

გონების სისავსის ტექნიკების გავლენა შფოთვისა და დეპრესიის  
სიმპტომებზე

ანანო ჟორჟოლიანი

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

კლინიკური ფსიქოლოგიის სამაგისტრო პროგრამა

სამაგისტრო ხელმძღვანელი: თინათინ ჭინჭარაული

თანახელმძღვანელი: მარიამ ქალეზაშვილი

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 გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების მიხედვით.

19.06.2024

## აბსტრაქტი

შფოთვა და დეპრესია ბავშვებსა და მოზარდებში ყველაზე ხშირად გავრცელებული ფსიქიკური პრობლემებია. აღნიშნული დარღვევები გავლენას ახდენს ემოციურ-ქცევითი სფეროს სირთულეებზე, სოციალურ ურთიერთობებზე, აკადემიურ მოსწრებაზე. შფოთვისა და დეპრესიის სიმპტომების შესამცირებლად არაერთი თერაპიული მიდგომა არსებობს, თუმცა ბოლო პერიოდში საკმაოდ პოპულარული გახდა ფსიქიკური კეთილდღეობის გასაუმჯობესებლად გონების სისავსის ტექნიკების გამოყენება. წინამდებარე ნაშრომში ვიკლვიე გონების სისავსის ტექნიკების გავლენა შფოთვისა და დეპრესიის სიმპტომების შემცირებაზე 6-11 წლამდე ასაკის ბავშვებში. კვლევა წარიმართა ექსპერიმენტული მეთოდით. ექსპერიმენტულ და საკონტროლო ჯგუფში ბავშვები განაწილდნენ ასაკის, სქესის, ემოციურ-ქცევითი სირთულეების მიხედვით. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 60-მა მოსწავლემ. გამოვლინდა სხვაობა პრე-ტესტსა და პოსტ-ტესტში მიღებული შედეგების მიხედვით. თუმცა, კვლევაში არ გამოვლინდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება ექსპერიმენტულ და საკონტროლო ჯგუფში მიღებულ შედეგებს შორის.

**ძირითადი საძიებო სიტყვები:** გონების სისავსის ტექნიკები (მაინდფულნესი), შფოთვა, დეპრესიის სიმპტომები, ყურადღება.

## **Abstract**

Anxiety and depression are common mental health problems in children and adolescents. These issues can significantly impact emotional-behavioral difficulties, social relations, and academic performance. While several therapeutic approaches exist to reduce symptoms of anxiety and depression, the use of mindfulness techniques to improve mental well-being has recently gained popularity. This study investigated the effects of mindfulness techniques on reducing symptoms of anxiety and depression in children aged 6-11 years. An experimental method was employed, with children divided into experimental and control groups based on age, gender, and emotional-behavioral difficulties. The study analyzed the differences between pre-test and post-test results. However, the findings did not reveal a statistically significant difference between the results obtained in the experimental and control groups.

**Keywords:** Mindfulness, anxiety, depression symptoms, attention.

## მადლობა

სამაგისტრო ნაშრომის მომზადებისას გაწეული შრომისა და დახმარებისათვის, მინდა მადლობა გადავუხადო ჩემს ხელმძღვანელს ილია სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორს, თინათინ ჭინჭარაულს და თანახელმძღვანელს მარიამ ქალეზაშვილს, რომლებიც მუდმივად ჩართულნი იყვნენ კვლევის და ნაშრომის წერის პროცესში, მაძლევდნენ რჩევებს და რეკომენდაციებს. მათი პროფესიული და ადამიანური დახმარების გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა სამაგისტრო ნაშრომის დასრულება.

დიდი მადლობა მინდა გადავუხადო თითოეულ მშობელს და ბავშვს კვლევაში მონაწილეობისათვის. მათი ჩართულობის გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა კვლევის ჩატარება და სამაგისტრო ნაშრომის შესრულება.