სოციალური მხარდაჭერის ზეგავლენა სტრესისა და შფოთვის დონეზე პოსტსამშობიარო პერიოდში

ნინო ბიბიჩაძე

სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად

სამეცნიერო ხელმძღვანელი:

მარინე გეგელაშვილი, ასოცირებული პროფესორი.

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2026

განაცხადი

,, როგორც წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი. ვაცხადებ რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშაევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორებისადმი აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან/და დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიაებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად''

ნინო ბიბიჩაძე

სარჩევი

ანოტაცია 4

Annotation..... 6

შესავალი 7

თავი 1. პოსტსამშობიარო პერიოდის ფსიქოლოგიური თავისებურებები და სტრეს-შფოთვის მექანიზმები 16

1.1 პოსტსამშობიარო პერიოდის კლინიკურ-ფსიქოლოგიური განსაზღვრებები და ეტაპები 16

1.2 სტრესის თეორიები და მათი გამოყენება პოსტსამშობიარო კონტექსტში.....18

1.3 შფოთვის კლინიკური გამოვლინებები და დიაგნოსტიკური კრიტერიუმები პოსტსამშობიარო პერიოდში 21

1.4 ბიოლოგიური, ჰორმონული და ფსიქოსოციალური ფაქტორები, როგორც რისკის დეტერმინანტები.....24

თავი 2. სოციალური მხარდაჭერა და მისი გავლენა პოსტსამშობიარო ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე.....28

2.1 სოციალური მხარდაჭერის კონცეფცია, ტიპოლოგია და თეორიული მოდელები.....28

2.2 ოჯახის, პარტნიორისა და სოციალური ქსელების როლი პოსტსამშობიარო ადაპტაციაში 31

2.3 სოციალური მხარდაჭერის გავლენა სტრესისა და შფოთვის დონეზე: ემპირიული კვლევების ანალიზი.....34

2.4 სოციალური მხარდაჭერის დეფიციტი, იზოლაცია და ფსიქიკური ჯანმრთელობის რისკები პოსტსამშობიარო პერიოდში 37

თავი 3. კვლევის შედეგები და ანალიზი 40

დასკვნა და რეკომენდაციები.....52

გამოყენებული ლიტერატურა 57

დანართი.....62

ანოტაცია

პოსტსამშობიარო პერიოდი ქალის ცხოვრების ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან და სენსიტიურ ეტაპს წარმოადგენს, რომელიც დაკავშირებულია მრავალფეროვან ბიოლოგიურ, ფსიქოლოგიურ და სოციალურ ცვლილებებთან. აღნიშნულ პერიოდში განსაკუთრებით იზრდება სტრესისა და შფოთვის განვითარების რისკი, რაც გავლენას ახდენს როგორც დედის ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, ისე ახალშობილის კეთილდღეობასა და დედა-შვილის ურთიერთობაზე. თანამედროვე სამეცნიერო ლიტერატურა სოციალური მხარდაჭერის მნიშვნელობას განიხილავს, როგორც ერთ-ერთ მთავარ დამცავ ფაქტორს, რომელიც ხელს უწყობს პოსტსამშობიარო ადაპტაციას და ამცირებს ფსიქოლოგიური დისტრესის გამოვლინებას.

წინამდებარე კვლევის მიზანს წარმოადგენდა სოციალური მხარდაჭერის გავლენის განსაზღვრა სტრესისა და შფოთვის დონეზე პოსტსამშობიარო პერიოდში. კვლევა განხორციელდა რაოდენობრივი კვლევის დიზაინის ფარგლებში. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 100 პოსტსამშობიარო ქალმა. მონაცემთა შეგროვება განხორციელდა Google Forms-ის პლატფორმის მეშვეობით. კვლევის ინსტრუმენტებად გამოყენებულ იქნა საერთაშორისო პრაქტიკაში აპრობირებული კითხვარები: სოციალური მხარდაჭერის მრავალგანზომილებიანი სკალა (MSPSS), აღქმული სტრესის სკალა (PSS-10) და პოსტსამშობიარო სპეციფიკური შფოთვის სკალა (PSAS). მონაცემთა ანალიზისთვის გამოყენებულ იქნა აღწერითი სტატისტიკა, კრონბახის ალფა, პირსონის კორელაციური ანალიზი და ხაზოვანი რეგრესიული მოდელები.

კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ სოციალური მხარდაჭერა მნიშვნელოვნად და ნეგატიურად უკავშირდება როგორც სტრესს ($r=-0.615$; $p<.001$), ისე პოსტსამშობიარო შფოთვას ($r=-0.572$; $p<.001$). ასევე დადგინდა, რომ სოციალური მხარდაჭერა ხსნის სტრესის ვარიაციის 37.8%-ს, ხოლო შფოთვის ვარიაციის 32.7%-ს. სოციალური მხარდაჭერის სხვადასხვა წყაროს შორის ყველაზე ძლიერი გავლენა ოჯახურ მხარდაჭერას აღმოაჩნდა. კვლევის შედეგებმა სრულად დაადასტურა ჰიპოთეზა, რომლის მიხედვითაც სოციალური მხარდაჭერის ზრდა დაკავშირებულია სტრესისა და შფოთვის შემცირებასთან.

კვლევის შედეგები ადასტურებს, რომ სოციალური მხარდაჭერა წარმოადგენს პოსტსამშობიარო ფსიქიკური ჯანმრთელობის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს დამცავ ფაქტორს და მისი გაძლიერება უნდა განიხილებოდეს სტრესისა და შფოთვის პრევენციის მნიშვნელოვან მიმართულებად.

საკვანძო სიტყვები: პოსტსამშობიარო პერიოდი, სოციალური მხარდაჭერა, სტრესი, შფოთვა, ფსიქიკური ჯანმრთელობა.

Annotation

The postpartum period is one of the most important and sensitive stages of a woman's life, associated with a variety of biological, psychological and social changes. During this period, the risk of developing stress and anxiety increases, which affects both the mental health of the mother and the well-being of the newborn and the mother-child relationship. Modern scientific literature considers the importance of social support as one of the main protective factors that promotes postpartum adaptation and reduces the manifestation of psychological distress.

The aim of this study was to determine the impact of social support on stress and anxiety levels in the postpartum period. The study was conducted within the framework of a quantitative research design. 100 postpartum women participated in the study. Data collection was carried out using the Google Forms platform. The following internationally validated questionnaires were used as research instruments: the Multidimensional Social Support Scale (MSPSS), the Perceived Stress Scale (PSS-10), and the Postpartum Specific Anxiety Scale (PSAS). Descriptive statistics, Cronbach's alpha, Pearson correlation analysis, and linear regression models were used for data analysis.

The results of the study showed that social support was significantly and negatively associated with both stress ($r=-0.615$; $p<.001$) and postpartum anxiety ($r=-0.572$; $p<.001$). It was also found that social support explained 37.8% of the variance in stress and 32.7% of the variance in anxiety. Among the different sources of social support, family support was found to have the strongest effect. The results of the study fully confirmed the hypothesis that increased social support is associated with reduced stress and anxiety.

The results of the study confirm that social support is one of the most important protective factors for postpartum mental health, and its strengthening should be considered an important direction for the prevention of stress and anxiety.

Keywords: postpartum period, social support, stress, anxiety, mental health.