ემოციური რეგულაციისა და სტრესის კავშირი ძილის პარალიზის სიხშირესა და სიმძაფრესთან

მარიამ გველესიანი

სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად

პროგრამა: ფსიქოლოგია

მიმართულება: კლინიკური ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: თინათინ ჭინჭარაული

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2026

განაცხადი

წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორთა მიერ გამოყენებულ, გამოსაქვეყნრბლად მიღებულ ან აკადემიური ხარისხის მისაღებად წარდგენილ მასალებს, გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც ისინი სათანადოდ არის ციტირებული და მითითებული წყაროებში აკადემიური წესების დაცვით.

მ. გველესიანი

15.06.26

აბსტრაქტი

კლინიკურ ფსიქოლოგიაში განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ძილის დარღვევებისა და ფსიქოემოციური ფაქტორების ურთიერთმიმართებას. წინამდებარე ნაშრომის მიზანს წარმოადგენს სტრესისა და ემოციური რეგულაციის სტრატეგიების - კოგნიტური გადაფასებისა და ემოციების ჩახშობის როლის შესწავლა ძილის პარალიზის სიხშირესა და სიმძაფრესთან მიმართებით. მონაცემთა შესაგროვებლად გამოყენებულ იქნა "უჩვეულო ძილის გამოცდილებების კითხვარი"(USEQ), ემოციური რეგულაციის კითხვარი (ERQ), აღქმული სტრესის სკალა (PSS) და დეპრესიის, შფოთვისა და სტრესის სკალის (DASS-ის) სტრესის ქვესკალა. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 117-მა რესპონდენტმა, რომელთა ასაკი 18-დან 80-წლამდე იყო (საშუალო ასაკი = 33.6, სტ. გადახრა = 11.8). მონაწილეთაგან 67 იყო ქალი (57.3%) და 50 — კაცი (42.7%).“. კვლევის შედეგად გამოვლინდა, რომ გამოკითხულთა 41.9%-ს აღენიშნება ძილის პარალიზის ნიშნები. რეგრესიული ანალიზის საფუძველზე აღქმული სტრესი და ემოციების ჩახშობა სტატისტიკურად მნიშვნელოვნად და დადებითად წინასწარმეტყველებს ძილის პარალიზის სიმძაფრეს, ამის საპირისპიროდ კოგნიტური გადაფასება უარყოფითად. აღსანიშნავია ისიც, რომ არ გამოვლინდა ცვლადების პრედიქტორული როლი ძილის პარალიზის სიხშირესთან მიმართებით. თემატურმა ანალიზმა კიდევ ერთხელ დაადასტურა აღნიშნული მიგნებები. მიღებული შედეგები ხაზს უსვამს კლინიკურ პარაქტიკაში სტრესის მართვისა და ადაპტური ემოციური რეგულაციისთვის საჭირო ინტერვენციების ინტეგრირების აუცილებლობას.საკვანძო სიტყვები: ძილის პარალიზი, სტრესი, ემოციური რეგულაციის სტრატეგიები.

Abstract

In clinical psychology, particular attention is given to the relationship between sleep disorders and psycho-emotional factors. The aim of this study is to investigate the role of stress and emotional regulation strategies—specifically cognitive reappraisal and expressive suppression—in relation to the frequency and intensity of sleep paralysis. Data were collected using the Unusual Sleep Experiences Questionnaire (USEQ), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), the Perceived Stress Scale (PSS), and the stress subscale of the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS). The study involved 117 participants, aged 18 to 80 (mean age = 33.6, SD = 11.8). Of the participants, 67 were female (57.3%) and 50 were male (42.7%). The results indicated that 41.9% of the respondents experience symptoms of sleep paralysis. Regression analysis revealed that perceived stress and expressive suppression significantly and positively predict the intensity of sleep paralysis, whereas cognitive reappraisal acts as a negative predictor. Notably, none of the variables demonstrated a significant predictive role regarding the frequency of sleep paralysis. The thematic analysis further corroborated these findings. The results emphasize the necessity of integrating stress management and adaptive emotion regulation interventions into clinical practice.

Keywords: sleep paralysis, stress, emotion regulation strategies.

მადლობა

სამაგისტრო ნაშრომის მომზადებისას გაწეული შრომისა და დახმარებისთვის, მინდა მადლობა გადავუხადო ჩემს ხელმძღვანელს, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორს თინათინ ჭინჭარაულს, რომელიც მუდმივად ჩართული იყო კვლევის და ნაშრომის წერის პროცესში, მაძლევდა რეკომენდაციებს და მეხმარებოდა ყველა სიძნელის დაძლევაში. ასევე, მინდა მადლობა გადავუხადო კვლევის ყველა მონაწილეს, რომლებმაც დრო დაუთმეს კითხვარების შევსებას. მათი წვლილის დამსახურებით შესაძლებელი გახდა მნიშვნელოვანი მონაცემების შეგროვება და კვლევიდან შესაბამისი დასკვნების გამოტანა.