



บทวิจารณ์หนังสือ

Book Review

โดย จันทิมา เขียวแก้ว¹

Jantima Kheokao

Behavior Change Research and Theory: Psychological and Technological Perspectives

Little, L., Silence, E. and Joinson, A. (2017).

Behavior Change Research and Theory:

Psychological and Technological Perspectives.

London: Academic Press. 222 p.

ISBN: 978-0-12-802690-8

บทคัดย่อ

หนังสือเล่มนี้รวมบทความจำนวน 9 เรื่อง ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลงานของนักวิชาการจำนวน 25 คน จากศูนย์วิจัยและคณะวิชาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ของมหาวิทยาลัยชั้นนำในสหราชอาณาจักร เนเธอร์แลนด์ ฟินแลนด์ และออสเตรเลีย นำเสนอการประยุกต์ทฤษฎีเพื่อเป็นกรอบในการดำเนินการวิจัย แนวปฏิบัติที่ดี และการประเมินผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดิจิทัล โดยศึกษาจากมุมมองทางจิตวิทยาและมิติด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับคอมพิวเตอร์ บทความที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ล้วนให้ความสำคัญกับรากฐานทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเน้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื้อหาครอบคลุมทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมที่เกิดจากการวางแผนไว้ล่วงหน้า (Planned behavior) แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model) แรงจูงใจในการป้องกัน (Protection motivation) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และแนวคิดใหม่ ๆ ที่นำมาใช้ในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น Nudge theory และแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตวิทยา Mindspace

คำสำคัญ: การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม; Behavior Change

¹ รองศาสตราจารย์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

เนื้อหาของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้รวมบทความจำนวน 9 บทความ ที่เป็นผลงานของนักวิชาการสาขาวิชาต่าง ๆ จำนวน 25 คน จากมหาวิทยาลัยในสหราชอาณาจักร จำนวน 6 แห่ง ได้แก่ Newcastle University, Nottingham University, University of Exeter, University of Bath, Northumbria University และ Edinburgh Napier University มหาวิทยาลัยในประเทศฟินแลนด์ 2 แห่ง ได้แก่ University of Oulu และ VTT Technical Research Center of Finland มหาวิทยาลัยในประเทศออสเตรเลีย (University of Tasmania, Hobart) และมหาวิทยาลัยในประเทศเนเธอร์แลนด์ (Vrije Universiteit Amsterdam) โดยมีเนื้อหาสรุปของแต่ละบท ดังนี้

บทที่ 1: Planning Interventions to Change Behavior

เนื้อหาแสดงถึงความจำเป็นที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล และผลกระทบที่สำคัญต่อการรักษาสุขภาพและค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพที่เป็นปัญหาระดับชาติ ผู้เขียนตั้งคำถามที่ท้าทายการเปลี่ยนแปลงว่าสามารถทำได้หรือไม่และอย่างไร การเปลี่ยนแปลงนั้นแท้จริงจะต้องเปลี่ยนในส่วนตัว การเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด/การประมวลสารสนเทศ เพื่อส่งผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลหรือเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของบุคคลจะต้องเป็นแบบใด การเปลี่ยนแปลงจึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยทบทวนเนื้อหาโครงการต่าง ๆ ที่มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอกระบวนการเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เป็นโครงการร่วมระหว่างสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกา โดยกล่าวถึงกรอบการดำเนินการที่สำคัญได้แก่ EAST (Easy, Attractive, Social and Timely), Framework และ NUDGE framework ซึ่งนำแนวคิดของ Nudge theory อันเป็นมโนทัศน์ที่มีรากฐานมาจากการผลานแนวคิดในวิชาพฤติกรรมศาสตร์ วิชาทฤษฎีการเมือง และเศรษฐศาสตร์ โดยนำเสนอกลยุทธ์การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) และการเสนอแนะทางอ้อม (Indirect suggestions) เพื่อสร้างเหตุจูงใจ กระตุ้นแรงจูงใจ และโน้มน้าวการตัดสินใจของบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งเชื่อว่าวิธีการนี้จะมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าการออกคำสั่ง การใช้กฎหมาย หรือการบีบบังคับให้บุคคลหรือกลุ่มคนเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลคือปัจจัยด้านสารสนเทศ โดยผู้เขียนได้กล่าวถึงแบบจำลอง Information, Motivation, and Behavioral Skills (IMB skills model) ที่แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างสารสนเทศกับแรงจูงใจ ที่ส่งผลต่อออกแบบกระบวนการเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย กระบวนการสำคัญที่ต้องดำเนินการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคือ การประเมินความสำเร็จของกระบวนการว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้มากน้อยและยั่งยืนเพียงใด ซึ่งผู้เขียนได้ให้รายละเอียดจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้อย่างน่าสนใจ

บทที่ 2: Designing and Delivering Interventions for Health Behavior Change in Adolescents Using Multitechnology Systems: From Identification of Target Behaviors to Implementation

บทความนี้นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการออกแบบกระบวนการ เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น โดยเฉพาะการใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method) มาใช้เพื่อทำความเข้าใจกับกระบวนการทางจิตวิทยาของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารเคลื่อนที่ mHealth หรือการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต eHealth นอกจากการนำเสนอทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตวิทยา

ที่มีผลต่อการประมวลสารสนเทศของบุคคลที่หลากหลายแล้ว ผู้เขียนยังนำเสนอกรณีศึกษาที่แสดงถึงการประยุกต์ใช้หลักการเชิงทฤษฎี มาออกแบบกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลด้วย

บทที่ 3: Software Design Patterns for Persuasive Computer–Human Dialogue: Reminder, Reward, and Instant Feedback

เนื้อหาในบทที่ 3 และบทที่ 4 เป็นผลงานของนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยในประเทศฟินแลนด์ ที่นำเทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์มาใช้เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยในบทที่ 3 นี้ นำเสนอผลการวิจัยเพื่อพัฒนาซอฟต์แวร์ที่จะใช้ในการสร้างโปรแกรมโน้มน้าวจิตใจ ให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพผ่านเว็บเทคโนโลยี ผู้เขียนนำเสนอการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการโน้มน้าวใจของบุคคล หาแนวทางในการประยุกต์เทคโนโลยีเพื่อสร้างระบบสารสนเทศที่สามารถให้ข้อมูลเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล การรายงานผลในบทความนี้ เป็นระยะแรกของ การสร้างรูปแบบของการสื่อสารระหว่างคอมพิวเตอร์กับกลุ่มเป้าหมายตามกระบวนการจิตวิทยา 3 ประการ คือ การเตือน (Reminder) การให้รางวัล (Reward) และการตอบกลับทันที (Instant feedback) ซึ่งโปรแกรมที่สร้างขึ้นจะต้องนำไปทดสอบและประเมินผลในระยะต่อไป

บทที่ 4: Evaluating Mobile-Based Behavior Change Support Systems for Health and Well-Being

สืบเนื่องจากบทที่ 3 บทความนี้เป็นรายงานการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ในการประเมินระบบสารสนเทศเพื่อการโน้มน้าวให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารเคลื่อนที่ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น นำเทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์มาใช้ในการสร้างแรงจูงใจและโน้มน้าวให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เน้นการประเมินสภาพของการโน้มน้าวใจ (Persuasion context) ซึ่งหัวใจสำคัญของสภาพแวดล้อมที่ต้องการประเมินคือ สารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกเลือกนำมาใช้ใน Application ที่สร้างขึ้น เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผลการประเมินพบว่า คุณลักษณะย่อยที่ประกอบขึ้นเป็นระบบสารสนเทศเพื่อการโน้มน้าวใจนี้ยังถูกใช้ไม่ได้เต็มศักยภาพ ซึ่งผู้วิจัยต้องกลับมาทบทวนเพื่อหาทางแก้ไข ผู้เขียนเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวกับรายการประเมินที่ใช้อย่างละเอียด และเป็นประโยชน์สำหรับนักวิจัยที่ต้องการประเมินโครงการที่มีลักษณะใกล้เคียงกันได้

บทที่ 5: Self-Affirmation Interventions to Change Health Behaviors

เนื้อหาในบทนี้เป็นกรณีศึกษาของนักวิจัยในประเทศออสเตรเลีย นำเสนอผลการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สารสนเทศด้านสุขภาพในการส่งเสริมความมั่นคงในตนเอง (Self-affirmation) และการส่งเสริมการศึกษาด้านสุขภาพ (Health education) โดยศึกษาจากงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ อันเป็นผลจากการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยปัจจัยด้านการเสริมความมั่นคงในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพบว่าการส่งเสริมความมั่นคงในตนเองมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพมากน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประเภทของพฤติกรรมสุขภาพและสารสนเทศที่สื่อสารในแต่ละงานวิจัย บทความนี้เป็นตัวอย่างของการสังเคราะห์งานวิจัยได้ดี

บทที่ 6: Behavior Change Interventions for Cybersecurity

บทความนี้นำเสนอแนวคิดในการบูรณาการทฤษฎี Nudge (ที่นำเสนอไปแล้วในบทที่ 1) กับไซเบอร์เทคโนโลยีเพื่อเฝ้าระวังความปลอดภัยไซเบอร์ (Cybersecurity) ในกรณีที่ใช้เทคโนโลยีนี้มาสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสารสนเทศ ผู้วิจัยเน้นการประยุกต์ใช้ Protection Motivation Theory (PMT) มาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่มุ่งในเรื่องการสร้างตระหนักรู้ในความปลอดภัยในการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เน้นอธิบายการดำเนินงานตามกรอบตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรม MINDSPACE ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตวิทยา 9 ปัจจัย ประกอบด้วย Messenger effects, Incentives, Norms, Defaults, Salience, Priming, Affect, Commitment และ Ego ซึ่งงานวิจัยในเรื่องนี้ยังอยู่ในขั้นเริ่มต้น และมีประเด็นที่ต้องศึกษาอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนอีกมาก

บทที่ 7: Automatic Tracking of Behavior with Smartphones: Potential for Behavior Change Interventions

รายงานผลการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อ “Automatic tracking smartphone” ซึ่งเป็นคำค้นที่ผู้วิจัยใช้ในการสืบค้นบทความวิจัยจากฐานข้อมูล Web of Knowledge และ Google Scholar โดยได้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 45 เรื่อง วิเคราะห์ในประเด็น ยี่ห้อของโทรศัพท์ที่ใช้ ประเภทของข้อมูล/ตัวเซ็นเซอร์ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาร์ทโฟน ระยะเวลาที่ศึกษา ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และความแม่นยำของการศึกษา เน้นการสังเคราะห์ผลการวิจัยที่สะท้อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมทางสังคมอื่นที่เกี่ยวข้องกันซึ่งเป็นผลจากการใช้สมาร์ทโฟนของกลุ่มตัวอย่าง เนื้อหาในบทนี้สามารถสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับผลกระทบของสมาร์ทโฟนต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เช่น ข้อมูลการเคลื่อนไหวทางกายภาพ การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม การตรวจจับสภาวะทางอารมณ์ และระยะเวลาการพักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น

บทที่ 8: Intervening Online: Evaluating Methods, Assessing Outcomes, and Signposting Future Directions

เนื้อหาของบทนี้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ใช้วิธีการแบบออนไลน์ ผู้เขียนให้รายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนในการประเมินโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย โดยอธิบายขั้นตอนการวิจัยเพื่อประเมินผลลัพธ์ (Outcomes) และการวิจัยเพื่อประเมินกระบวนการ และมีตัวอย่างที่เป็นกรณีศึกษา 2 เรื่อง เพื่อสร้างความเข้าใจในวิธีการประเมินที่ชัดเจนให้กับผู้อ่าน

บทที่ 9: BinCam: Evaluating Persuasion at Multiple Scales

รายงานผลการศึกษาประสิทธิภาพของการโน้มน้าวใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรมในการลดการทิ้งขยะที่เป็นอาหารในครัวเรือน ภายใต้โครงการ BinCam ซึ่งเป็นโครงการที่นำอุปกรณ์สมาร์ทโฟนมาติดตั้งไว้ในฝาถังขยะเพื่อใช้ในการบันทึกภาพเมื่อมีการเปิดฝาถังเพื่อทิ้งขยะ และตรวจจับพฤติกรรมทิ้งขยะอาหารในบ้านเรือน ภาพที่บันทึกไว้จะถูกส่งไปยังผู้วิจัยเพื่อนำไปวิเคราะห์ บทความนี้ให้รายละเอียดในเรื่องการออกแบบการวิจัยที่ชัดเจน และเป็นตัวอย่างของการประเมินผลการเปลี่ยนแปลง ทั้งในระดับบุคคล ระดับครัวเรือน ระดับกลุ่ม และ

ระดับสังคม โดยวัดทัศนคติ พฤติกรรม ภาคปฏิบัติ และการกล่าวถึงโครงการตามที่กฎในสื่อต่าง ๆ โดยใช้เครื่องมือวิจัยที่หลากหลาย

บทวิเคราะห์

องค์กรการวิจัย นักวิจัย และผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาชีพเริ่มให้ความสนใจศึกษาปัญหาวิจัยที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากขึ้น นอกจากศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพแล้ว ยังรวมถึงปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้พลังงาน และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยต่าง ๆ จากการทบทวนเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง พบหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีความพยายามที่จะศึกษาเพื่อยืนยันปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่านักวิจัยเสนอเทคนิคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่หลากหลายถึง 137 รูปแบบ แต่อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจปัจจัยในการเปลี่ยนแปลงยังมีหลายประเด็นที่ไม่ชัดเจน และข้อค้นพบที่สำคัญคือ งานวิจัยที่หลากหลายนั้นหากต้องการนำมาศึกษาซ้ำ จะต้องมีการปรับตัวแปรให้เหมาะกับบริบทในการศึกษารั้งต่อไป เพราะไม่มีตัวแปรหรือเทคนิคเดียวที่จะสามารถนำมาใช้กับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นได้ดี เป็นหลักการของ “No one-size-fits-all” กุญแจสำคัญในการนำตัวแปรไปใช้เป็นตัวแบบในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ นักวิจัยต้องมีความเข้าใจสถานการณ์ก่อนที่จะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งหาแนวทางปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมในแต่ละครั้งที่ทำการวิจัย โดยคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมาย ความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ และสามารถประมวลผลข้อมูลที่ผู้วิจัยนำเสนอเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หนังสือ Behavior Change Research and Theory: Psychological and Technological Perspectives เล่มนี้ ให้ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการวิจัยและทฤษฎีที่อธิบายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบดิจิทัลของมนุษย์ โดยคณะผู้เขียนกำหนดความหมายของคำว่า “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบดิจิทัล” ว่าหมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อ (1) ส่งเสริมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (2) ขยายหรือปรับสภาพแวดล้อมในบริบทที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (3) กระตุ้นให้เกิดรูปแบบเฉพาะของการปฏิสัมพันธ์ที่เป็นรากฐานของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ละบทความที่นำเสนอในหนังสือแสดงให้เห็นว่าเทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเพื่อเพิ่มภาวะความอยู่ดีมีสุขของบุคคลนั้น เป็นงานที่ต้องใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ต้องใช้ทั้งแนวคิดทฤษฎีและการปฏิบัติมาเป็นแนวทางการดำเนินงาน การพัฒนาของศาสตร์ด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะช่วยให้นักวิชาการและนักปฏิบัติสามารถกำหนดตัวแปรในการศึกษา ออกแบบกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและตรงตามวัตถุประสงค์ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพสามารถลดต้นทุนในการบริหารจัดการโครงการและส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในระยะยาวและต่อเนื่องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะพบว่าทุกบทความในหนังสือเล่มนี้ตระหนักถึงบทบาทสำคัญของเทคโนโลยี ที่มีต่อการพัฒนารูปแบบและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การใช้สมาร์ตโฟนมาเป็นเครื่องมืออำนวยความสะดวกในการสื่อสารสารสนเทศ ที่มุ่งโน้มน้าวจิตใจกลุ่มเป้าหมายให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และยังสามารถนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย หรือประเมินประสิทธิผลของการดำเนินงานได้สะดวกและรวดเร็ว

การใช้กลยุทธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผ่านเว็บเทคโนโลยี มีประโยชน์ในเชิงการบริหารจัดการทรัพยากร และเป็นที่น่าสนใจสอดคล้องกันว่าการใช้เทคโนโลยีในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงนั้น ต้องเน้นให้เกิดผลต่อผู้ใช้เทคโนโลยีปลายทาง (End users) และให้ความสำคัญต่อกลุ่มเป้าหมาย มากกว่าการยอมให้

เทคโนโลยีมาครอบงำกระบวนการเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญจะพบว่าในแต่ละบทพยายามนำเสนอการอธิบายแก่นความคิดเรื่อง “Digital behavior change” ในรูปแบบที่นำเอาเทคโนโลยีมาใช้ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ยึดหลักการใช้แผนที่ความคิดมาจัดการความรู้และกระบวนการคิดของบุคคลที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่เทคโนโลยีมาเป็นตัวกำหนดกระบวนการ แต่ให้คำนึงก่อนว่าพฤติกรรมอะไรที่ต้องการเปลี่ยนแปลง แล้วจึงเลือกเทคโนโลยีที่เหมาะสมมาใช้ในราคาที่เหมาะสม

นอกจากนั้นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือ แต่ละบทให้รายละเอียดที่ครอบคลุมว่าควรใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมอย่างไร แต่จะให้ข้อพิจารณาว่าทำไมจึงต้องใช้เทคโนโลยีนั้น ๆ และควรจะใช้เมื่อไร นอกจากข้อที่เป็นจุดเด่นของแต่ละเทคโนโลยีแล้ว ยังให้ข้อเตือนใจว่าเทคโนโลยีที่ต้องการใช้สามารถส่งผลในทางลบได้ แม้ว่าหนังสือจะเน้นหนักไปที่การใช้ทฤษฎีและการวิจัย แต่สามารถนำไปใช้เป็นคู่มือและปฏิบัติตามได้ แม้ว่าเนื้อหาจะเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ แต่จะพบว่าสารสนเทศเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและถูกนำมาศึกษา นักสารสนเทศศาสตร์สามารถนำมาใช้ในเชิงเทียบเคียงและปรับเนื้อหากระบวนการให้สอดคล้องกัน เพราะแต่ละบทมีตัวอย่างเพื่อเสริมความเข้าใจที่ชัดเจนอยู่แล้ว สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในกระบวนการกำหนดตัวแปรการวิจัยและวิธีการวัดที่เหมาะสม คณะบรรณารักษะของหนังสือเล่มนี้ยังเพิ่มบทนำและบทสรุปที่สังเคราะห์ประเด็นปัญหาหลักไว้เป็นเครื่องช่วยสร้างความเข้าใจให้ชัดเจน สามารถนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาและวิจัยทางสารสนเทศศาสตร์ขั้นสูง ใช้ศึกษาพฤติกรรมสารสนเทศที่เน้นการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและการประยุกต์เทคโนโลยีสารสนเทศได้เป็นอย่างดี