

תקציר המחקר של ליטל טואטי למניעת אובדנות

סטיגמה הוכחה כאחד החסמים הגדולים ביותר לפנייה לטיפול פסיכולוגי. עם זאת, מחקרי עבר הראו שהתערבות וידאו מפחיתה סטיגמה כלפי דיכאון ומעודדת חיפוש עזרה (עמדה), למרות שלא נבדק חיפוש עזרה התנהגותי (שינוי התנהגותי) ואת ההשפעות ארוכות הטווח של ההתערבות. בנוסף, למיטב ידיעתנו, לא נערך מחקר הנועד לבחון את הפחתת הסטיגמה כלפי אובדנות. מחקר הנוכחי היא ליצור תכנית התערבות שתתמקד בהפחתת סטיגמה כלפי דיכאון ואובדנות והגברת הכוונה לפנייה לעזרה ובקשת עזרה בפועל, על מנת להפחית מצוקה נפשית. במחקר הקצנו באופן אקראי 384 משתתפים בגילאי 18-78 לאחד מהשניים: (א) התערבות קצרה מבוססת וידאו; סרטון קצר שבו בחור חושף את התמודדותו עם קשייו הנפשיים הכוללים סימפטומים של דיכאון ואובדנות ו-(ב) סרטון ביקורת; סרטון קצר בעל תוכן ניטרלי שאינו קשור לבריאות הנפש עם אותו השחקן, ששיתף בחוויותיו היומיומיות. תוצאות המחקר הצביעו על ירידה בסטיגמה כלפי דיכאון ואובדנות בשתי קבוצות המחקר, משתתפים מקבוצת ההתערבות שלא היו / נמצאים בטיפול פסיכולוגי, דיווחו על כוונות מוגברות לפנייה לעזרה. יתרה מכך, אנו מוצאים שגברים דיווחו על עלייה משמעותית בכוונות לפנות לעזרה לאחר ההתערבות בהשוואה לנשים - תוצאה שיכולה להעיד על יעילות התאמת המגדר של השחקן בסרטון למגדר המשתתפים. לא מצאנו השפעות ארוכות טווח להתערבות. יש לערוך מחקרים עתידיים עם מתן 'בוסטר'- סרטוני המשך בנושא, על מנת לשמר את התוצאות לאורך זמן ובנוסף לבדוק האם התאמת המגדר של המשתתף בסרטון למגדר הנבדק תוביל לשיפור היעילות.