

ძილის ხარისხი და მასთან ასოცირებული ფაქტორები პოსტ კოვიდ-19
პანდემიურ პერიოდში

მარია ტარიელაშვილი

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
საბუნებისმეტყველო მეცნიერებების და მედიცინის ფაკულტეტზე,
მეცნიერების მაგისტრის ნეირომეცნიერებებში კვალიფიკაციის მინიჭების
მოთხოვნის შესაბამისად*

სიცოცხლის შემსწავლელი მეცნიერებები (მოლეკულური
ბიომეცნიერებები, ნეირომეცნიერებები)

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ასოც. პროფ. თამარ ბასიშვილი

თანახელმძღვანელი: პროფ. ნატო დარჩია

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2023

განაცხადი

როგორც წარმოდგენილი სადისერტაციო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

მარია ტარელაშვილი

10 ივნისი, 2023

აბსტრაქტი

2020 წელს მთელი მსოფლიოს მასშტაბით გავრცელდა ახალი SARs-CoV-2 ტიპის ვირუსი, რის შედეგადაც გამოცხადდა გლობალური პანდემია. მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში ძალაში შევიდა სხვადასხვა რეგულაციები, შეიზღუდა გადაადგილება და დაწესდა სოციალური იზოლაცია. აღნიშნულმა რეგულაციებმა კოვიდ-19 ვირუსთან ერთად უარყოფითი გავლენა მოახდინეს მსოფლიო მოსახლეობის ძილის ხარისხზე. მსგავსი შედეგები გამოვლინდა საქართველოში ჩატარებული კვლევებითაც. შემდგომმა კვლევებმა აჩვენა, რომ აღნიშნული პრობლემები მსოფლიო მოსახლეობაში შენარჩუნებულია პანდემიის შემდგომაც.

წარმოდგენილი კვლევის მიზანი იყო იმის დადგენა, თუ როგორ შეიცვალა საქართველოს მოსახლეობის ძილის ხარისხი პოსტ-პანდემიურ პერიოდში და რა ფაქტორებმა იქონიეს მასზე ყველაზე დიდი გავლენა. ამისათვის დარგში ფართოდ გამოყენებული სტანდარტული კითხვარების მეშვეობით (PSQI, PSAS, PSS, ISI) ჩავატარეთ ჯვარედინ-სექციური გამოკითხვა Google ფორმების საშუალებით, რომელიც გავავრცელეთ სოციალურ ქსელ Facebook-ზე. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 507-მა ადამიანმა.

კვლევის შედეგად გამოვლინდა პანდემიის პერიოდთან შედარებით ძილის ხარისხის გაუმჯობესების ტენდენცია, თუმცა პრე-პანდემიურ მდგომარეობამდე მაჩვენებელს ამ ეტაპზე არ მიუღწევია. მსგავსი შედეგი იყო აღქმული სტრესის, ძილის წინა ერაუზელის, შფოთვისა და დეპრესიის მაჩვენებლებშიც. შედეგები ასევე გაანალიზდა გამოკითხულთა ქრონოტიპების მიხედვით და აღმოჩნდა, რომ უკიდურესად საღამოს ქრონოტიპის ინდივიდები მიეკუთვნებიან ყველაზე მაღალი რისკის ჯგუფს პოსტ-პანდემიურ პერიოდში ცუდი ხარისხის ძილის

თვალსაზრისით. არ გამოვლენილა კორელაცია ასაკსა და ძილის ხარისხს შორის, არც ქრონიკულ დაავადებების არსებობასა და ძილის ხარისხს შორის.

მიღებული შედეგები მნიშვნელოვანია მოსახლეობაში ძილის ხარისხისა და მასთან დაკავშირებული ფაქტორების გამოვლენისთვის პოსტ-პანდემიური პერიოდის ჭრილში, რაც მოგვცემს საშუალებას დავადგინოთ, თუ რა გავლენა იქონია პანდემიამ საქართველოს მოსახლეობის ძილზე და შევიმუშავოთ შესაბამისი სამედიცინო პროტოკოლები ყველაზე მოწყვლადი ჯგუფებისთვის.

Abstract

The outbreak of the SARs-CoV-2 virus in 2020 resulted in a global pandemic, prompting the implementation of various regulations worldwide, including movement restrictions and social isolation measures. These measures, combined with the impact of the virus itself, adversely affected the quality of sleep among the population. Similar observations were made in Georgia, where studies indicated that sleep problems persisted even in the post-pandemic period.

This research aimed to investigate the dynamics of sleep quality and associated factors in the Georgian population during the post-pandemic era. To achieve this objective, we employed widely recognized standard questionnaires (i.e., PSQI, PSS, PSAS, ISI) and administered them through Google Forms via the Facebook social media platform. A total of 507 respondents completed the questionnaires.

The findings of our study revealed an improvement in sleep quality compared to the pandemic period. However, sleep quality during the post-pandemic era did not fully return to the levels observed prior to the pandemic. Similar patterns were observed for perceived stress levels, pre-sleep arousal, anxiety, and depression. Additionally, we examined sleep quality in relation to chronotypes and found that individuals with extreme evening chronotypes exhibited the highest risk of experiencing deterioration symptoms in post-pandemic sleep quality. Notably, no significant correlations were found between age, chronic disease, and sleep quality levels.

These results provide crucial insights into the sleep quality of the Georgian population during the post-pandemic period. Understanding the impact of the pandemic on sleep pattern will facilitate the development of effective, targeted protocols aimed at assisting those individuals most affected by these sleep disturbances.

მადლობა

მადლობას ვუხდით ქალბატონ თამარ ბასიშვილს და ქალბატონ ნატო დარჩიას ნაშრომის წერის პროცესში გაწეული დახმარებისთვის. აგრეთვე, მადლობას ვუხდით ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ძილ-ღვიძილის შემსწავლელ თენგიზ ონიანის ლაბორატორიას და მის თანამშრომლებს სწავლის პროცესში თანადგომასა და მენტორობისთვის. მადლობას ვუხდით კვლევის ყველა მონაწილეს გამოჩენილი ნდობისა და ინტერესისთვის.