

## בחינת היעילות של אפליקציה המבוססת על עקרונות CBT

### בהפחתת מחשבות אובדניות בקרב נשים וגברים

מוגש ע"י דניאל שרה בניהו, בהנחיית פרופ' ענת ברונשטיין-קלומק ופרופ' גיא דורון מתוכנית לתאר שני בפסיכולוגיה קלינית, בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן.

#### תקציר

**רקע:** אובדנות היא סיבת מוות מובילה במדינות רבות. לכן, ישנה חשיבות למציאת התערבויות יעילות עבור מניעה וטיפול בתופעה קשה זו. מחשבה אובדנית הינה גורם סיכון משמעותי למעשה אובדני והתאבדות, ולכן מהווה מוקד התערבות אפשרי, במטרה למנוע החרפה של המצוקה עד להתנהגות אובדנית והתאבדות. Cognitive Behavioral Therapy (CBT), נמצא יעיל לטיפול באובדנות. לאור הבסיס התאורטי הרחב ולאור ההצלחה הקלינית של טיפולי CBT למניעת אובדנות, ניתן להניח כי שינוי קוגניטיבי הינו מנגנון שינוי משמעותי בהפחתת מחשבות אובדניות. כלומר, התערבות שמטרתה לאתגר חשיבה דיספונקציונלית אפשרית, העומדת בליבה של התנהגות אובדנית, תהיה יעילה בהפחתה של מחשבות אובדניות וגורמי סיכון קשורים. המחקר הנוכחי, ביקש לבחון את יעילותה של אפליקציה המבוססת על עיקרון זה, GG-Suicide-Ideation (GGSU), אפליקציה פשוטה ומזמינה לשימוש.

**השערות המחקר:** השערות המחקר היו כי לאחר שימוש של 15 יום ב-GGSU, תמצא הפחתה משמעותית במחשבות אובדניות וגורמי סיכון קשורים כדיכאון, כאב נפשי, חוסר תקווה וגמישות קוגניטיבית. בנוסף, במחקר נבחנה ההשערה כי השפעת האפליקציה על המדדים שנבחנו, תישמר גם לאחר 15 יום מסיום השימוש. כמו כן, על מנת לדייק את אוכלוסיית היעד המתאימה לאפליקציה, נבחנה ההשערה כי משתתפים הסובלים מרמות גבוהות של מחשבות אובדניות, יתרמו פחות מהאפליקציה, מאשר משתתפים בעלי רמות בינוניות ונמוכות של מחשבות אובדניות.

**שיטה:** משתתפים גויסו למחקר באמצעות שלוש זרועות: סטודנטים מאוניברסיטת רייכמן (המרכז הבינתחומי בהרצליה), מטופלים ממרפאת דיכאון בבית חולים העמק ומשתתפים מתוך האוכלוסייה הכללית אשר גויסו באמצעות הרשתות החברתיות (Facebook, WhatsUp). 91 משתתפים (66 נשים ו-25 גברים) השלימו את כל חלקי המחקר (30 סטודנטים, 2 מטופלים ממרפאת דיכאון, 59 משתתפים מהאוכלוסייה הכללית) והוקצו אקראית לקבוצת ניסוי ( $n=45$ ) או לקבוצת ביקורת ( $n=46$ ).

**תוצאות:** הממצאים הראו כי בהשוואה לקבוצת הביקורת, בקבוצת הניסוי, נמצא שיפור משמעותי ברמות חוסר התקווה, לאחר 15 יום של שימוש ב-GGSU, מדד גודל אפקט הצביע על אפקט בגודל בינוני. שיפור זה, נשמר גם לאחר מעקב של 15 יום. בנוסף, נמצא כי המשתתפים קיבלו באופן חיובי את האפליקציה וכי רובם התמידו בשימוש, ומצאו אותה יעילה עבורם, לפחות במידה מועטה. עם זאת, בניתוח הראשי לא נמצאה השפעה משמעותית על מחשבות אובדניות, דיכאון, כאב נפשי וגמישות קוגניטיבית, לאחר השימוש באפליקציה. יש לציין, שבניתוחי המשך שנעשו עבור מדד הדיכאון שנמצא סמוך למובהקות בניתוח הראשי, נמצאה תמיכה באפשרות ששימוש באפליקציה תורם להפחתה ברמות הדיכאון. מעבר לממצאים אלו, השערת המיתון לפיה מחשבות אובדניות ממתנות את השפעת האפליקציה על המדדים שנבחנו, לא אוששה.

**מסקנות:** מחקר זה הינו מחקר ראשוני, אך הראשון שבחן ומצא כי אפליקציה יכולה להפחית באופן יציב גורם משמעותי כחוסר תקווה, בקרב משתתפים הסובלים ממצוקה וכי GGSU רצויה ומקובלת על ידי המשתמשים. לאור הממצאים, ניתן לשקול אפשרות לשלב את GGSU בטיפול, לפי שיקול דעתו של המטפל. כמו כן, יש לבחון את GGSU במחקרי המשך, בעלי דגימה גדולה יותר ומדויקת לאוכלוסיית היעד, ובקרב אוכלוסיות עניין נוספות.