

სტრესი და ცხოვრების საზრისი, როგორც შფოთვის პრედიქტორები  
პანდემიის დროს

ქეთევან სიორდია

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

*ფსიქოლოგია*

სამეცნიერო ხელმძღვანელი : ნინო ჯავახიშვილი, პროფესორი  
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი  
თბილისი, 2021

## აბსტრაქტი

2020 წელი გახდა საკმაოდ მძიმე ეპიდემიოლოგიური ვითარების მომსწრე, რომელმაც ძლიერი გავლენა მოახდინა მოსახლეობაზე მსოფლიოს მასშტაბით და ჩვენი ქვეყანაც არაა გამონაკლისი, Covid-19-ის ფონზე საინტერესო გახდა ადამიანებზე დაკვირვება და კვლევა თუ როგორ იყო მათი ფსიქოლოგიური და მენტალური მდგომარეობა ამ ყოველივეს ფონზე. ჩემი საკვლევითი საკითხი ეხება სტრესს, ცხოვრების საზრისსა და შფოთვისას, ამ ფსიქოლოგიური ცვლადების გამოყენებით ჩვენ შევძლებთ გავიგოთ თუ რა სახით და ინტენსივობით განიცდიან და აღიქვამენ სიტუაციას ადამიანები ასეთ რთულ პერიოდში, სხვადასხვა ცვლადის მიმართება კი მოგვცემს საშუალებას დავადგინოთ, რომელი ჯგუფის წარმომადგენლები უკეთ ადაპტირდებიან და შედარებით მსუბუქად გადააქვთ გარემოებით შექმნილი პრობლემები. ამ ყოველივეს დადგენაში და მიმართებების ნათლად დანახვაში, გადავწყვიტე გამომეყენებინა სამი კითხვარი, სიტუაციური შფოთვის, ცხოვრების საზრისის და მიღებული სტრესის. საბოლოოდ გამოკითხვის შედეგებზე დაყრდნობით ერთგვარი სურათი შეიქმნება საქართველოში მცხოვრები ადამიანების ყოფისა კოვიდ-19-ის პერიოდში. კვლევა მოგვცემს საშუალებას ამ სხვადასხვა პრედიქტორების და მთავარი ცვლადის მიმართებების დანახვას და ჰიპოთეზის დადასტურებას თუ უარყოფას, შედეგად მიღებული ინფორმაცია ძალიან მნიშვნელოვანი და მრავლისმეტყველი იქნება, თუ როგორ მოქმედებს ცხოვრების საზრისი სტრესულ სიტუაციებში ან, პირიქით, რამდენად შეუძლია მას შეამციროს შფოთვის დონე და შეგვმატოს ძალა გავუმკლავდეთ იმ სახის პრობლემებსაც კი, როგორცაა პანდემიით გამოწვეული მდგომარეობა/სტრესი.

ძირითადი საძიებო სიტყვები : სტრესი, ცხოვრების საზრისი, შფოთვა და Covid-19

## Abstract

2020 has witnessed a rather severe epidemiological situation that has had a strong impact on the population, everywhere in world and our country is not exempt, based on the background of Covid-19 it has become interesting to observe people and study what their psychological and mental condition was in the light of all, of this. My research question is about stress, meaning in life and anxiety, using these psychological variables we will be able to understand how and what people experience and perceive problems in this kind of situation, in such a difficult period. The hypothesis is that if a person has found meaning in life, his or her situational anxiety and stress levels should be at a lower level than those in a group of people who are still searching for or have not found meaning in life. In both cases, regardless of the outcome, the information we receive will be very important and factual about how the value system changes / does not change in stressful situations or vice versa that follows Covid-19.

Keywords: stress, meaning in life, anxiety and covid-19

## მადლობა

მადლობა ჩემი სამაგისტრო ნაშრომის სამეცნიერო ხელმძღვანელს, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორს, ქალბატონ ნინო ჯავახიშვილს, ნაშრომის შესრულების ყველა ეტაპზე მისი მხრიდან გაწეული დახმარებისა და ცოდნის გაზიარების გარეშე, ეს ნაშრომი ვერ შედგებოდა. კიდევ მინდა მადლობა გადავუხადო ჩემ მშობლებს მორალური და ფსიქოლოგიური მხარდაჭერისათვის, ასევე ჩემ კოლეგებს და მეგობრებს - მარიამ გერგაულსა და თამარ მამულაშვილს კვლევის ჩატარებაში გაწეული დახმარებისთვის.