

רקע

Nudge Theory הינה תיאוריה מענף הכלכלה ההתנהגותית היכולה לשמש כאסטרטגיה בקידום בריאות. לפי תיאוריה זו, שינוי הסביבה עשוי להשפיע על בחירות ובכך להוביל לשינוי התנהגותי.

מחקר זה בא לבדוק את האפקטיביות של התערבות בפייסבוק לקידום אורח חיים בריא, ושימוש באסטרטגיה של Nudge בסביבה מקוונת.

מטרת המחקר

לפתח ולהעריך תוכנית התערבות מקוונת בפייסבוק עבור אימהות, ליצירת סביבה ביתית שמעודדת אורח חיים בריא (DWEELL: Design for WELLness).

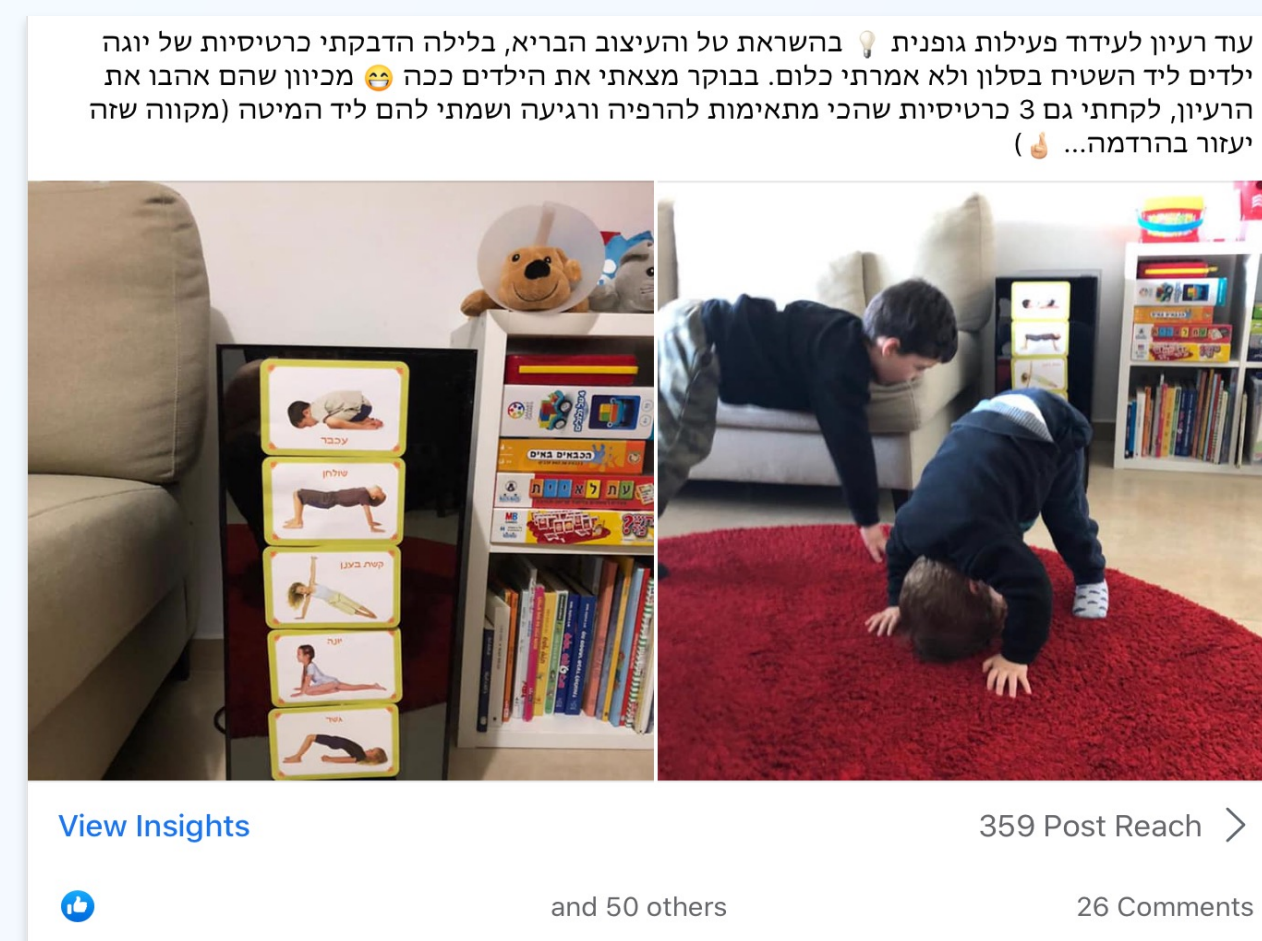
שיטות

ניסוי מבוקר אקראי (RCT) להערכת האפקטיביות של התערבות שתיתן בפייסבוק למשך 6 שבועות, לאימהות ישראליות לילדים עד גיל 10.

לצורך המחקר תפתח קבוצת פייסבוק בשם: 'עיצובריא', בה יועלו תכנים שיפותחו לפי מטרות המחקר ובהתאם לגישת המחקר ההשתתפותי.

משתתפות המחקר יענו בתחילת ובסוף ההתערבות על שאלון DWEELL, שיפותח ויתוקף במסגרת מחקר זה.

למחקר זה יש אישור ועדת אתיקה של אוניברסיטת תל אביב (מספר 4-0000154), והינו רשום במאגר המחקרים הקליניים של ה-NIH (רישום מספר NCT03736525).



ממצאים

במחקר השתתפו 642 אימהות, מתוכן 322 בקבוצת ההתערבות ו-320 בקבוצת הביקורת. 75% מקבוצת ההתערבות ענו על שני שאלוני המחקר, ו-73% מקבוצת הביקורת.

ההתערבות נעשתה בזמן סגר הקורונה השלישי (2020.12.23-2021.2.21). עלו בקבוצה 95 פוסטים, 2,701 תגובות, ו-3,822 לייקים.

בתחילת ההתערבות לא היה הבדל מובהק בין שתי קבוצות המחקר בציון DWEELL המסכם (P=0.831), אך בסוף המחקר הציון היה גבוה ב-8.631 נקודות לטובת קבוצת ההתערבות (P=0.001). במבחן ANCOVA, הבדל של 8.81 נקודות בין הקבוצות בסוף ההתערבות נשמר גם כאשר נשלט האפקט של ציון DWEELL בתחילת ההתערבות [F(1,473)=58.93, p<0.001].

כל אחת מקבוצות המחקר שיפרה את ציון DWEELL המסכם מתחילת לסוף ההתערבות, אך קבוצת ההתערבות שיפרה בממוצע של 11.30 נקודות (P<0.001) בעוד שקבוצת הביקורת שיפרה רק ב-2.31 נקודות (P=0.015).

מסקנות והמלצות

ההתערבות נמצאה אפקטיבית בעיצוב סביבה ביתית שמעודדת אורח חיים בריא. היא תרמה למשתתפות המחקר ותוכל לתרום גם לכלל אוכלוסיית האימהות בישראל, שכן הועברה בפייסבוק, פלטפורמה נגישה, חינמית וזמינה.

ההתערבות רלוונטית גם בימי הקורונה, מאחר והיא ניתנת במדיום המקוון, ומתייחסת לארגון מרחב ביתי שמעודד אורח חיים בריא, בימים שכולם נמצאים בבית יותר. ההתערבות תוכל לשמש כמודל להתערבויות אחרות בקידום בריאות.

אנו מודים לפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר באוניברסיטת תל אביב ולאוניברסיטת מיאמי על המימון למחקר זה.

