצריך לענות"; "זיהוי בעיות עצמאיים" גם בקרב קוראי דפי המידע הצביעו על מרכיב זה כמרכיב מועדף: "המשימה לבדיקה עצמית ההסבר למה אנו צריכים לדאוג לעצמנו ולא לחכות שמישהו יושיע אותנו".

שלישית, **הנגשה של כלים חיצוניים לתמיכה נוספת**, תוארה כמרכיב אהוב על ידי שתי הקבוצות, כך למשל ציינו ביומן היומי משתמשי האתר: "קו החירום שאפשר להתקשר". רביעית, משתתפי שתי קבוצות המחקר הצביעו על העדפה למרכיבים המעידים על **תהליכיות** כמרכיבים אהובים. כך למשל, תיאר משתמש באתר את המרכיב האהוב עליו: "שאומרים להסתכל על כל המטלות הקודמות ולראות את ההתקדמות". באופן ספציפי, ביומן היומי, משתמשי האתר הצביעו על ממד ההשוואתיות, משוב הנורמטיבי כמרכיבים אהובים ביותר: "האופציה של לראות אותי ביחס לאחרים מעולה".

מרכיב חיובי רגשי חמישי ואחרון בחוויית השימוש מתייחס **להעדר שיפוטיות** ותואר בקרב שתי קבוצות. כך למשל תואר ביומן היומי על ידי נבדק מקבוצת משתמשי האתר: "זה [האתר] פונה לקהל המהמרים אך לא ממקום מתנשא אלא ממקום של לתקן ולהבריא את האדם המהמר ולא לשפוט אותו". בדומה, גם בקרב קוראי דפי המידע העדר שיפוטיות כמרכיב אהוב: "נימה של חוסר שיפוטיות. הבעת רצון לסייע לגמילה מהימורים ולא האשמה או שפיטת המהמר על התנהגותו; הירתמות המאמר לטיפול בבעיה, לא ממקום שיפוטי אלא ממקום של "איך ניתן לסייע" **יחד עם זאת, בקרב קבוצת קוראי דפי המידע, בשונה מקבוצת משתמשי האתר, תוארה גם תחושת שיפוטיות אשר תוארה כמסכלת את תהליך שינוי התנהגות ההימורים**: כך למשל תיארה אחת מקבוצת קוראי המידע את המוגבלות של קריאת דפי המידע בעת שינוי:

"יש משהו בטקסטים שנורא יומרני. נורא מתנשא. נורא, אנחנו באים אליך מלמעלה. אנחנו לא כמוך. אנחנו סוג של, הכותבים הנאורים, שלא.. אין לנו את מחלת ההימורים, אז אני חושבת שאין כמו אדם שהלך בדרכך, והלך בנעליים שלך, והיה שם, ומכיר את הרגעים הטובים יותר וטובים פחות, כדי לייעץ ולהרים... אני חושבת שתהליך אישי הרבה יותר יסייע מאשר.. טקסט מרוחק ודיי בשפה קרה ופחות מקרבת.

באופן ספציפי השיפוטיות בדפי המידע נקשרה על ידי המשתתפים לתפיסה מקוטבת של הימורים ושליה גורפת של הימורים: "מה שהכי חסר בכל קטעי המידע, זה בעצם איזשהו מצב מאוזן. כל התייחסות לזה, היא כמעט תמיד זה.. אתה מהמר, ויש לך בעיה וזה צריך להפסיק לגמרי. [באתרי הימורים] יש הסברים, מה לעשות עם דאון סווינג, עם נפילות, עם חודשים קשים יותר, עם התמודדות של הפסדים.. הם מבחינה מנטלית והם מבחינה של כספים. צריך להיות איזה חלק שאומר, איך אנחנו חיים בשלום עם הימור מושכל ואמיתי"

החוויה הטכנית של שימוש באתר/קריאת דפי המידע

כאשר נתבקשו משתתפי המחקר להצביע על היבטים שונים בחוויה הטכנית של השימוש באתר או בקריאת דפי המידע ניכר היה כי בשניהם אופיינה חווית השימוש באתר בפשטות השימוש כך למשל מתארת אחת ממשתתפות את החוויה הטכנית של השימוש באתר: "הוא [האתר] היה מאוד ידידותי, מאוד נוח, מאוד נגיש. אנגלית גם לא הייתה ברמה כזו גבוהה אז היה... זה היה בסדר גמור. זה היה מעולה. באופן ספציפי, משתמשי האתר הצביעו על מוגבלות טכנית בשימוש באתר עבור אנשים שאין להם מחשב או טלפון חכם: "יש הרבה אנשים שבאמת החיים שלהם בזבל, ואין להם אפילו סמארטפון נניח, אז הם כמובן יהיו מוגבלים לדבר הזה, כי כנראה גם אין להם מחשב". גם ביומן היומי, תחת השאלה, מהו המרכיב האהוב עלה שוב ושוב בקרב משתמשי האתר: "הנוחות, קצר ותמציתי, פשוט לשימוש" "ממשק נוח וכיתוב ברור; נוחות הגישה; בקרב קוראי דפי המידע, תיארו חוויה קלה לשימוש של דפי המידע.

ג. הצעות שינויים באתר לשם התאמה תרבותית

אחד הממצאים הבולטים בהתייחס להתאמת האתר לאוכלוסייה הישראלית לצורך מינימלי ביותר לערוך שינויים באתר לשם התאמתו לאוכלוסייה הישראלית וזאת בשל האופי האוניברסלי של ההימור והמוטיבציה שעומדת מאחוריהם. כך למשל תיאר זאת משתתף מקבוצת משתמשי האתר: "אני חושב שלמרות שהאתר הוא באנגלית אולי, והוא פונה לתושבים של ארצות הברית וקנדה לפי מה שראיתי בתחילת הסקר, הוא דיי מדבר גם למנטליות שלנו הישראלים. זה פחות או יותר דיבר אליי. לא, לא הרגשתי שזה משהו, שהוא בא לי מאיזה תרבות זרה". בדומה, גם משתמשים מקבוצת קוראי דפי המידע טענו כי: "אין הרבה הבדל בין מהמר ישראלי לבין מהמר אמריקאי או מהמר סיני או מהמר יפני. מלבד השפה, השפה שהם מדברים. הימורים זה בעיה גלובלית". באופן ספציפי, משתתפים רבים ציינו כי האפשרות להמר באופן מקוון וכך להמר בהימורים בינלאומיים מצמצמת את הפערים התרבותיים ומייתרת שינויים משמעותיים באתר או בדפי המידע: "אפשר להמר בארץ, הכול, כולל הכול. כולל סוסים. כולל רולטה. הכל נגיש אונליין. לכן אין הרבה שינויים שצריך לעשות".

לצד זו מנו המשתתפים מנעד הצעות להתאמת ההתערבויות לתרבות הישראלית ותרבות ההימורים הנהוגה בישראל.

התאמות מוצעות להתערבויות בהתאם למאפיינים נתפסים של התרבות הישראלית

קטגוריה מרכזית של התאמות נדרשות להתערבויות השונות (קריאת דפי המידע ושימוש באתר) התייחסה למאפיינים נתפסים של התרבות הישראלית. המשתתפים הציעו שלושה מאפיינים ייחודיים של האוכלוסייה הישראלית אשר מחייבים התאמה באתר ובדפי המידע לשם הגברת

יעילות התערבויות אלו: תחושת יכולת גבוהה; התאמה לרמות גבוהות של דחק בחברה הישראלית וחשיבות הקשרים הבין אישיים.

התאמות נדרשת ל"תחושת יכולת גבוהה" בקרב ישראלים

מאפיין ישראלי נתפס אשר יוחס לאוכלוסייה הישראלית ותואר כמצריך התאמות הן לשימוש באתר והן לקריאת דפי מידע מתייחס לתחושת יכולת גבוהה. מרכיב זה תואר כמצריך הדגשת מרכיבים של שינוי עצמי בתהליך, והגברת תחושת השליטה והיוזמה של המשתמש בתהליך השינוי וכתובה בשפה פשוטה ונטולת שיפוטיות. כך למשל, בהתייחס לתרגילי CBT של ניטור עצמי, כתב ביומן משתמש האתר כי המשימה הזו מתאימה לאוכלוסייה הישראלית כי "הישראלים אוהבים שיקוף עצמי" ומשתמש אחר באתר כתב כי המשימה מתאימה לישראלים כי "אנחנו עם עקשן שלפעמים צריך לתת לו לחשוב לבד על המסקנה ולנסות להבין מה קורה אתו כדי שהוא באמת יפנים את ההתמכרות ואת היתרונות של הגמילה". בדומה גם בקרב קוראי דפי המידע, רכיבים של ההתערבות אשר תוארו כמתאימים לאוכלוסייה הישראלית התייחסו למאפיין נתפס של הישראלים כאנשים אשר אוהבים לקבל החלטות באופן עצמאי: "מדגיש את נושא קבלת ההחלטות, מדגיש את זה שהכוח בידיים שלך או לפחות ההחלטה הראשונית לבוא ולעשות משהו". היבט נוסף, הקשור לתחושת היכולת הגבוהה מתייחס לרגישות גבוהה לשיפוטיות. רכיב זה תואר באופן נבדל בין הקבוצות. משתתפים מקבוצת משתמשי האתר תיארו את רכיבי האתר כמתאימים לאוכלוסייה הישראלית בשל העדר שיפוטיות: "מתאים מכיוון שזה פונה באופן כנה ולא שיפוטי ועוזר בהכוונה ושיפור". לעומת זאת, אחת ההשמטות המשמעותיות אשר תוארו כחיוניות בהתאמת דפי המידע לאוכלוסייה הישראלית היא להפחית התייחסה מתייגת כלפי מהמרים, אשר תוארה כפוגענית במיוחד עבור ישראלים ומצריכה את כתיבת תכנים מילוליים המוצגים באתר ככתיבה המנוסחת באופן פשוט, אשר תיתפס ככתיבה "בגובה העיניים". "אני חושבת שלאורך כל הקטעים היו המון תפיסות של איך מהמרים נתפסים בעיני החברה... באים ומתייגים ישראלים, אתה מהמר כי אתה מאוכלוסייה נחלשת בחברה. וואלה לא. אני לא חושבת שאני מאוכלוסייה נחלשת בחברה. ממש לא. להפך. אז אני חושבת הורדת סטריאוטיפים, יגרמו לקורא באמת, לטקסט להיות יותר נגיש לקורא. הוא פחות יאטם, פחות יגיד-טוב רק מתייגים אותי, זה לא רלוונטי אליי. אני לא מעוניין לקרוא".

היבט נוסף הקשור למאפיין של האוכלוסייה הישראלית כאוכלוסייה בעלת "תחושת יכולת גבוהה" מתייחס לצורך להוסיף נדבך אשר ימחיש את חוסר התוחלת בהימורים ובכך יוביל להפחתת התנהגות זו. הצורך בהדגמת חוסר התוחלת בהימורים, תואר כמקושר לשאיפה אופיינית של ישראלים "לא לצאת פראיר", כפי שמשתתפי המחקר עצמם מגדירים זאת. תכליתה של

שאיפה זו היא לצמצם ככל האפשר התבזות ובעיקר חשיפת חולשה שכלית הגלומה בהתנהגות של הימורים. לפיכך הוצע על ידי משתתפי האתר להוסיף באתר נתונים עובדתיים על סיכויי הזכייה: "ישראלים באמת לא אוהבים להרגיש פראירים אז אם יראו להם שכבר כרטיס אחת זכה וממשיך להימכר, ולמכור אשליה... זה יהיה ממש הצלחה". משתתף אחר המשיך נקודה זו: "לפרסם ממש בצורה בולטת את הסיכוי הזכייה, שאנשים יראו שהסיכוי שלהם לזכות הוא שואף לאפס... שהוא מאוד מאוד חשוב בישראלים כדי שלא ירגישו פראירים, זה לדעתי יכול להיות כלי מאוד מאוד משמעותי". גם בקרב קוראי המידע, הוצע להוסיף לדפי המידע נדבך הכוללות עובדות ונתונים על חוסר התוחלת שבהימורים ועל סיכויי הזכייה האפסיים כאמצעי התאמה להגברת שינוי בקרב ישראלים: כך למשל, משתתף ציין ביומן כי כדאי להוסיף לדפי המידע: "נתונים אודות יחסי זכיה, בסוגי הימורים שונים להראות לו שישנם הימורים שהסיכויים בהם הם לרעתו, המהמר הישראלי הוא מהמר חכם או שרוצה להיות כזה הוא מחפש נתונים מספרים עובדות".

מאפיין זה של תחושת יכולת גבוהה נתפס גם כמקושר לתכליתיות גבוהה והעדפה של סגנון פעולה ישיר, ממוקד פתרון בעיות בעל משמעות לאופי עיצוב הטכניקות המוצעות באתר ודגש רב יותר על מתן כלים אשר הוצג כחיוני ביותר בהתאמת האתר לחברה הישראלית ובא לידי ביטוי בהצעות להפחתת המלל ולהצגה מרובה של עובדות. כך למשל, בהתייחס לקטעים בהם היה מלל רב באתר נכתב כי רכיב זה פחות מתאים לאוכלוסייה הישראלית כי "יותר מדי מלל.. לאוכלוסייה הישראלית זה אולי יותר מדי" ואילו ברכיב של האתר בהם היו כלים רבים יותר נכתב ביומן כי: "מתאים כיוון שיש יותר דגש על פרקטיקום ולא תיאוריה". לאור החשיבות של כלי לניטור וחסמת הימורים, הצביעו משתתפי שתי הקבוצות על הצורך להוסיף הנגשה לכלי חסימה להימורים מקוונים (Self-exclusion), כפי שמסביר משתתף מקבוצת קוראי המידע: "הטקסטים האלו, גם אם יתורגמו לעברית, זה לא מה שמהמר צריך. הוא צריך משהו הרבה יותר אקטיבי והרבה יותר לוחץ ומהיר מבחינת שליטה במה שעובר עליו".

היבט זה של התכליתיות הישראלית היה משמעותי יותר בקרב קוראי דפי המידע שכן ביומן חזר שוב שוב הצורך להוסיף כלים כדי להתאימם לאוכלוסייה הישראלית, כפי שנכתב ביומן, בתגובה לשאלה מה נדרש לעשות כדי להתאים את דפי המידע לאוכלוסייה הישראלית: "כלים מעשיים לאיך מגיעים לשלב של קבלת ההחלטה לשינוי ואיך מבצעים את השינוי". תמיכה נוספת לצורך להוסיף כלים ותרגילים כדי להתאים את דפי המידע לאוכלוסייה הישראלית, ניתן לראות כי דפי מידע שהיו קצרים יותר, תוארו ביומן היומי על ידי משתתפים בקבוצת קוראי המידע כמתאימים לאוכלוסייה הישראלית "כן מאחר, והמידע בו ענייני בלי הרבה פלסוף"; משתתפים

אחרים כתבו כי "שילוב פעילות וכלים מעשיים הם פרקטיים ביותר כאשר מדובר באוכלוסייה ישראלית. מתן רק מידע אינפורמטיבי יגרום לאיבוד קשב מצד הקהל הישראלי שגם ככה חסר סבלנות".

בנוסף, על פי משתמשי האתר, התאמה למאפיינים ישראלים של תכליתיות מתייחסת להוספת תמונות, סרטוני וידאו ומידע עובדתי רב והפחתה במלל, כפי נכתב ביומן בהתייחס לשינויים הנדרשים להתאמה ישראלית: "אני חושב שסרטונים היו עושים אולי את העבודה יותר טוב לקורא הישראלי". משתתף אחר טען כי: "חסר סרטונים, כי ישראלים מאוד אוהבים סרטונים, אני חושב, מאשר מלל. ובאמת זה רפטטיבי לפעמים".

התאמה נדרשת לאירועי דחק בחברה הישראלית

אחד מהנושאים הבולטים אשר עלו בדרישה להתאמה לחברה הישראלית, התייחס לאירועי דחק בחברה הישראלית, כגורמי מצוקה אשר מגבירים את הצורך בהימורים. גורמי דחק אלו התייחסו הן לאירועים ביטחוניים והן למצב הכלכלי. כך למשל, תיאר ביומן אחד מקוראי דפי המידע כי הטקסט באותו ביום מותאם לאוכלוסייה הישראלית כי: "נושא המתח מעולה ורלוונטי לישראלי ממוצע, חלק מהמתח שקשור להימורים נוצר מהצבא, מ"מתח כלכלי תמידי" יוקר המחיה". גם בקרב קבוצת האתר דיווחו על התאמה גבוהה לאוכלוסייה הישראלית של מרכיב באתר העוסק במתח: "אני חושבת שהישראל, בכל מקרה עליי כאילו, בסוף יום, אחרי העבודה, אחרי ילדים. כאילו, יש לי סטרס, וההימורים כאילו... גורמים לי להרגיש שלוה... וכל היום כאילו, פשוט גמר אותי ומה שיעשה לי טוב זה פשוט להמר".

התאמה נדרשת למרכזיות הקשרים הבין-אישיים בחברה ישראלית

משתתפי המחקר, ללא תלות בקבוצות המחקר, הצביעו על הצורך לתת מענה למאפייני החברה הישראלית כחברת קולקטיבית, שבה קיימת חשיבות רבה למשפחתיות ולקבוצת השווים כהתאמה אשר תגביר את יעילות ההתערבות. ראשית, ממד ההשוואה והרצון ללמוד ממצבו של האחר, צוין בהקשרים רבים כמאפיין של החברה הישראלית. לאור זאת, הוצע לשלב תיאורי מקרים שונים לשם גברת להגביר מעורבות של משתמשים. כך למשל תואר על ידי אחת מקוראות דפי המידע: "אני חושבת ש-מקרים אישיים בחיי היום יום של אנשים... הישראלים תמיד אוהבים, מה קרה לאחר ומה זה ואיך הוא מתמודד... תכלס, אין כמו אדם שחווה את זה על בשרו. אני חושבת שככל, זה ישמע רע, אבל ככל שהמקרה יותר קיצוני, ככה זה יותר ייצרב בזיכרון לאורך זמן". בנוסף, תואר צורך להנגיש בהתערבויות מקוונות גם סיוע לבני משפחה: "אני חושבת שמה שיותר מהותי, יותר התמקדנו במהמרים, אבל גם מוקדים לעזרה לסיוע להימורים בענייני המשפחות, זאת אומרת, אם אתם רואים שיש בעיה, חבר שלכם, אתם.. אח שלכם, קרוב שלכם, הוא מאותת לכם בדרך זו או אחרת, שיש בעיה, איך אפשר לסייע".

התאמות מוצעות בהתאם למאפייני תרבות ההימורים הישראלית
משתתפי המחקר, ללא תלות בהתערבות אותה ביצעו, הציעו להתאים את התכנים למאפייני תרבות ההימורים בישראל, הן באמצעות הוספת נדבכים המתייחסים לסוג ההימורים, למעמד ההיברידי מבחינה חוקית של הימורים, והן באמצעות השמטת נדבכים הקשורים לסוגי הימורים וטריגרים להימור.

מרכיבים מוצעים להוספה להתערבויות

התאמות נדרשות להתערבויות על פי סוגי הימורים ומזימים להימורים (Gambling cues)
אחרים הצביעו על הצורך להבליט הימורים ייחודיים ישראלים, כפי שכתב אחד מקוראי דפי המידע ביומן באשר לצורך להוסיף מרכיבים כדי להתאימם לחברה הישראלית: "צריך יותר דוגמאות להימורים, שהקורא הישראלי יתחבר וימשיך לקרוא, לדוגמא לדבר על טוטו, לוטו". משתמשים שונים תיארו את הצורך להתאים את הרמזים להימורים לכאלו הרווחים בישראל: "אולי הטריגרים קצת שונים כי בארץ אין קזינו, ואז בשל פער בזמינות לחלק מהאוכלוסייה הטריגר יכול להיות שונה בשל חוסר זמינות".

התאמות נדרשות למעמד ההיברידי מבחינה חוקית של הימורים בישראל
משתמשים רבים, הצביעו על הסטטוס ההיברידי של הימורים בישראל כסטטוס שדורש התאמות באופי ההתערבויות לשם הגברת יעילותן. שכן, לאור מעמדם החוקי של חלק מהימורים, הטענה המוצגת בהתערבויות כי כדאי להפסיק הימורים בשל חוסר החוקיות שלהם אינה רלוונטית לישראל, כפי שתיאר אחד מקוראי דפי המידע: "להגיד שזה לא חוקי אבל לוטו וטוטו זה חוקי... אז זה קצת מחטיא את המטרה שלשמה אנחנו רוצים לעשות את כל הסיפור הזה.. אז זה קצת משהו שאפשר לשים עליו את הדגש במדינה שלנו.. הקונפליקט הזה בין מה שהמדינה מאפשרת ומתירה". בהקשר זה, משתתפים אחרים מקבוצת דפי המידע, הצביעו על הצורך להבליט את ההיבט הפלילי כאמצעי להגברת הרתעה והפסקת ההימורים, כפי שצינו מספר משתתפי מקבוצת קוראי דפי המידע ביומן: "לדבר על המישור הפלילי שבהימורים בארץ"; "אנשים בארץ נאלצים לפנות למקורות עבריינים על מנת להמר"; "הרבה אנשים בארץ נכנסים לחובות לשוק השחור".

נושא מרכזי שעלה היה הצורך לייצר דיפרנציאציה בין מהמרים חוקיים לבין לא חוקיים בישראל. מרבית משתמשי האתר, טענו כי האתר לא מייצר אבחנה בולטת דיה בין סוגי המהמרים וכי הימור באמצעים לא חוקיים מייצג אסקלציה של בעיית ההימורים ולכן דורש התערבות מיוחדת: "אני חושבת שהרבה אנשים פה בישראל מהמרים לא חוקיים, מה שצריך לדבר עליו. להעלות אותו לשית. גם הציבורי, גם העירוני, גם הארצי. זה ממש, להגיע לאנשים האלה... הייתי מנגישה את כל העזרה הזאת לאנשים האלה". בהמשך לזה, רבים ציינו כי אחד הקשיים של מהמר להפסיק להמר נובעים דווקא מהייחוס החיובי שיש להימורים החוקיים בישראל בשל

התרומה החיובית של הרווחים מהם למען החברה הישראלית. תרומה חיובית זו, תוארה על ידם כתמריץ להימורים שכן גם אם הם לא יזכו, הקהילה תזכה ולפיכך יש לתת את הדעת לקונפליקט זה: "הלוטו והפייס הם בחסות המדינה. הם תורמים לקהילה... אז מעבר לשיחה שאנחנו מחכים שאראלה תתקשר, קיימת גם התחושה של תורמת לקהילה. כי הפייס בונה בניינים, ובונה מוסדות חינוך, ומסייע בקהילה, ותורם... אז זה נורא שונה ממה שקורה בחול".

גורם מפעיל של ההתערבויות מקוונות ואופן הנגשתן לקהילה
התאמה נוספת לתוכניות ההתערבות אשר הוצעה על משתתפי המחקר התייחסת לגורם המפעיל של תוכניות אלו. משתתפי המחקר סברו כי בשל האחריות של מפעל הפיס על ההימורים בישראל, עליו מוטלת גם האחריות לפעול למיגור בעיות התמכרות ולהציע שלל כלים ובכלל התערבויות שונות למיגור הבעיה. כך למשל, תיארה אחת ממשתתפות המחקר מחויבות זו: "הם [מפעל הפיס] אפילו בצורה מסוימת משדלים להמר, כי הם דואגים בכל פעם שאתה זוכה, לגרום לך לחזור למעגל [שולחים] הודעה, "ברכות על זכייתך, אנא המשך"... כאילו בוא ותהמר שוב בחזרה..... ברור שהאינטרסים פה הם אינטרסים נורא חזקים. הן של מפעל הפיס, והן של המועצה להסדר הספורט, וגם אני חושבת שבגלל זה, אין פה באמת מי שירים את הכפפה בישראל ושם זרקור על קהל שלם שנופל בין הכיסאות". בהמשך להצעה זו, משתתפת אחרת, הציעה כי "ליד מפעלי פיס [צריך להיות] חומר..... שהם בעצם מונע הימורים, מונע דברים כאלה.. לא יכול להיות מצד אחד, לגרום לבן אדם להמר, ומצד שני, לא יהיה שום דבר. הם חייבים למצוא...". בהקשר זה, צוין כי הדרך הטובה ביותר להנגיש את האתר היא באמצעות פרסום שלו באופן מקוון בצמוד לאתרי הימורים: "אם תפרסמו נגיד באתר של הווינר. זה מקום שבו אתם רוצים לפרסם. אבל... מפה לאוזן זה לא יזוז". וכן משתתפים רבים הצביעו כי השימוש באתר צריך להיות ללא עלות לשם הגברת השימוש בו: "אני חושבת שזה צריך להיות משהו שלא עולה כסף".

שימוש בתמריצים לשם הגברת השימוש בהתערבויות מקוונות

חרף ההבנה ששימוש באתר ו/או קריאת דפי מידע לשם הפחתת הימורים היא לטובתם, משתתפי המחקר, ללא תלות בקבוצה, הצביעו על הצורך ביצירת מערכת תמריצים כגורם אשר יעודד שימוש באתר או בקריאת דפי מידע והדבר נכון במיוחד לאוכלוסייה הישראלית. כך למשל, ענה משתתף מקבוצת משתמשי האתר באשר לגורם אשר יגביר שימוש באתר: "בגלל שזה הולך להיות לישראלים, והם רוצים פרסים, אז בבקשה. מי שמשתמש באתר הזה, לא רק שנגמול אותו.... אבל בסוף התהליך ובאמצע... זריקות של פרסים קטנים מה שלא הרווחת ומה שהפסדת ונראה לך כמה הפסדת, ולא הייתי צריך להמר, אנחנו ניתן לך פה כזיפורים". גם בקרב קבוצת דפי המידע הצביעו על הצורך ביצירת תמריצים כלכליים או כאלה אשר נותנים מענה לסיפוק רגשי: "צריך לבחור

איזשהו מנגנון של תגמול, איזשהו הטבה או משהו בסגנון הזה... הוא לא יהיה מאוד, יבש. כמו המאמרים האלה... שנקבל גם איזה סיפוק רגשי אולי, שאנחנו נרצה לחזור לדבר הזה גם".

מרכיבים מוצעים להשמטה

בשל אי התאמה לתרבות הישראלית ובאופן ספציפי לתרבות ההימורים בישראל התייחסו למרוצי הימורי סוסים, כפי שתיאר אחד ממשתמשי האתר ביומן בתגובה למרכיב שיש צורך להשמיטו כדי להתאים לקהל המהמרים הישראלי: "אין לנו פה בארץ יותר מידי מרוצי סוסים וכאלה. כן יש ווינר, יש צ'אנס, יש לוטו, יש כרטיסי גירוד יש את כל הדברים האלה. יש בטים, הימורים מחתרתיים. אם תכניסו את זה, זה יהיה יותר מכוון לאתר הישראלי". כמו כן, התייחסות לקזינו הוצעה כמיותרת: "מכוון שאין בארץ קזינו חוקי, יש כאן סצינת הימורים "מחתרתית" רחבה יותר. אז שאלות על קזינואים ומכונות מזל פחות רלוונטיות".

הצעות לשינויים טכניים

תרגום והתאמה למטבע ישראלי

הממצא הבולט והמשמעותי ביותר בקרב שתי קבוצות המחקר התייחס לצורך לתרגם את האתר/דפי מידע ולהנגשת התערבויות אלו בעברית לקהל המהמרים בישראל: "קודם כל לגבי התרגום. טוב. זה "Obvious" לתת לקהל הישראלי את התרגום שלו". גם בקרב קוראי המידע עלה הצורך בתרגום לשם הגברת יעילות: "טקסט בעברית ככל הנראה היה יותר "מחבר" אותנו לתחושה שמישהו "משלנו" כתב את זה ופונה אלינו, ולא אדם אי שם שכתב מאמר לאתר בחו"ל".

באופן ספציפי בשני קבוצות המחקר, המליצו משתתפי המחקר על תרגום במשלב נמוך אשר יתאים למנעד רחב של מהמרים: "צריך פה עבודה, צריך להפוך את זה לשפת יומיום...". בהמשך לזאת, ציינו משתמשי האתר כי יש להתאים את המטבע למטבע מקומי: "הקטע עם הדולרים קצת מבלבל". בנוסף, יש לערוך התאמות באתר כך שהעלויות הכספיות של הימורים ישקפו את עלויות המחיה בישראל: "והשוואה הכספית שתתאים לפה בגלל הבדלי יוקר המחיה בין המדינות". באופן ספציפי, צוין כי הכלי של המשוב הנורמטיבי קבוצת משתמשי האתר דורש התאמה לנתוני ההימורים הישראליים, כפי שענה אחד ביומן אחד ממשתמשי האתר באשר להתאמתו של כלי זה לאוכלוסייה הישראלית: "כן, בתנאי שיכניסו סטטיסטיקות מישראל (היה לי רק השוואה לקנדים)".

הוספת פרטים של גורמי סיוע ישראלים

בשתי קבוצות המחקר הוצע להוסיף בהתערבויות פרטים של גורמי סיוע ישראלים לטיפול בבעיית ההימורים על מנת שתתאים לאוכלוסייה הישראלית: "[להוסיף] מידע שרלוונטי לרשויות או גופים שניתן לפנות אליהם במדינת ישראל". יתרה מכך, משתמשים מקבוצת משתמשי האתר הציעו

להוסיף מידע של גורמי סיוע לטיפול נפשי וכלכלי ולא רק גורמי סיוע לבעיית ההימורים, כפי שהציעה אחת ממשותתפות המחקר בקבוצת המיקוד: *להוסיף*... מספרי חירום ועמותות שאפשר לפנות אליהם לייעוץ כלכלי או נפשי... לא רק לתת לבן אדם את הכלים להתמודד עם ההתמכרות שלו, אלא גם את הכלים להתמודד עם החיים, השבורים האלה שסביבו כשהוא צריך להרים אותם מחדש, ולקום על הרגליים".

דיון ומסקנות

הדיון בממצאי המחקר כולל הן התייחסות לממצאי המחקר בהקשר של ספרות המחקר הבינלאומית בתחום טיפול מקוון בהימורים ובנושא התאמה תרבותית של תכניות מקוונות, והן התוויות יישומיות על האופן בו ניתן להתאים את ההתערבות המקוונת לישראל.

יעילות ההתערבויות בשינוי התנהגות ההימורים

ממצאי המחקר הכמותי מלמדים כי נמצאה השפעה מובהקת של זמן על תפיסת המטלה כיכולה להפחית הימורים, כך שחלה עליה במדד זה לאורך ההשתתפות במחקר, וזאת ללא קשר לסוג ההתערבות או לאופי המהמר. ממצאי המחקר האיכותני מלמדים גם הם על ציפיות ואמונות של משתתפי המחקר, במיוחד בקבוצת משתמשי האתר, כי ביכולתה של התערבות זו לשנות את התנהגות ההימורים שלהם. ממצאים אלו מלמדים על יעילותו הפוטנציאלית של השימוש באתר בנוגע לשינוי התנהגות הימורים שכן מרכיב הציפייה (expectancy value)- הכולל את התפיסות והאמונות של הפרט באשר ליעילות התערבות נמצאו כמתוכי שינוי התנהגותי כך שכל שהאדם סבור שההתערבות תסייע לו, כך הדבר יגביר את מעורבותו בפעילות זו ואת הצלחתו (Leddy, et al., 2021). ממצאים איכותניים אחרים אשר נמצאו במחקר בקרב משתמשי האתר מתייחסים ליתרונות הרבים של שימוש באתר, בהשוואה לטיפול והתייחסו לחמישה מרכיבים: **היעדר שיפוטיות, נוחות, דיסקרטיות ועבודה עצמית**. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאים קודמים המלמדים כי התערבויות מקוונות לעזרה עצמית מגבירות את חשיפה עצמית באמצעות מנגנון של שחרור עכבות המקושר למדיה וירטואלית, דבר המוביל את המשתמשים לפתיחות ולכנות גם בנושאים רגישים המובילים אף הם לעבודת שינוי יעילה יותר (Fullwood, et al., 2009). מרכיב נוסף לבחינת יעילות ההתערבויות וההבדלים ביניהן הוא מוכנות לשינוי. ניתוח שונות משולב נערך על מנת לבחון את ההשפעה של מועד מדידה (לפני/אחרי ההתערבות), סוג ההתערבות (קריאת דפי מידע/אתר) ואופי המהמר (אסטרטגי/לא אסטרטגי/משולב) והאינטראקציה בין משתנים אלו על **מוכנות לשינוי**. הניתוח לא העלה אף אפקט מובהק. ממצאים אלו סותרים את הנמצא בספרות באשר להגברת המוכנות לשינוי אפילו בעקבות מפגש יחיד של

טיפול מקוון (Rodda et al., 2017) ויעילות התערבויות מקוונות בשאר מדדים של שינוי (Van Der Maas, et al., 2019). ייתכן כי ההבדל קשור למתודולוגיית המחקר שכן שבניגוד למחקר הנוכחי, בו לקבוצת הביקורת ניתנה התערבות של קריאת דפי מידע והתוצאות נבדקו לאחר שבוע, במחקרים קודמים אשר בדקו את יעילות ההתערבות המקוונות למרבית קבוצות הביקורת לא ניתנה כלל התערבות ועבור מרביתם המעקב נעשה לרוב לאחר שלושה עד שישה חודשים (Van Der Maas, et al., 2019).

שנית, ממצאי המחקר האיכותניים לפיהם, דיווחו משתמשי האתר על יותר שינוי בהתנהגות ההימורים ועל בטחון גבוה ביכולתו של האתר לסייע להתמודד עם התנהגות ההימורים, גם בהשוואה לטיפול מסורתי פרונטאלי, לעומת קוראי דפי המידע, מלמדים על חוללות עצמית גבוהה יותר. משתמשי האתר תיארו **בהפחתת בתדירות ההימורים, בתקציב המושקע בהימורים, בסוג ההימורים ובמיוחד למעבר מהימורים לא חוקיים להימורים חוקיים**. משתמשי האתר, בניגוד לקבוצת קוראי דפי המידע הצביעו על רכישת הכלים והטכניקות להפחתת הימור גורם משמעותי ביכולתם לשנות את התנהגות ההימורים שלהם. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאים קודמים אחרים (Rodda et al., 2018) לפיהם אסטרטגיות אלו זוהו כחלק משלב הפעולה במודל הטראנס-תיאורטי של שינוי המתייחסות לשליטה בצריכת התנהגות ההימורים כגון הגבלה והפחתה ושליטה עצמית ולא הפסקה או הימנעות מוחלטת. יתרה מכך, במחקרים קודמים נמצא כי קבלת אינפורמציה, עצה, הדרכה וסיוע באסטרטגיות ומיומנויות לניהול הבעיה ותמיכה וניטור עצמי של התנהגות ההימורים הם אינדיקטורים של מוכנות לשינוי גבוהה (Rodda et al., 2018; Rodda, et al., 2017). יתרה מכך, יתרונות השימוש באתר, לעומת טיפול מסורתיים עם איש טיפול, כפי שתוארו על ידי משתמשי האתר ועולים בקנה אחד עם ממצאי הספרות המתייחסות להעדר שיפוטיות, נגישות הגברת תחושת השליטה נוחות, ויעילות אנונימיות במיוחד עבור מתגוררים באזורים מרוחקים (Andersson et al., 2008; Khadjesari et al., 2015) מצביעים אף הם על יעילות נתפסת של האתר.

יחד עם זאת, משתמשי המחקר, ללא תלות בהתערבות, העידו על קושי בהטמעת השינוי לאורך זמן. ייתכן כי קיים קושי בהטמעת אסטרטגיות השינוי ומעבר לשלב השינוי (Rodda et al., 2017), ולפיכך, מחקרים עתידיים צריכים לפתח כלים להטמעת אסטרטגיות שינוי כגון תכנון התמודדות.

מרכיב נוסף הקשור ליעילות ההתערבות מתייחס לתיוג. תיוג נמצא במחקרים רבים כגורם מעכב תהליכי שינוי בשל תחושות של בושה ואשמה (Gueta et al., 2017; Khadjesari et al., 2017).

al., 2015). ממצאי המחקר מלמדים כי ככלל ניתן לראות שלא קיימת השפעה של סוג ההתערבות ואופי המהמר על סטיגמה כלפי מהמרים (על ארבעת היבטיה השונים). ניתן לראות השפעה של זמן מדידה (לפני/אחרי התערבות) רק על הסכמה עם סטיגמה כלפי מהמרים, וזאת מראה עליה לאחר ההתערבות. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי המחקר האיכותני לפיהם בקרב שתי קבוצות המחקר, ללא תלות בסוג ההתערבות, תיארו המשתתפים כי בעקבות ההתערבות הם פיתחו מודעות גדולה יותר לבעיית ההתמכרות שלהם אשר הובילה מחד לרצון מוגבר לטפל בבעיה זו, אך יחד עם זאת הייתה כרוכה בכאב רב לנוכח ההבנה של הנזק הכרוך בהימורים להם ולמשפחתם והקישור הנרחב של בעיות הימורים, לחולי נפשי ולתיוג חברתי. ניתן להסביר ממצאים אלו על בסיס ממצאים קודמים לפיהם נמצא הבדל מובהק בנושא התיוג בין אנשים עם בעיות שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים ואנשים עם בעיות של הימורים כך שאנשים עם בעיות הימורים היו פחות מודעים לסטיגמה כלפי מהמרים בהשוואה לאנשים עם בעיות של אלכוהול והתמכרות (Gavriel-Fried, & Rabayov, 2017). יחד עם זאת באותו מחקר נמצא גם כי הגברת המודעות לסטיגמה חברתית והסכמה עם סטיגמה חברתית הם רק שלב ראשוני ופחות מזיק בתיוג שכן הוא שלב קוגניטיבי של התפתחות הסטיגמה לעומת שלבים של הבאים של התיוג עצמי הכוללים יישום ונזק של תיוג והם אלו שנמצאו מזיקים לפרט בשל הפנמה של התיוג.

יתרה מכך, מחקרים איכותניים קודמים זיהו את ההכרה בדבר קיומה של בעיה הימורים כשלב חיוני בפיתוח אסטרטגיות קדם החלטה באשר לצורך בשינוי התנהגות (Rodda, et al., 2017; Janz & Health Belief Model, 2018). אסטרטגיות קדם החלטה אלו עולות בקנה אחד עם Becker, 1984) שמתווה כי מעבר לפעולות להפחתת סיכון שבהימורים תלוי בתפיסת הפרט את נושא הפגיעות (קבלת ידע ואינפורמציה; הערכה עצמית של בעיית ההתמכרות) ריאליזציה של חומרת ההשלכות; יכולת לפעול (הסרת חסמים לשינוי) וגם שהיתרונות של הפעולה עולים על החסרונות שלה. לפיכך, לאור העדר הנזק שבפיתוח הסכמה עם תיוג חברתי ומנגד לאור התפיסה כי פיתוח מודעות לבעיית ההימורים אשר תואר על ידי משתתפי המחקר כגורם ראשון במעלה אשר יכול להוביל לשינוי, ניתן לראות גם בהגברת ההסכמה עם התיוג החברתי בעקבות ההתערבויות כגורם אשר יכול להוביל לשינוי ההתנהגות בהינתן כלים נכונים.

חווית השימוש בהתערבויות

ממצאי המחקר הכמותי מלמדים כי ניתן לראות עליה ברצון לבצע את המטלה וכן עליה במידת העניין במטלה רק בקרב המשתתפים שהשתתפו בהתערבות באתר ולא בקרב קוראי דפי המידע. הבדלים אלו בין קבוצות המחקר, עולים בקנה אחד עם הממצאים האיכותניים לפיהם

דיווחו משתתפי המחקר אשר השתמשו באתר, בניגוד לקוראי דפי המידע על חוויה מעניינת, שימוש קל יעיל ונוח וכן על כניסה ושימוש באתר גם ללא תמריץ. וזאת בניגוד לקוראי דפי המידע אשר תיארו כי העדר התגובתיות והפסיביות שבקריאת דפי המידע הובילה להפחתה בתחושת העניין והסקרנות, פגמה ביכולת להזדהות ולעורר ענין רגשי בסיפורים האישיים שהוצגו בדפי המידע אשר בתורה גם הגבילה את יכולת ההשפעה הנתפסת של קריאת דפי המידע על התנהגות ההימורים.

ממצאים אלו מלמדים על מרכיב משמעותי אשר יכול לנבא את יעילות השימוש באתר שכן ספרות המחקר מלמדת כי חוויות של הנאה וקלות השימוש הם משתנים מתווכים משמעותיים בהצלחת הטיפול שכן הם מבטיחים שימוש מוגבר יותר בהתערבות אשר בתורו יוביל לשינוי ולשימור תהליך השינוי (McKay, 2017; Severson et al., 2008).

התאמה תרבותית

ככל, ממצאי המחקר מעידים כי שתי ההתערבויות נמצאו מתאימות לאוכלוסייה הישראלית וזאת בשל האופי האוניברסאלי של ההימורים ובמיוחד לאור היכולת להמר באופן מקוון, דבר המצמצם פערים תרבותיים. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאים קודמים (Dannon et al., 2006; Gavriel-Fried et al., 2010) לפיהם מאפיינים של המהמרים בישראל דומים למאפיינים של מהמרים אחרים בעולם כגון אלו בארצות הברית, קנדה ובאירופה. לפיכך, מרכיבים רבים בתוכנית המקוונת המקורית יש לתרגם בלבד.

יחד עם זאת, הוצעו הצעות להתאמה תרבותית נמצאו המעוגנים במרכיבים פרטיקולריים המתרכזים במאפיינים נתפסים של התרבות הישראלית ומאפייני תרבות ההימורים הישראלית. המשתתפים הציעו שלושה מאפיינים ייחודיים של האוכלוסייה הישראלית אשר מחייבים התאמה באתר ובדפי המידע לשם הגברת יעילות התערבויות אלו: תחושת יכולת גבוהה; התאמה לרמות גבוהות של דחק בחברה הישראלית וחשיבות הקשרים הבין אישיים. מאפיינים אלו של התרבות הישראלית הוצגו כמצריכים הוספת מרכיבים שונים. כך למשל, היבט הקשור למאפיין של האוכלוסייה הישראלית כאוכלוסייה בעלת "תחושת יכולת גבוהה" מתייחס לצורך להוסיף נדבך בהתערבויות אשר ימחיש את **חוסר התוחלת בהימורים** ובכך יוביל להפחתת התנהגות זו. הצורך בהדגמת חוסר התוחלת בהימורים, תואר כמקושר לשאיפה אופיינית של ישראלים "לא לצאת פראיר", כפי שמשתתפי המחקר עצמם מגדירים זאת, אשר אכן נמצא במחקרים קודמים כמאפיין בולט בתרבות הישראלית (Lemish & Bloch, 2008).

מאפיין נוסף של ישראליות המתייחס לתחושת יכולת גבוהה קשור לצורך להוסיף כלים וטכניקות לעבודה עצמאית. כך למשל הוצע להוסיף כלים טכנולוגיים לניטור וחסמה טכנולוגית **self-**

exclusion (Pickering et al., 2019). וכן משתתפים רבים, משתי קבוצות המחקר, הצביעו על **מרכיב העבודה העצמאית** בשתי ההתערבויות כמרכיב מועדף בתהליך השינוי וכמרכיב אהוב עליהם. לפיכך, מאפייניו של האתר הכוללים, הקניית כליים יישומים לשינוי התנהגות ההימורים באמצעות תרגילים ומרכיבים אינטראקטיביים, תפיסות כנעדר שיפוטיות מלמדים על התאמתו הגבוהה לחברה הישראלית.

בנוגע למאפייני תרבות ההימורים נראה כי עיקר השינויים הנדרשים מתייחסים למאפיין ההיברידי החוקי ולתועלת החברתית של ההימורים היוצרים חיזוק חיובי להמר ומונעים למעשה תהליך שינוי. מרכיבים בתוכנית המקורית אותם כדאי להשמיט בשל אי התאמה לתרבות הישראלית מתייחסים לסוגי הימורים שונים וטריגרים להימור.

מגבלות המחקר

אופי גיוס הנבדקים באמצעות טכנולוגיות באינטרנט מייצר מגבלה משמעותית ביכולתו של המדגם לייצג את אוכלוסיית המכורים בישראל.

מסקנות יישומיות

לאור ממצאי המחקר, המלמדים על הצורך בפיתוח התערבויות מקוונות ועל יעילותו הנתפסת נראה כי הטמעת אתר מקוון בישראל הינו מהלך חשוב והכרחי אשר ירחיב את מערך שירותי הטיפול בהימורים בישראל. ממצאים אלו חשובים לאור ממצאים דוח שהוגש בשנת 2019 על ידי הוועדה הבין משרדית לטיפול במכורים בהימורים מצביע כי מערך הטיפול בהתמכרות להימורים בישראל נמצא בחוסר וכי קיים צורך בכלים משלימים ובמענים חדשניים לטיפול בבעיית ההימורים. לשם חסכון בעלויות תקציביות ולאור מסקנות המחקר כי מרכיבים מרכזיים באתר מותאמים לחברה הישראלית ודורשים תרגום בלבד לצורך התאמה תרבותית ולהפעלה של התערבות מקוונת בפועל. האתר עשוי לעזור לאוכלוסיות שאינן מגיעות לטיפול אך משלמות (הם ובני משפחותיהם) מחירים כבדים כתוצאה מהתנהגות ההימורים שלהם. במיוחד פונה האתר לאנשים עובדים ומתפקדים, אך כאלה שהתנהגות ההימורים שלהם מסכנת ימי עבודה, יחסים בין אישיים בתוך המשפחה ומחוצה לה, יחסים עם ילדים, ואת בריאותם הנפשית. סוג התערבות זו מתאים במיוחד בישראל בשל השימוש הרב במחשבים, טלפונים ניידים וטאבלטים ובשל העדפה של ישראלים לעבודה עצמית. ליווי מחקרי צמוד ואיכותי יאפשר התאמת האתר לצרכים הישראלים, בדיקת היעילות ושדרוג האתר בהתאם לממצאים.

רשימת מקורות

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andersson, G., Bergstrom, J., Buhrman, M., Carlbring, P., Hollandare, F., Kaldø, V. and Waa
ra, J. (2008). Development of a new approach to guided self-help via the Internet: The
Swedish experience. *Journal of Technology in Human Services*, 26: 161–181
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissimand Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a
meta-analysis of the effectiveness of Internet based psychotherapeutic
interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26: 109–160.
- Bennett, G.C. and Glasgow, R.E. (2009). The delivery of public health interventions via the
Internet: Actualizing their potential. *Annual Review of Public Health*, 30: 273–292.
- Cunningham, J.A. and Hodgins, D.C. (2008). Interest in different self-help services for
problem gamblers. *Psychiatric Services*, 59: 695–696;
- Cunningham, J.A., Hodgins, D.C., Toneatto, T., Rai, A. and Cordingley, J. 2009. Pilot study
of personalized feedback intervention for problem gamblers. *Behavior Therapy*,
40: 219–224.
- Dannon, P. N., Lowengrub, K., Shalgi, B., Sasson, M., Tuson, L.,
Etter, J.F. and Perneger, T.V. (2001). A comparison of cigarette smokers recruited
through the Internet or by mail. *International Journal of Epidemiology*, 30: 521–525.
- Fullwood, C., Sheehan, N. and Nicholls, W. (2009). Blog function revisited: A content
analysis of MySpace blogs. *CyberPsychology & Behavior*, 12: 685–689.
- Gainsbury, S., & Blaszczynski, A. (2011). Online self-guided interventions for the treatment
of problem gambling. *International Gambling Studies*, 11(3), 289-308.

- Gavriel-Fried, B., Teichman, M., & Rahav, G. (2010). Adolescent gam-bling: Temperament, sense of coherence and exposure to advertising. *Addiction Research & Theory*, 18, 586–598.
- Gavriel-Fried, B., & Rabayov, T. (2017). Similarities and differences between individuals seeking treatment for gambling problems vs. alcohol and substance use problems in relation to the progressive model of self-stigma. *Frontiers in psychology*, 8, 957.
- Giroux I, Goulet A, Mercier J, Jacques C, Bouchard S. (2017). Online and mobile interventions for problem gambling, alcohol, and drugs: a systematic review. *Front Psychol*;8:954
- Graham, A.L., Cobb, N.K., Raymond, L., Sill, S. and Young, J.2007. Effectiveness of an Internet-based worksite smoking cessation intervention at 12 months. *Journal of Occupational Environment Medicine*, 49: 821–828.
- Griffiths, K. and Christensen, H. (2006). Review of randomized controlled trials of Internet interventions for mental health and related conditions. *Clinical Psychologist*, 10: 16–29.
- Ferreri, F., et al., (2018). *e-Addictology: an overview of new technologies for assessing and intervening in addictive behaviors*. *Frontiers in Psychiatry*, 9(51),1-10.
- Lal, S., Gleeson, J., Malla, A., Rivard, L., Jooper, R., Chandrasena, R., & Alvarez-Jimenez, M. (2018). Cultural and contextual adaptation of an ehealth intervention for youth receiving services for first-episode psychosis: adaptation framework and protocol for Horyzons-Canada phase 1. *JMIR research protocols*, 7(4), e100.

- Leddy, A. M. et al., (2021). Cultural Adaptation of an Intervention to Reduce Hazardous Alcohol Use Among People Living with HIV in Southwestern Uganda. *AIDS and Behavior*, 1-14.
- Gueta, K. (2017). A qualitative study of barriers and facilitators in treating drug use among Israeli mothers: An intersectional perspective. *Social Science & Medicine*, 187, 155-163.
- Gueta, K., Walsh, S. (2018). Feasibility and cultural accommodation of online intervention for alcohol of an internet based psychologically enhanced intervention for people with hazardous alcohol consumption. The Israeli Anti-Drug Authority (In Hebrew).
- Jimenez-Murcia, S., Granero, R., Fernandez-Aranda, F., & Menchon, J. M. (2020). Comparison of gambling profiles based on strategic versus non-strategic preferences. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 13-20.
- Harper-Shehadeh M, Heim E, Chowdhary N, Maercker A, Albanese E. (2016). Cultural adaptation of minimally guided interventions for common mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *JMIR Ment Health.*;3(3):e44.
- Hodgins, D. C., Ching, L., & McEwen, J. (2009a). Strength of commitment language in motivational interviewing and gambling outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(1), 122–130.
- McKay, J. R. (2017). Making the hard work of recovery more attractive for those with substance use disorders. *Addiction* (112(5), 751–757.
- Petry, N.M., Weinstock, J., Ledgerwood, D. and Morasco, B.2008. A randomized trial of brief interventions for problem and pathological gamblers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76: 318–328.

- Pickering, D., Nong, Z., Gainsbury, S. M., & Blaszczynski, A. (2019). Consumer perspectives of a multi-venue gambling self-exclusion program: A qualitative process analysis. *Journal of Gambling Issues*, 41.
- Proudfoot, J., Klein, B., Barak, A., Carlbring, P., Cuijpers, P., Lange, A. and Andersson, G. (2011). Establishing guidelines for executing and reporting Internet intervention research. *Cognitive Behavior Therapy*, 40: 82–97.
- Severson, H.H., Gordon, J.S., Danaher, B.G. and Akers, L. (2008). ChewFree.com: Evaluation of a Web-based cessation program for smokeless tobacco users. *Nicotine & Tobacco Research*, 10: 381–391
- Suurvali H, Cordingley J, Hodgins D, Cunningham J. (2009). Barriers to seeking help for gambling problems: a review of the empirical literature. *Journal of Gambl Stud* 25(3):407-424.
- Raylu, N., Oei, T. and Loo, J. (2008). The current status and future direction of self-help treatments for problem gamblers. *Clinical Psychology Review*, 28: 1327–1385.
- Rodda, S. N., Lubman, D. I., Iyer, R., Gao, C., & Dowling, N. (2015). Subtyping based on readiness and confidence: The identification of help-seeking profiles for gamblers accessing web-based counselling. *Addiction*, 110, 494–501.
- Rodda, S. N., Lubman, D. I., Jackson, A. C., & Dowling, N. A. (2017). Improved outcomes following a single session web-based intervention for problem gambling. *Journal of gambling studies*, 33(1), 283-299.

- Rodda, S. N., Hing, N., Hodgins, D. C., Cheetham, A., Dickins, M., & Lubman, D. I. (2018). Behaviour change strategies for problem gambling: An analysis of online posts. *International Gambling Studies*, 18(3), 420-438. 7–1385.
- Slutske, W. (2006). Natural recovery and treatment-seeking in pathological gamblers. *American Journal of Psychology*, 163: 297–302.
- Tate, D.F., Finkelstein, E.A., Khavjou, O. and Gustafson, A. (2009). Cost effectiveness of Internet interventions: Review and recommendations. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1): 40–45.
- Toneatto, T., Cunningham, J., Hodgins, D., Adams, M., Turner, N. and Koski-Jannes, A. (2008). Recovery from problem gambling without formal treatment. *Addiction Research and Theory*, 16(2): 111–120.
- Wood, R., & Williams, R. (2009). Internet gambling: Prevalence, patterns, problems and policy options. Report prepared for the Ontario Problem Gambling Research Centre. Guelph, ON).
- Van Der Maas, M et al., (2019). Internet-based interventions for problem gambling: scoping review. *JMIR Mental Health*, 6(1), e65.
- Zhang, M. W., Yi, Y., & Cheok, C. (2016). Internet based personalized feedback interventions for gamblers in Singapore: first results. *Technology and Health Care*, 24(2), 177-183.