

შფოთვის და თვითეფექტურობის როლი ჭარბი წონის დაძლევაში

თამარ ლაფაჩი

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

კლინიკური ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ია შეყრილაძე, პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2021

განაცხადი

როგორც წარდგენილი ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

თამარ ლაფაჩი

18.06.2021

მადლობა

მინდა მადლობა გადავუხადო ჩემს სამაგისტრო ნაშრომის ხელმძღვანელს, ქალბატონ ია შეყრილაძეს, გაწეული თანამშრომლობისთვის, მნიშვნელოვანი პროფესიული რჩევებისა და ღირებული უკუკავშირისთვის.

აბსტრაქტი

ჭარბწონიანობა გლობალური პრობლემაა და მისი დაძლევა ყველა დროის აქტუალურ გამოწვევას წარმოადგენს.

წინამდებარე კვლევა მიზნად ისახავდა დაედგინა წინასწარმეტყველებს თუ არა შფოთვა, თვითეფექტურობა და კვებითი თვითეფექტურობა წონაში კლებას და განსხვავდებიან თუ არა წარმატებული და წარუმატებელი წონადაკლებულები ერთმანეთისგან აღნიშნული ცვლადების მიხედვით. კვლევა ჩატარდა ფსიქოთერაპიულ ცენტრში, წონის კლების პროგრამის ფარგლებში. მონაწილეობას იღებდა 65 პაციენტი ქალი, რომლებსაც დასრულებული აქვთ წონის კორექციის კურსი და აქვთ წონაში კლების სხვადასხვა შედეგები. მონაწილეთა ასაკი არის 18-დან 50 წლამდე.

ცვლადების გასაზომად გამოყენებული იყო სპილბერგერის პიროვნული შფოთვის კითხვარი, ზოგადი თვითეფექტურობის კითხვარი და კვებითი თვითეფექტურობის სკალა (შემოკლებული ფორმა). წონის კლების გამოთვლა მოხდა ე.წ. წონის კლების ინდექსით.

კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ პიროვნული შფოთვა წონაში კლების უაყოფითი პრედიქტორია და აგრეთვე, უაყოფითად კორელირებს კვებით თვითეფექტურობასთან. კვებითი თვითეფექტურობა კი დადებითად წინასწარმეტყველებს წონის კლებას. ხოლო ზოგად თვითეფექტურობას არ აღმოაჩნდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი კავშირი წონის კლებასთან.

მიღებული შედეგები ცხადჰყოფს, რომ შფოთვის შემცირებაზე მუშაობამ და ეფექტური კვებითი ჩვევების ჩამოყალიბებამ შესაძლოა გააუმჯობესოს წონაში კლების შედეგები.

ძირითადი საძიებო სიტყვები: პიროვნული შფოთვა, ზოგადი თვითეფექტურობა, კვებითი თვითეფექტურობა.

Abstract

Obesity is a global problem and overcoming it is an important challenge at all time.

The present study aimed to determine whether or not the anxiety, self-efficacy and eating self-efficacy predicts the weight loss, and whether successful and unsuccessful weight-loss patients differ from each other according to these variables.

The study was conducted at a psychotherapeutic center as part of a weight-loss program. 65 female patients participated in the study, who have finished a weight-loss program and have different weight-loss results. The age of participants is from 18 to 50 years.

The Spielberger Trait Anxiety Questionnaire, the General Self-Efficacy Scale and the Weight Efficacy Lifestyle (WEL- SF) were used to measure the variables. Weight loss was calculated by the weight-loss index.

Research has shown that anxiety is a negative predictor of weight loss and also negatively correlates with eating self-efficacy. Eating self-efficacy positively predicts the weight loss. While General self-efficacy was not found to have a statistically significant association with weight loss.

The study suggests that working on reducing anxiety and developing effective eating habits can improve the results of weight loss.

Keywords: Anxiety, General self-efficacy, Eating self-efficacy