

პერფექციონიზმი, თვითთანაგრძნობა და შფოთვა, როგორც დეპრესიის
პრედიქტორები

ნატა ტულუში

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
ფსიქოლოგიის ფაკულტეტზე სოციალურ ფსიქოლოგიის მაგისტრის აკადემიური
ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად*

სოციალური ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ნინო ჯავახიშვილი, პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2024

განაცხადი

როგორც წარდგენილი სამაგისტრო 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.

ნატა ტულუში

20.06.2024

აბსტრაქტი

დეპრესია არის ფსიქიკური ჯანმრთელობის ყოვლისმომცველი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება მუდმივი სევდის გრძნობით, ინტერესის დაკარგვით და სხვადასხვა ფიზიკური და ემოციური პრობლემით. სტუდენტებში დეპრესია მზარდი პრობლემაა და იმ ფსიქოლოგიური ფაქტორების გააზრება, რომლებიც ხელს უწყობს დეპრესიას, მნიშვნელოვანია ეფექტური პრევენციისა და ინტერვენციის სტრატეგიების შემუშავებისთვის. ამ ფაქტორებს შორის პერფექციონიზმმა, საკუთარი თავის თანაგრძნობამ და შფოთვამ მნიშვნელოვანი ყურადღება მიიპყრო ფსიქოლოგიურ კვლევებში. პერფექციონიზმმა, რომელიც ხშირად განიმარტება, როგორც გადაჭარბებული სწრაფვა სრულყოფილებისკენ და თვითდამკვიდრებული მაღალი სტანდარტები, შეიძლება გამოიწვიოს ქრონიკული სტრესი და თვითკრიტიკა. საპირისპიროდ, თვითთანაგრძნობა, რომელიც გულისხმობს კეთილგანწყობას საკუთარი თავის მიმართ წარუმატებლობის ან სირთულის დროს, შეიძლება იყოს დამცავი ფაქტორი ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებისგან. შფოთვა, მდგომარეობა, რომელიც ხასიათდება გადაჭარბებული წუხილით და შიშით, ხშირად თან ახლავს დეპრესიას, რაც ამძაფრებს მის სიმპტომებს. ეს კვლევა მიზნად ისახავს ამ ფსიქოლოგიურ კონსტრუქტებს შორის არსებული რთული კავშირის დადგენას და დეპრესიაზე მათი კომბინირებული გავლენის შესწავლას სტუდენტურ პოპულაციაში. რაოდენობრივი კვლევის დიზაინის მეშვეობით, მონაცემები შეგროვდა ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სტუდენტებისგან (17-30 წლის ასაკი), პერფექციონიზმის, თვითთანაგრძნობის, შფოთვისა და დეპრესიის ვალიდური სკალების გამოყენებით. ესენი იყო სტანდარტიზებული კითხვარები, რომლებიც აფასებს პერფექციონიზმს (მრავალგანზომილებიანი პერფექციონიზმის სკალა), თვითთანაგრძნობას (თვითთანაგრძნობის სკალა-შემოკლებული ფორმა), შფოთვას (ზოგადი შფოთვითი აშლილობის საკვლევი კითხვარი) და დეპრესიას (ეპიდემოლოგიური ცენტრის დეპრესიის კითხვარი - ბოსტონის ფორმა). შედეგები მიუთითებს მნიშვნელოვან დადებით კავშირზე პერფექციონიზმსა და დეპრესიას შორის, რაც ვარაუდობს, რომ სოციალურად განსაზღვრული პერფექციონიზმი

ხელს უწყობს დეპრესიის სიმპტომების გაზრდას. საპირისპიროდ, აღმოჩნდა, რომ თვითთანაგრძნობას აქვს ძლიერი ნეგატიური კავშირი დეპრესიასთან, რაც აჩვენებს, რომ თვითთანაგრძნობა წარმოადგენს დეპრესიისგან დამცავ ფაქტორს. შფოთვა გამოვლინდა, როგორც დეპრესიის მნიშვნელოვანი პრედიქტორი. კვლევის მიგნებები ხელს უწყობს ფსიქოლოგიური დინამიკის უფრო ღრმა გაგებას, რომელიც გავლენას ახდენს სტუდენტების ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე.

საძიებო სიტყვები: პერფექციონიზმი, თვითთანაგრძნობა, შფოთვა, დეპრესია.

Abstract

Depression is a pervasive mental health disorder characterized by persistent feelings of sadness, loss of interest, and various physical and emotional problems. Depression among students is a growing concern, while understanding the psychological factors that contribute to depression is critical for developing effective prevention and intervention strategies. Among these factors, perfectionism, self-compassion, and anxiety have garnered significant attention in psychological research. Perfectionism, often defined as the relentless pursuit of flawlessness and self-imposed high standards, can lead to chronic stress and self-criticism. Conversely, self-compassion, which involves being kind to oneself during times of failure or difficulty, may serve as a protective factor against mental health issues. Anxiety, a condition marked by excessive worry and fear, frequently coexists with depression, exacerbating its symptoms. This study aims to explore the intricate relationships between these psychological constructs and their combined impact on depression in a student population. Through a quantitative research design, data were collected from Ilia State University students (17-30 age) using validated scales for perfectionism, self-compassion, anxiety, and depression. Those were standardized measures assessing perfectionism (Multidimensional Perfectionism Scale), self-compassion (Self-Compassion Scale-short form), anxiety (Generalized Anxiety Disorder Assessment), and depression (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CESD) – Boston Form). The results indicate a significant positive correlation between perfectionism and depression, suggesting that socially prescribed perfectionism contribute to increased depressive symptoms. Conversely, self-compassion was found to have a strong negative correlation with depression, demonstrating that self-compassion serves as a protective factor against depression. Anxiety was identified as a significant predictor of depression. Research findings contribute to a deeper understanding of the psychological dynamics affecting student mental health.

Key words: Perfectionism, self-compassion, anxiety, depression.