

დეპრესია: ეგზისტენციალური შფოთვის, სტრესთან გამკლავების  
სტრატეგიების, თვითშეფასებისა და ცხოვრებით კმაყოფილების როლი

ნინუცა არეშიძე

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

პროგრამა: ფსიქოლოგია

მიმართულება: კლინიკური ფსიქოლოგია

ხელმძღვანელი: მარინა გეგელაშვილი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2025

## განაცხადი

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

## აბსტრაქტი

დეპრესია გავრცელებული და რთული ფსიქიკური ჯანმრთელობის აშლილობაა, რომელიც კავშირშია სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ, ქცევით და ემოციურ ფაქტორებთან. ჩვენი კვლევის მიზანი იყო იმის გამოკვლევა, თუ როგორ პროგნოზირებენ ეგზისტენციალური შფოთვა, თვითშეფასება, ცხოვრებით კმაყოფილება და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები დეპრესიულ სიმპტომებს. 18-დან 60 წლამდე ასაკის 153 მონაწილემ (111 ქალი და 42 მამაკაცი) შეავსო ონლაინ გამოკითხვა. თითოეული ცვლადის შესაფასებლად გამოყენებული იქნა სტანდარტიზებული ფსიქოლოგიური ინსტრუმენტები. შედეგებმა აჩვენა, რომ ეგზისტენციალური შფოთვა და სტრესთან გამკლავების არაადაპტური სტრატეგიები მნიშვნელოვნად და დადებითად პროგნოზირებდნენ დეპრესიას, ხოლო თვითშეფასება და ცხოვრებით კმაყოფილება უარყოფითად, რაც ერთობლივად ხსნის დეპრესიის ვარიაციის 52%-ს. ეს დასკვნები ხაზს უსვამს ეგზისტენციალური პრობლემების მოგვარების, არაადაპტური სტრატეგიების ჩანაცვლების, თვითშეფასებისა და ცხოვრებით კმაყოფილების გაძლიერების მნიშვნელობას დეპრესიის პრევენციასა და მკურნალობაში.

**საკვანძო სიტყვები:** დეპრესია, ეგზისტენციალური შფოთვა, თვითშეფასება, ცხოვრებით კმაყოფილება, სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები.

## Abstract

Depression is a common and complex mental health disorder that is associated with a variety of psychological, behavioral, and emotional factors. The aim of our study was to examine how existential anxiety, self-esteem, life satisfaction, and coping strategies predict depressive symptoms. 153 participants (111 women and 42 men) aged 18 to 60 years completed an online survey. Standardized psychological instruments were used to assess each variable. Results showed that existential anxiety and maladaptive coping strategies significantly and positively predicted depression, while self-esteem and life satisfaction negatively predicted depression, explaining together 52% of the variance in depression. These findings highlight the importance of addressing existential concerns, replacing maladaptive strategies, and enhancing self-esteem and life satisfaction in the prevention and treatment of depression.

**Keywords:** Depression, existential anxiety, self-esteem, life satisfaction, stress coping strategies.

## მადლობა

მინდა დიდი მადლობა გადავუხადო ჩემს ხელმძღვანელს, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორ მარინა გეგელაშვილს, კვლევის მთელი პროცესის განმავლობაში მისი ფასდაუდებელი ხელმძღვანელობისთვის, მხარდაჭერისა და წახალისებისთვის. მისმა უკუკავშირებმა, რჩევებმა და უწყვეტმა ჩართულობამ დიდი როლი ითამაშა კვლევის წარმატებით დასრულებაში.

ასევე მინდა მადლობა გადავუხადო ყველა მონაწილეს, რომლებმაც დრო დაუთმეს კითხვარების შევსებას. მათი წვლილის დამსახურებით შესაძლებელი გახდა მნიშვნელოვანი მონაცემების შეგროვება და კვლევიდან შესაბამისი დასკვნების გამოტანა.