

ურთიერთმიმართება არაჯანსაღ კვებით პატერნებს, მარტობასა და  
თვით-კონტროლის განცდას შორის

ვერიკო ჯანჯიბუხაშვილი

კლინიკური ფსიქოლოგიის სამაგისტრო პროგრამა

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ია შეყრილაძე

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2023

## განაცხადი

როგორც წარდგენილი სამაგისტრო 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.

ვერიკო ჯანჯიბუხაშვილი

15.06.2023

## მადლობა

სამაგისტრო ნაშრომის მომზადებისას, გაწეული შრომისათვის, დახმარებისთვის, თანადგომისთვის, ხელმისაწვდომობისთვის, კვლევის პროცესში აქტიური ჩართულობისა და უკუკავშირის დროული მოწოდებისთვის, პირველ რიგში, მინდა მადლობა გადავუხადო ჩემი სამაგისტრო ნაშრომის ხელმძღვანელს, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ასოცირებულ პროფესორს, ქალბატონ ია შეყრილაძეს, რომელიც მამლევდა რჩევებსა და რეკომენდაციებს.

ამასთანავე, მინდა მადლობა გადავუხადო იმ რესპონდენტებს, რომლებმაც მოცემულ კვლევაში მიიღეს მონაწილეობა, მათი კეთილი ნებისა და ჩართულობის გარეშე, შეუძლებელი იქნებოდა სამაგისტრო ნაშრომის დასრულება.

ასევე, მინდა მადლობა გადავუხადო ჩემს კურსელებს თანადგომისათვის, დახმარებისა და გუნდური მუშაობისთვის.

## აბსტრაქტი

ფიზიკური ჯანმრთელობა პრდაპირ კავშირშია ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან, ამიტომ, იმისათვის, რომ ადამიანმა ჯანმრთელად იგრძნოს თავი, საჭიროა, როგორც ფიზიკური ასევე ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია იმ მიზეზების დადგენა, რაც შეიძლება იყოს ამა თუ იმ ფსიქიკური ავადობის მაპროვოცირებელი ან გამწვავების ხელშემწყობი ფაქტორები. ერთ-ერთ მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს არაჯანსაღი კვებითი პატერნების გამოვლინება, რომელიც გავრცელებულია მთელს მსოფლიოში და მოიცავს ნებისმიერი ასაკის ან სქესის ადამიანს. კვლევის მიზანია დაადგინოს, რა კავშირია არაჯანსაღი კვებითი პატერნების გამოვლენას, მარტობისა და თვითკონტროლის დონეებს შორის. კვლევა რაოდენობრივი ხასიათისაა, მონაცემების შეგროვება მოხდა, ონლაინ ფორმატით, ამ სამი ცვლადის ინსტრუმენტების მეშვეობით. მონაწილეთა რაოდენობა იყო 135 ადამიანი. მიღებული პასუხები სტატისტიკურად დამუშავდა და ცვლადთა შორის კავშირების დასადგენად მოხდა მათი კორელაციური და რეგრესიული ანალიზი.

შედეგების თანახმად უარყოფითი კავშირი დადგინდა არაჯანსაღი კვებითი პატერნების გამოვლენასა და თვითკონტროლს შორის, ხოლო დადებითი კავშირი მარტობასა და არაჯანსაღი კვებითი პატერნების გამოვლენას შორის. გარდა ამისა, თვითკონტროლი უარყოფითად, ხოლო მარტობა, საერთოდ არ წინასწარმეტყველებდა კვებითი დარღვევების გამოვლენას.

კვლევის საფუძველზე მიღებული შედეგები ხელს შეუწყობს იმის დადგენას თუ, რა შეიძლება იყოს არაჯანსაღი კვებითი პატერნების ხელშემწყობი მიზეზი, შესაბამისად ხელს შეუწყობს შემდგომი მკურნალობის გაუმჯობესებას და/ან რისკების შემცირებას.

**საკვანძო სიტყვები:** კვებითი აშლილობები, არაჯანსაღი კვებითი პატერნები, მარტობა, თვითკონტროლი.

## Abstract

Physical health is directly related to mental health, therefore, in order for a person to feel healthy, both physical and psychological well-being are needed. Therefore, it is important to determine the reasons that can be the provoking or aggravating factors of this or that mental illness. One of the major problems is the manifestation of unhealthy eating patterns, which are widespread throughout the world and involve people of any age or gender. The purpose of the study is to determine the relationship between unhealthy eating patterns, loneliness, and levels of self-control. The study is quantitative in nature, data collection was done in an online format through these three variable instruments. The number of participants was 135 people. The received answers were processed statistically and their correlation and regression analysis was done to determine the relationships between the variables.

According to the results, a negative relationship was established between exposure to unhealthy eating patterns and self-control, and a positive relationship between loneliness and exposure to unhealthy eating patterns. In addition, self-control negatively and loneliness did not predict the occurrence of eating disorders at all.

The results obtained from the study will help determine what may be contributing factors to the manifestation of unhealthy eating patterns, thus helping to improve further treatment and/or reduce risks.

**Key words:** eating disorders, unhealthy eating patterns, loneliness, self-control.