

**„წარმოადგენს თუ არა გავრცელებული კვებითი უნარ-ჩვევები კვებითი  
დარღვევების განვითარების რისკ ფაქტორებს“**

**მარიამ ცხვედიანი**

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

**პროგრამა: ფსიქიკური ჯანმრთელობა**

**სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ნანა ზავრადაშვილი**

**ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი**

**თბილისი, 2018**

როგორც წარდგენილი სადისერტაციო 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.

მარიამ ცხვედიანი

თარიღი: 20 ივნისი 2018 წელი

## აბსტრაქტი

კვება უშუალო გავლენას ახდენს ადამიანის ფსიქიკურ და ფიზიკურ მდგომარეობაზე, განვითარებასა და რეპროდუქციაზე, აქედან გამომდინარე კვებითი საკითხები ჩემი ინტერესის საგანია. ჩემს სამაგისტრო ნაშრომში გადავწყვიტე გამომეკვლია თუ რა კორელაცია შეიძლება იყოს არასწორი კვების უნარ-ჩვევებსა და კვებითი დარღვევების განვითარებას შორის, როგორია სტუდენტების დამოკიდებულება კვებით საკითხებთან დაკავშირებით, ასევე მათი კვებითი ქცევები და ინფორმირებულობის დონე. რამდენად დიდი რისკია იმისა რომ ისინი პოტენციურად კვებითი დარღვევის განვითარების საშიშროების წინაშე დგანან. რაოდენობრივი კვლევა ჩავატარე თბილისის ერთ-ერთ აკრედიტირებულ უნივერსიტეტში (ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი) , კითხვარის მეშვეობით შევისწავლე სტუდენტების კვებითი უნარ-ჩვევები. შემდეგ კი პარალელი გავავალე კვებითი უნარების მნიშვნელობასა და შემდგომში კვებითი დარღვევების განვითარების რისკს შორის.

თავდაპირველად ნაშრომში მიმოხილულია კვებითი დარღვევების შესახებ ზოგადი ინფორმაცია, ასევე აღნიშნულ თემატიკასთან დაკავშირებით მსოფლიოს მასშტაბით ჩატარებული კვლევები. ნაშრომის დასაწყისში ანალიტიკურად მიმოხილულია ის ძირითადი ლიტერატურა რომელებიც კვებით დარღვევებთან არის დაკავშირებული, შემდეგ კი აღწერილია კვლევა რომელიც ჩავატარე ილიას უნივერსიტეტის წიგნის სახლში „ლიგამუსი“, სადაც რაოდენობრივი კვლევით, 17 დახურული კითხვის მეშვეობით გამოვიკითხე 100 სტუდენტი (50 მამაკაცი, 50 ქალი) და მივიღე ინფორმაცია რომელიც დავამუშავე სტატისტიკური პროგრამით spss- ის მეშვეობით, ნაშრომში დეტალურად არის აღწერილი კვლევის ეტაპები, მეთოდოლოგია, შედეგები, კვლევის მიმდინარეობა, შედეგების ინტერპრეტაცია, დასკვნა და რეკომენდაციები, კვლევის გაცნობის შემდეგ მკითხველი გაიგებს სტუდენტების კვებით უნარ ჩვევებს და მათ გამომუშავებულ კვებით ქცევას, რამდენად დგანან ისინი კვებითი დარღვევების

განვითარების წინაშე და ზოგადად რა დამოკიდებულება აქვთ საკვებისადმი. კვლევის შედეგებმა გვიჩვენა, რომ ჩამოყალიბებული კვებითი უნარ-ჩვევები გავლენას ახდენს კვებითი დარღვევის განვითარების დროს (საკვლევი პირველი ჰიპოთეზის დადასტურება). სტუდენტთა 61 პროცენტისთვის კვების რაციონი არის არამრავალფეროვანი და მათი უმრავლესობა იკვებება ერთხელ ან ორჯერ დღის განმავლობაში. აგრეთვე სხვა ფაქტორებზე დაყრდნობით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ სტუდენტები მიუხედავად დატვირთული ცხოვრებისა ვერ ახერხებენ რომ გააკონტროლონ კვების რაციონი. (საკვლევი მეორე ჰიპოთეზის უარყოფა). ამასთან კვლევის შედეგების გაანალიზებისას არაპირდაპირ შეგვიძლია ვთქვათ, რომ სტუდენტები ინფორმირებულები არიან იმის შესახებ თუ რა შედეგი შეიძლება დადგეთ თუკი არასწორი კვების წესს მისდევენ (საკვლევი მესამე ჰიპოთეზის დადასტურება), თუმცა მიუხედავად ამისა ისინი ხშირად არღვევენ აღნიშნულ წესს და რისკი იმისა, რომ ბულემიის ან ანორექსიის რისკის ქვეშ აღმოჩნდნენ, საკმაოდ მაღალია.

ძირითადი საძიებო სიტყვები: საკვები, კვებითი დარღვევა, კვებითი უნარ-ჩვევები, ანორექსია, ბულიმია.

## Abstract

A significant effect of nutrition, on the human's physical and psychological development as well as its impact on human's growth and reproduction, made it an interesting topic for me. I decided to research the existing correlation between unhealthy eating habits and eating disorders. Furthermore, I studied the students' attitudes towards the nutrition, their eating habits and overall level of awareness regarding healthy nutrition. I tried to define how big the risks for developing potential eating disorder are the youth facing on an everyday basis. The qualitative study was conducted on the university scale (Ilia State University). As a tool for a research, I used questioners to explore the eating habits of the students. Using the results of my survey I tried to find the correlation between eating habits and potential risks of developing eating disorders.

The first part of the thesis outlines the general information regarding the eating disorders as well as a brief overview of large-scale studies conducted around the world. Early pages of the thesis provide an analytical literature review regarding the eating disorders, followed by the overview of the research process, conducted in the bookstore Ligamus of Ilia State University, using the survey of 17 questions with predefined answers and 100 respondents equally divided on both sexes. Gathered data was processed using the statistical software (SPSS) and the results are accurately presented in my writing. The overall structure of the thesis consists of the thorough description of each stage of research, methodology, results of the study, interpretation of the results, validity of the study, conclusion and the future recommendations. The reader would be able to gain a deep insight regarding the students' eating habits and the risks of eating disorder as well as general information about their attitudes towards food and nutrition. Study results demonstrated that eating habits do have an impact on developing eating disorders (proving the first hypothesis). The nutrition ratio for the 61 % of students is lacking the diversity and most of them are eating once or twice in a day. Also relying on other

factors it is possible to argue that students are not able to fully manage the daily nutrition (rejecting the second hypothesis). However, the results of the study provide the indirect proof, that the level of information regarding the nutrition among students is relatively high and they more or less do acknowledge the possible outcomes of an unhealthy diet (providing the third hypothesis). Although, students do often violate the basics of healthy diet, hence the risk for developing bulimia or anorexia inside this target group is significantly high.

Key words: food, eating disorder, eating habit, anorexia, bulimia.

## მადლობა

მადლობა ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ადმინისტრაციას, ასევე კვლევაში მონაწილე ყველა პირს გაწეული დახმარებისთვის და კვლევის მიმართ მათი გულისხმიერი დამოკიდებულებისთვის.

განსაკუთრებული მადლობა კვლევის სამეცნიერო ხელმძღვანელს ნანა ზავრადაშვილს გაწეული დახმარებისა და რეკომენდაციებისათვის.