



სტუდენტთა დამოკიდებულება ჯანსაღი კვების მიმართ და მათი კვებითი ქცევის განმსაზღვრელი ფაქტორები

Attitude of students towards healthy eating and determining factors of their eating behavior

<https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2024.08.01.01>

თამარ პაპიაშვილი^{1a}, თენგიზ ვერულავა^{2b}

Tamar Papiashvili^{1a}, Tengiz Verulava^{2b}

¹ ჰუმანიტარულ და სოციალურ მეცნიერებათა სკოლა, კავკასიის უნივერსიტეტი, თბილისი, საქართველო

² ბიზნესის სკოლა, კავკასიის უნივერსიტეტი, თბილისი, საქართველო

¹ School of Humanities and Social Sciences, Caucasus University, Tbilisi, Georgia

² School of Business, Caucasus University, Tbilisi, Georgia

აბსტრაქტი

შესავალი: ჯანსაღი კვება, რომელიც გულისხმობს ერთგვარ ბალანსს მიღებულ ცილებს, ჯანსაღ ცხიმებს, ვიტამინებსა და სხვა ნუტრიენტებს შორის, უმნიშვნელოვანეს როლს თამაშობს ადამიანის როგორც ფიზიკურ, ისე - გონებრივ განვითარებაში. ამის საპირისპიროდ კი, არაჯანსაღი კვება, რომელიც ხასიათდება მაღალკალორიულობით, ცხიმინობით, ვიტამინებისა და მინერალების ნაკლებობით, გრძელვადიან პერსპექტივაში, შესაძლოა ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემების გამომწვევი მიზეზი გახდეს. საქართველოში მოსახლეობის უმრავლესობის კვება არაადაამაყოფილებელია, არ არის დაბალანსებული და გამოირჩევა მაღალკალორიულობით. შესაბამისად, მოსახლეობის ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფა კვლავაც მნიშვნელოვან ამოცანად რჩება. ნაშრომის მიზანია განსაზღვროს სტუდენტების დამოკიდებულება და მათ კვებით ქცევაზე მოქმედი სხვადასხვა ფაქტორი. **მეთოდოლოგია:** თვისებრივი კვლევის ფარგლებში ჩატარდა კავკასიის უნივერსიტეტის 12 სტუდენტის და 1 ექსპერტის სიღრმისეული ინტერვიუ. რესპონდენტები შერჩეულ იქნა ხელმისაწვდომობიდან გამომდინარე. **შედეგები:** კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ სხვადასხვა სოციალური ფაქტორი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ინდივიდის კვებითი ქცევის განსაზღვრაში. **დასკვნა:** ადრეულ ასაკში ჩამოყალიბებული არასწორი კვებითი ჩვევები, შეზღუდული ფინანსური და დროითი რესურსები ის ფაქტორებია, რომელიც ყველაზე მეტად უშლის ხელს სტუდენტთა ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფას და ამავდროულად მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს მათ კვებით ქცევას.

საკვანძო სიტყვები: ჯანსაღი კვება, კვებითი ქცევა, კვებით ქცევაზე მოქმედი ფაქტორები.

ციტატა: თამარ პაპიაშვილი, თენგიზ ვერულავა. სტუდენტთა დამოკიდებულება ჯანსაღი კვების მიმართ და მათი კვებითი ქცევის განმსაზღვრელი ფაქტორები. ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია, 2024; 8 (1)

Abstract

Introduction: A healthy nutrition, which implies balance between received proteins, healthy fats, vitamins and other nutrients, plays an important role in both physical and mental development of a person. On the

^a t_papiashvili@cu.edu.ge <https://orcid.org/0009-0003-2407-6261>

^b tverulava@cu.edu.ge <https://orcid.org/0000-0001-8110-5485>

contrary, an unhealthy diet, characterized with high calories, fat, lack of vitamins and healthy nutrients, in the long term, may become the cause of serious health issues. The diet of the majority of the population in Georgia is unsatisfactory, not balanced and high in calories. Therefore, providing the population with healthy nutrition remains an important task. The aim of the paper is to determine the attitude of students and various factors affecting their eating behavior. **Methodology:** in-depth interviews of 12 students and 1 expert of the Caucasus University were conducted within the qualitative research. Respondents were selected based on availability. **Results:** The results of the study showed that various social factors play an important role in determining an individual's eating behavior. **Conclusion:** Incorrect eating habits formed at an early age, limited financial and time resources are the factors that most prevent the provision of healthy food for students and at the same time significantly determine their eating behavior.

Key words: healthy eating, eating behavior, factors affecting eating behavior

Quote: Tamar Papiashvili, Tengiz Verulava. Attitude of students towards healthy eating and determining factors of their eating behavior. Health Policy, Economics and Sociology, 2024; 8 (1)

შესავალი

ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევაზე გავლენას ახდენენ ისეთი სოციალურ-დემოგრაფიული ფაქტორები, როგორცაა ასაკი, სქესი, განათლება, შემოსავალი, პროფესია და სხვა (ვერულავა, 2017). ჯანმრთელობაზე მოქმედი ფაქტორებიდან ცხოვრების წესსა და პირობებზე მოდის ყველაზე მეტი 48-50%, გარემოზე 20-22%, გენეტიკაზე 18-20%, ხოლო ჯანდაცვაზე 12-14%. შესაბამისად, ადამიანის ჯანმრთელობას, პირველ რიგში, მისი ცხოვრების წესი განსაზღვრავს, რომელშიც კვებას განსაკუთრებული ადგილი უკავია.

თანამედროვე ადამიანის კვების მოდელში არაჯანსაღი ცვლილებების შეტანა მნიშვნელოვნად არის დაკავშირებული მზარდ, სწრაფი კვების ობიექტთა მიერ წარმოებულ არაჯანსაღ საკვებთან, რომელიც მრავალფეროვანი და გემრიელია. საყურადღებოა ასევე, სუპერმარკეტებში არსებული იაფფასიანი საკვების, ნახევარფაბრიკატებისა და გადამუშავებული პროდუქტების როლიც. თუმცა, მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ ის თუ რა ტიპის საკვებს მივირთმევთ ყოველდღიურად, არამედ ისიც, თუ რა სიხშირითა და თანაფარდობით. შესაბამისად, ყოველდღიური კვების რაციონი განსაკუთრებულ კონტროლს საჭიროებს.

სხვადასხვა კვლევის თანახმად, საქართველოში ნაკლებად მისდევენ ცხოვრების ჯანსაღ წესს. დაბალია ფიზიკური აქტივობა და მაღალია არაჯანსაღი კვების მაჩვენებელი, რაც გულისხმობს ისეთი საკვები ნივთიერებების მიღებას, რომელიც შაქრის, მარილისა და ცხიმების მაღალი შემცველობით ხასიათდება (ვერულავა, 2017). მიუხედავად იმისა, რომ არაჯანსაღი კვების ერთ-ერთი ეფექტი სიმსუქნე და ჭარბწონიანობაა, იგი ნაკლებად არის აქტუალური ქართული კონტექსტისთვის. თუმცა, ის ფაქტი, რომ ამ ტიპის კვება, გრძელვადიან პერსპექტივაში, სხვადასხვა დაავადების გამომწვევი მიზეზი ხდება, როგორცაა: გულისა და სახსრების დაავადება, კიბო, დიაბეტი და ფსიქიკური დაავადებები, მეტად აქტუალურს ხდის აღნიშნულ საკითხს არა მხოლოდ საქართველოში, არამედ მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში.

სხვადასხვა კვლევა ცხადყოფს, რომ უნივერსიტეტში სწავლის პერიოდი არის კრიტიკულად მნიშვნელოვანი არაჯანსაღი კვებითი ქცევის ჩამოყალიბებაში. იქიდან გამომდინარე, რომ საქართველოში მსგავსი შინაარსის კვლევები არ არის ფართოდ ხელმისაწვდომი და სტუდენტთა კვებითი ქცევა ნაკლებად არის შესწავლილი, კვლევის შედეგები იქნება ახალი და ინოვაციური დაინტერესებულ მხარეთათვის, შემდგომში არაჯანსაღი კვებითი ქცევის შაბლონების გარდასაქმნელად.

კვლევის მიზანია, განისაზღვროს სტუდენტების დამოკიდებულება ჯანსაღი კვების მიმართ და სტუდენტთა კვებით ქცევაზე მოქმედი სხვადასხვა ფაქტორი.

კვლევის ამოცანებად განისაზღვრა შემდეგი:

- ჯანსაღი კვების შესახებ სტუდენტთა რწმენა-წარმოდგენების გამოვლენა
- ჯანსაღი კვებისადმი ზოგადი დამოკიდებულებების იდენტიფიცირება
- სტუდენტთა კვებითი ქცევის შესწავლა.

კვლევის პრაქტიკული ღირებულება

კვლევას გააჩნია პრაქტიკული ღირებულება, რადგან ამ ნაშრომით შესაძლებელი იქნება იმ გარემოებებისა და ფაქტორების განსაზღვრა, რომლებიც პირველ რიგში გავლენას ახდენენ კავკასიის უნივერსიტეტის სტუდენტების კვებით ქცევაზე. ეს დაგეგმარება როგორც სტუდენტების, ისე საზოგადოების ზოგადი მიდრეკილების გაანალიზებაში და შემდგომ არასასურველი ქცევითი შაბლონების გარდაქმნისთვის საჭირო რეკომენდაციების შემუშავებაში.

ნაშრომს ექნება პრაქტიკული ღირებულება როგორც ცალკეული სტუდენტისა და ინდივიდისთვის, ასევე სხვადასხვა ორგანიზაციული დაწესებულებებისთვის, რომლებიც მუშაობენ ჯანდაცვის, განათლებისა და სოციოლოგიის მიმართულებით.

მეთოდოლოგია

კვლევის დიზაინი, მეთოდი

ნაშრომისთვის გამოყენებულია სამაგიდე და თვისებრივი კვლევები. სამაგიდე კვლევა დაეფუძნა ქართული და უცხოური მეორადი მონაცემების ანალიზს, რაც შეეხება თვისებრივ კვლევას, გამოყენებულია სიღმისეული ინტერვიუს ტექნიკა, რომელიც გვაძლევს საკითხის შესწავლის საშუალებასა და არგუმენტირებული დასკვნების გამოტანის შესაძლებლობას.

თვისებრივი კვლევის სამიზნე სეგმენტი იყო კავკასიის უნივერსიტეტის ბაკალავრიატის სტუდენტები. შერჩევის ზომაა 13 რესპონდენტი, აქედან 12 არის სტუდენტი, რომელთაგან 6 იკვებება შედარებით ჯანსაღად, ხოლო 6 არაჯანსაღად. დაცულია გენდერული ბალანსი. საკვლევი თემის ირგვლივ მნიშვნელოვანი და ღირებული ინფორმაციის შესაგროვებლად, გამოიკითხა ერთი სპეციალისტი. სპეციალისტის გამოკითხვის საფუძველზე ჩამოყალიბდა გზამკლავი სტუდენტებისთვის. ერთმანეთისგან განსხვავდებოდა ორი მიმართულების გზამკვლევი. სტუდენტთა გზამკვლევის პირველადი ვერსია შემუშავდა 2 დღის ვადაში, საბოლოო ვერსია 6 დღეში. გზამკვლევი შედგენილია ძაბრისებური მეთოდის გამოყენებით და მოიცავს რამდენიმე ბლოკს. რესპონდენტები შერჩეულ იქნა ხელმისაწვდომობიდან გამომდინარე. ინტერვიუს ხანგრძლივობა იყო 25-30 წუთი. ინტერვიუები ტარდებოდა 1 კვირის მანძილზე.

კვლევის ეთიკა

კვლევის მონაწილეები ინფორმირებულნი იყვნენ საკვლევი საკითხის შესახებ, მათი მონაწილეობა იყო სრულად ნებაყოფლობითი და ნებისმიერ მომენტში შეძლოთ კვლევაში მონაწილეობაზე უარის თქმა. რესპონდენტებმა იცოდნენ, რომ კვლევა იქნებოდა კონფიდენციალური, ამასთანავე ისინი ფლობდნენ ინფორმაციას იმის შესახებ, რომ მათი ხმა ჩაიწერებოდა ინტერვიუს მსვლელობისას, მათი მოსაზრებები და შეფასებები კი გამოყენებული იქნებოდა ანალიზისთვის. კვლევაში მათი ჩართულობის ხელოვნური წახალისება არ მომხდარა.

კვლევის სირთულები

საველე სამუშაოები დაიწყო მაისის მეორე ნახევარში. მიუხედავად იმისა, რომ მოსაძიებელი იყო 12 რესპონდენტი, რთულად მოხერხდა სასურველი დროისა და ადგილის შეთანხმება თითოეულთან. ზოგიერთმა უარი თქვა კვლევაში მონაწილეობაზე. უარის მიზეზად კი დაასახელეს, რომ სათანადადოდ კომპეტენტურები და ინფორმირებულები არ იყვნენ აღნიშნულ თემაზე.

ლიტერატურის მიმოხილვა

ჯანმრთელობის ცხოვრების სტილის თეორია

ჯანმრთელობის ცხოვრების სტილის თეორიის მიხედვით, ჯანმრთელობის ცხოვრების სტილის არჩევანი არ არის ცალკეული ინდივიდების შემთხვევითი არჩევანი. იგი ერწყმის კონკრეტული ჯგუფებისა და სოციალური კლასებისთვის დამახასიათებელ ფორმას. თეორია ამტკიცებს, რომ ჯანმრთელობის ქცევები ჯგუფდება სხვადასხვაგვარ მოდელებში, რომელიც ეფუძნება სოციალურ-ეკონომიკურ სტატუსს, ასაკს, სქესს, რასას და სხვა სოციალურ ცვლადებს. მართალია ადამიანები ირჩევენ თავიანთი ცხოვრების სტილს, მაგრამ, როგორც წესი, მათი არჩევანი შეესაბამება მათ სოციალურ - ეკონომიკურ სტატუსს, მათზე მოქმედი სხვა სტრუქტურული ცვლადების შესაბამისად.

როგორც კოკერჰემი განმარტავს, ჯანსაღი ცხოვრების წესი არის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევის კოლექტიური მოდელები, რომელსაც ადამიანები ირჩევენ მათთვის ხელმისაწვდომი ცხოვრებისეული გარემოებების გათვალისწინებით. ეს შეხედულება ასახავს დიალექტიკურ ურთიერთობას ცხოვრებისეულ არჩევანსა და შემოთავაზებულ ცხოვრების შანსებს შორის. ინდივიდს აქვს შესაძლებლობა თავად აირჩიოს სასურველი ცხოვრების წესი, მაგრამ არჩევანი შემოიფარგლება შესაძლებლობით, რომელზეც დიდ გავლენას ახდენს სოციალურ სტატუსი, ასაკი, სქესი და ა.შ (Cockerham, 2005)

ცხოვრების შანსები არის სტრუქტურულად განსაზღვრული შესაძლებლობები ადამიანების სიცოცხლეში. ვებერის ყველაზე მნიშვნელოვანი წვლილი ჯანსაღი ცხოვრების წესის თეორიაში, არის მისი აღიარება არჩევანსა და შანსებს შორის დიალექტიკური ურთიერთქმედების შესახებ. არჩევანისა და შანსის ურთიერთქმედება მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ცხოვრების სტილის ფორმირებას (Cockerham et al., 1997). ამრიგად, მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანები ირჩევენ ცხოვრების წესს, ისინი ამას ჩვეულებრივ აკეთებენ იმ სტრუქტურული პარამეტრების ფარგლებში, რომლებიც შეესაბამება მათ მდგომარეობას ცხოვრებაში.

ჯანმრთელობის ცხოვრების წესის თეორიის კიდევ ერთი ძირითადი კომპონენტია ბურდიეს (1984) ჰაბიტუსის კონცეფცია, რომელიც გულისხმობს გარე სოციალური სტრუქტურების გაერთიანებას ინდივიდის გონებაში, რაც ხდება არჩევანის საფუძველი. ეს არის მსჯელობის პროცესი, რომელშიც განიხილება ინტერნალიზებული სოციალური და კულტურული კონვენციები, ინდივიდის საკუთარი მიდრეკილებები, პრეფერენციები და ინტერპრეტაციები ქცევის შერჩევისას.

ჯანმრთელობის ქცევის მოდელების პროგნოზირების მიზნით, ჯანმრთელობის ცხოვრების სტილის თეორია აერთიანებს ვებერის, გიდენსის და ბურდიეს ამ სოციოლოგიურ შეხედულებებს, რათა განავითაროს სტრუქტურული ცვლადების ოთხი ძირითადი კატეგორია, რომლებიც მოქმედებენ ცხოვრების სტილის ფორმირებაზე, ესენია : (1) კლასის გარემოებები; (2) ასაკი, სქესი და რასა/ეთნიკურობა; (3) კოლექტივები; და (4) საცხოვრებელი პირობები (Cockerham, 2014).

სწორედ აღნიშნული თეორიის საშუალებით მოხდება ჩვენი საკვლევი თემის ანალიზი და კითხვებზე პასუხების ინტერპრეტაცია.

კვება და ჯანმრთელობა

კვება და ჯანმრთელობა ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირშია. საჭმელს, რომელსაც ადამიანი ყოველდღიურად მოიხმარს წარმოადგენს მნიშვნელოვანი ნუტრიენტებისა და ენერჯების წყაროს. ისეთი ნუტრიენტები, როგორებიცაა ნახშირწყლები, ცილები, ცხიმები, ვიტამინები და სხვადასხვა მინერალები საჭიროა ადამიანის სხეულის ქსოვილების რეგენერაციისა და შენარჩუნებისთვის (WHO, 2023). ქსოვილების რეგენერაციის გარდა, საკვები წარმოადგენს ენერჯის პირველწყაროს ადამიანის ორგანიზმისთვის. ადამიანს ყოველდღიურად უწევს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა, ენერჯია იხარჯება ისეთი უხილავი ფიზიკური აქტივობის

დროსაც, როგორც მეტაბოლიზმია. დაბალანსებული კვება წარმოადგენს ადამიანის ჯანმრთელი და ბედნიერი ცხოვრების წყაროს, ჯანსაღი ენერგეტიკული ბალანსისა და ორგანიზმის რეგენერაციის უნარის შენარჩუნება დამოკიდებულია სწორად განსაზღვრული კალორიებისა და ნუტრიენტების ყოველდღიურ მიღებაზე. ზედმეტი ან ნაკლები კალორიებისა და ნუტრიენტების მიღება დაკავშირებულია ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემასთან. ჯანსაღ კვებას მნიშვნელობა ენიჭება დაავადებების პრევენციის მიზნით, დაბალანსებული კვებითი რაციონით შესაძლებელია ისეთი ქრონიკული დაავადებების თავიდან არიდება, როგორებიცაა: სიმსუქნე, გულის დაავადებები, მეორე ტიპის დიაბეტი და გარკვეული სიმსივნეები (Harvard University, 2023). ადამიანის იმუნური ფუნქციის სწორი მუშაობისთვის კვებითი რაციონი წარმოადგენს კრიტიკულ ფაქტორს, საკვების მეშვეობით მიღებული სწორი რაოდენობის ვიტამინები და მინერალები აუმჯობესებს ადამიანის იმუნურ ფუნქციას სხვადასხვა ინფექციასთან ბრძოლაში (Maggini et al., 2018). ფიზიკური სხეულის ჯანმრთელობის გარდა, საკვებს გავლენა აქვს ადამიანის ფსიქიკურ და მენტალურ ჯანმრთელობაზეც, არაჯანსაღი კვებითი რაციონი დაკავშირებულია დეპრესიასთან და შფოთვით აშლილობებთან. შესაბამისად, ადამიანის მიერ მოხმარებული საკვების ტიპი, ხარისხი და რაოდენობა ადამიანის კეთილდღეობისა და ქმედითუნარიანობის განმსაზღვრელია (Sarris et al., 2015).

დღეს იმდენად აჩქარებულია ცხოვრების ტემპი, ადამიანები უფრო და უფრო ნაკლებ მნიშვნელობასა და დროს უთმობენ მათ მიერ მიღებულ საკვებს. გადამუშავებულ, შაქრითა და მარილით გაჯერებულ საჭმელსა და სასმელს უფრო დიდი მოხმარება აქვს, რადგან ისინი უფრო მარტივად ხელმისაწვდომია, ფინანსური და დროითი რესურსის თვალსაზრისით. მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ ინდივიდუალური დიეტური მოთხოვნილებები შეიძლება განსხვავდებოდეს ისეთი ფაქტორების მიხედვით, როგორებიცაა: ასაკი, სქესი, ფიზიკური აქტივობის დონე და ჯანმრთელობის ძირითადი პირობები. ჯანსაღად კვებისთვის აუცილებელია ნებისმიერი ადამიანის რაციონი შემდეგი კომპონენტებით იყოს დაბალანსებული: ხილი და ბოსტნეული, მთლიანი მარცვლეული, წმინდა ცილები, ჯანსაღი ცხიმები და თხილეული. იმის და მიუხედავად, რომ კვებითი რაციონის კონტროლი დიდ ძალისხმევასა და ყურადღებას მოითხოვს და დაკავშირებულია ფინანსურ და დროით რესურსებთან, საჭიროა მისი ღირებულების გაანალიზება, რადგან სწორი და ჯანსაღი კვება განსაზღვრავს ადამიანის სიცოცხლისუნარიანობას.

ზოგადი დამოკიდებულებები ჯანსაღი კვებისადმი

ჯანსაღი კვების მიმართ ზოგადი დამოკიდებულებები შეიძლება განსხვავდებოდეს ასაკის, სქესის, სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობის და ცხოვრების სტილის მიხედვით (Dallongeville et al., 2013). ეს მიუთითებს იმაზე, რომ დამოკიდებულებები განსხვავდება ადამიანთა თითოეულ ჯგუფში და, შესაბამისად, თითოეული მათგანი მოითხოვს ცალკეულ ანალიზს.

ზოგადად კვებისადმი დამოკიდებულება არის კომპლექსური კონცეფცია, რომელიც განისაზღვრება, როგორც ობიექტის საერთო შეფასება, რომელიც ეფუძნება მრავალფეროვან ინფორმაციას (Maio & Haddock, 2015). ამრიგად, პოზიტიური დამოკიდებულება როგორც ჯანმრთელობის, ასევე საკვები-პროდუქტების მიმართ შეიძლება გამოწვეული იყოს მათ შესახებ გარკვეული ინფორმაციის ფლობით.

ჯანსაღი კვება ყველაზე ხშირად დადებითად არის დაკავშირებული ხილისა და ბოსტნეულის მაღალ მოხმარებასთან (Spronk et al., 2014). მსგავსი დამოკიდებულებები აღმოაჩინეს ზრდასრულებში, რომლებსაც ჰქონდათ ჯანმრთელობის უფრო მაღალი ინტერესი და სათანადო ცოდნა. თუმცა, სხვა კვლევამ აჩვენა, რომ მხოლოდ კვების შესახებ ცოდნა ხშირად არ არის საკმარისი კვებითი ჩვევების გასაუმჯობესებლად (Brown et al., 2000).

ჯანსაღი დამოკიდებულებები, როგორც წესი, უფრო გავრცელებულია ხანდაზმულ ასაკობრივ ჯგუფებში, უმაღლესი განათლების მქონე ადამიანებში და ასევე დაბალი სხეულის

მასის ინდექსის (BMI) მქონე პირებში (Naughton et al., 2015). დღესდღეობით, ახალგაზრდა ადამიანებს უფრო დადებითი დამოკიდებულება აქვთ ჯანსაღი კვების მიმართ ვიდრე ადრე, ეს შესაძლებელია გამოწვეული იყოს ახალგაზრდა თაობებში ჯანსაღი კვების შესახებ გაზრდილი ინფორმირებულობითა და განათლებით, ჯანსაღი კვების პოპულარიზაციით.

აღსანიშნავია, რომ ქალებს უფრო პოზიტიური დამოკიდებულება აქვთ ჯანსაღი კვების მიმართ, ვიდრე მამაკაცებს. (Wadolowska et al., 2017). ყოველივე ეს შეიძლება აიხსნას საზოგადოების ზეწოლით ქალებზე, რათა შეინარჩუნონ სხეულის ფორმა და დააკმაყოფილონ საზოგადოების მიერ დაწესებული სტანდარტები, რომელიც დაკავშირებულია სილამაზესთან.

კულტურული ფონი და სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ჯანსაღი კვებისადმი დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაში. მაღალი სოციალურ-ეკონომიკური სტატუსის მქონე და აზიური წარმომავლობის პირებს უფრო პოზიტიური დამოკიდებულება აქვთ ჯანსაღი კვების მიმართ, ვიდრე დასავლური კულტურის მატარებელ და დაბალი სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობის მქონე პირებს. ეს იმის მანიშნებელია, რომ კულტურული ნორმები, ღირებულებები, ფასეულობები, მატერიალური მდგომარეობა და ეთნიკურ-კულტურული მემკვიდრეობა, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს კვების მიმართ დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაში (Huang et al. 2020).

დასკვნის სახით უნდა აღინიშნოს, რომ კულტურული ნორმები, ღირებულებები, სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობა, ფასეულობები და სოციუმი ის ძირითადი ფაქტორებია, რომლებიც მონაწილეობას იღებენ ადამიანის ჯანსაღი კვების მიმართ დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაში. ქალებს, მაღალი სოციალურ-ეკონომიკური სტატუსის მქონე პირებს და აღმოსავლური კულტურის მატარებელ საზოგადოებას უფრო მაღალი ცნობიერება და მიდრეკილება აქვთ ჯანსაღი კვების მიმართ.

სოციალური გარემოს გავლენა სტუდენტთა კვებით ქცევაზე

ცხოვრების ადრეულ ეტაპზე ჩამოყალიბებული არაჯანსაღი კვებითი ჩვევები შესაძლოა ზრდასრულ ასაკშიც გაგრძელდეს, რაც ზრდის სხვადასხვა დაავადების განვითარების რისკს შემდგომ ცხოვრებაში. აქედან გამომდინარე, საყურადღებოა ის კონკრეტული სოციალური აგენტები, რომლებიც ცხოვრების ადრეული ეტაპიდან განსაკუთრებულ როლს ასრულებენ ადამიანთა ცხოვრებაში. ეს აგენტებია: მშობლები, ოჯახი, თანატოლები.

კვლევებით დასტურდება, რომ მშობლებსა და ოჯახს მნიშვნელოვანი გავლენა აქვს სტუდენტთა კვებითი ქცევის ფორმირებაზე. მშობლები ფლობენ გარკვეულ კვებითი ქცევის შაბლონებს და გადასცემენ მათსავე დამოკიდებულებას შთამომავლებს აღზრდის პროცესში (Larson & Story, 2017). საგულისხმოა, რომ განსაკუთრებით მშობლებთან მცხოვრებმა უნივერსიტეტის სტუდენტებმა შეიძლება განიცადონ მშობლების გავლენა.

ევროპის ოთხ ქვეყანაში ჩატარებული კვლევის შედეგად, გაირკვა, რომ მშობლების სახლში მცხოვრები სტუდენტები უფრო მეტ ხილსა და ბოსტნეულს მოიხმარდნენ, ვიდრე ისინი, ვინც ცხოვრობდნენ საკუთარი ოჯახისგან მოშორებით (El Ansari et al., 2012). ძალიან საინტერესოა მაკკინონის (MacKinnon & Fairchild, 2017) კვლევა, რომლის საფუძველზეც შესაძლოა შემდგომი ვარაუდის გაკეთება: კავშირი მშობელთა კონტროლსა და კვებით ქცევას შორის შესაძლოა უფრო ძლიერი იყოს სახლში მცხოვრებ სტუდენტებში, ვიდრე მათში, ვინც ცხოვრობს სახლიდან მოშორებით. სტუდენტურ საცხოვრებელში ცხოვრებისას საკვების ღირებულება მეტად მნიშვნელოვანი ხდება სტუდენტებისთვის. ამრიგად, საკვების ფასებსა და კვებით ქცევას შორის უფრო ძლიერი კავშირი შეიძლება შეინიშნოს მაშინ, როდესაც მოსწავლეები ცხოვრობენ სახლიდან მოშორებით. ჯანსაღად კვებასა და მშობლებთან ცხოვრებას შორის არსებობს გარკვეული კორელაცია, რაც უფრო მეტ დროს ატარებს სტუდენტი სახლში მით უფრო ჯანსაღია მისი კვების რაციონი.

გარდა ოჯახის გავლენისა, მეგობრები და თანატოლებიც ახდენენ გავლენას სტუდენტთა კვებით ქცევაზე. კონტენტოსა (Contento et al., 2006) და სხვათა კვლევის საფუძველზე დადგინდა,

რომ მეგობრებისა და თანატოლების დამოკიდებულება და ქცევა მნიშვნელოვნად მოქმედებდა მოზარდების მიერ საკვები-პროდუქტების შერჩევაზე.

კვებითი ქცევის განმსაზღვრელი ძირითადი ფაქტორები სტუდენტებში

სტუდენტთა კვებითი ქცევა ჯანმრთელობისა და განათლების სფეროში საკმაოდ აქტუალური და მნიშვნელოვანი საკითხია. აღნიშნულ ფაქტს მოწმობს მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში ჩატარებული არაერთი კვლევა. კვლევებმა აჩვენა, რომ სტუდენტები, რომლებსაც აქვთ ჯანსაღი კვებითი ჩვევები, ახასიათებთ უკეთესი აკადემიური მოსწრება, აქვთ უკეთესი ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ნაკლებად სავარაუდოა, რომ განუვითარდეთ ქრონიკული დაავადებები მოგვიანებით ცხოვრებაში.

აღნიშნული თემა სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვა მიზეზის გამო არის პოპულარული. მაგალითად, ევროპასა და ამერიკაში განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ სწორედ იმ მიზეზით, რომ არაჯანსაღი და დაუბალანსებელი კვება იწვევს სიმსუქნესა და ჭარბწონიანობას, რაც მოგვიანებით ცხოვრებაში სერიოზული ჯანმრთელობის პრობლემების მაპროვოცირებელია.

როგორც ამერიკაში განხორციელებული კვლევებით დასტურდება, წონის მატებასა და, ზოგადად, არაჯანსაღი კვებითი ქცევის ჩამოყალიბებაში კრიტიკულად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს უნივერსიტეტში სწავლის პერიოდი (Crombie et al., 2009). სკოლიდან უნივერსიტეტში გადასვლის პერიოდი მოითხოვს მნიშვნელოვან ადაპტაციას, რომლის დროსაც არსებითად განისაზღვრება ადამიანის კვების ქცევითი შაბლონი და ნარჩუნდება მთელი, დარჩენილი ცხოვრების განმავლობაში. აშშ-ს უნივერსიტეტებში ჩატარებული კვლევების თანახმად, სტუდენტები არ ჭამენ ხილისა და ბოსტნეულის რეკომენდებულ რაოდენობას და მოხმარებენ ჭარბი რაოდენობით ცხიმოვან საკვებს გარდა ცხიმოვან საკვებისა, ასევე იმატებს ალკოჰოლის მოხმარების პროცენტული მაჩვენებელიც (Neyman et al., 2014).

უნივერსიტეტის სტუდენტებში, წონის მომატების და არაჯანსაღი კვებითი ქცევის ჩამოყალიბების იგივე მაგალითია ევროპაშიც (Deliens et al., 2017). აღნიშნული მიუთითებს პრევენციული პროგრამების საჭიროებაზე, რომლებიც შეეწინააღმდეგება არაჯანსაღი კვების ჩვევების ჩამოყალიბებას უნივერსიტეტის სტუდენტებში, რისთვისაც მნიშვნელოვანია სტუდენტების კვებით ქცევაზე მოქმედი ფაქტორების იდენტიფიცირება, შესწავლა და მათი გააზრება.

რამდენიმე თვისებრივ კვლევაში, ფოკუს-ჯგუფის მეთოდის გამოყენებით, სტუდენტების კვების ქცევის განმსაზღვრელი შემდეგი ფაქტორები განისაზღვრა: ა) დისციპლინისა და დროის ნაკლებობა, ბ) თვითკონტროლი, გ) სოციალური მხარდაჭერა, დ) პროდუქტის ფასი და შეზღუდული ბიუჯეტი, ე) ჯანსაღ საკვებზე ხელმისაწვდომობა (LaCaille et al., 2011). შესაძლოა გამართლდეს ვარაუდი იმის შესახებ, რომ ჯანსაღი საკვების შეთავაზება დაბალ ფასად ხელს შეუწყობს მის მზარდ არჩევანს სტუდენტებში, რადგან სხვა პოპულაციებში კვლევებმა აჩვენა, რომ ფასების შემცირება ზრდის უცხიმო პროდუქტების, ხილისა და ბოსტნეულის გაყიდვებს კაფეტერიებში (French et al., 2011). არსებობენ სტუდენტები, და არა მარტო სტუდენტები, რომლებიც სათანადოდ იაზრებენ ჯანსაღი კვების მნიშვნელობასა და როლს, თუმცა ვერ ახერხებდნენ შესაბამისად კვებას ფინანსური და დროითი შეზღუდულობის გამო.

საინტერესოა ასევე ევროპაში, კერძოდ ბელგიაში ჩატარებული კვლევა, რომლის მიზანიც იყო ბელგიელი სტუდენტების კვებითი ქცევის განმსაზღვრელი ფაქტორების იდენტიფიცირება. აღნიშნული კვლევის შედეგად, გამოვლინდა დეტერმინანტების ოთხი ძირითადი კატეგორია: ა) ინდივიდუალური (ინტრაპერსონალური), ბ) სოციალური გარემო (ინტერპერსონალური), გ) ფიზიკური გარემო (საზოგადოება) და დ) მაკრო გარემო (სოციალური). გარდა ამისა, აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთი უნივერსიტეტის კონკრეტული მახასიათებელი გავლენას ახდენს სტუდენტების კვებით ქცევაზე (Deliens & Clarys, 2014).

სტუდენტები, რომლებიც განიცდიდნენ მეტ დამოუკიდებლობას მშობლებისგან უნივერსიტეტამდე და გრძობენ პასუხისმგებლობას ზოგადად საკვების მომზადებისა და მიღების მიმართ, აღნიშნეს, რომ უნივერსიტეტში მიაღწიეს მეტ სტაბილურობას თავიანთ კვებით ქცევაში (Cluskey & Grobe, 2009). რაც იძლევა დამატებითი დასვენის გაკეთების საშუალებას, რომ საჭიროა სტუდენტებში თვითრეგულირების უნარების გაძლიერება. თვითრეგულირების უნარები დაეხმარება სტუდენტებს მიიღონ უფრო ჯანსაღი გადაწყვეტილებები და შეინარჩუნონ ჯანსაღი ცხოვრების წესი ზრდასრულ ასაკში.

ერთ-ერთ კვლევაში თავად სტუდენტები აღნიშნავენ, რომ კამპუსში საკვების ხელმისაწვდომობასთან ერთად მიმზიდველობაც ხშირად განსაზღვრავს საკვების არჩევანს. ეს კი მიუთითებს იმაზე, რომ უნივერსიტეტში შემოთავაზებული ჯანსაღი პროდუქტების უფრო მიმზიდველმა შეფუთვამ შეიძლება ხელი შეუწყოს უნივერსიტეტის სტუდენტებში ჯანსაღი კვებითი ქცევის ჩამოყალიბებას (Deliens & Clarys, 2014).

სტუდენტები, როგორც წესი, ჩართულნი არიან მრავალ სოციალურ აქტივობაში და აკისრიათ აკადემიური პასუხისმგებლობები. ისინი უფრო მეტად არჩევენ სწრაფ, მოსახერხებელ, იაფ და მზა საკვებზე აჩერებენ, შეზღუდული დროითი და მატერიალური რესურსების გამო.

ზემოთ მოცემული ლიტერატურის ანალიზით ნათელი გახდა, რომ კვება და ჯანმრთელობა ერთმანეთთან ურთიერთდაკავშირებულია. იმისთვის, რომ ადამიანმა იცხოვროს ჯანმრთელად და ბედნიერად, საჭიროა აკონტროლოს მისი ყოველდღიური კვებითი რაციონი. ჯანსაღი კვება საკუთარ თავში მოიაზრებს, ისეთი კვებითი რაციონის ბალანსს, რომელიც გაჯერებულია ჯანსაღი ცხიმებით, ცილებით, ნახშირწყლებით, ვიტამინებითა და მინერალებით, არ შეიცავს ჭარბი ოდენობით შაქარს, მარილს და მავნე ცხიმებს. ჯანსაღი კვებისადმი დამოკიდებულება შესაძლოა განსხვავდებოდეს ისეთი ფაქტორების მიხედვით, როგორებიცაა: ასაკი, სქესი, სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობა, ეთნიკურ-კულტურული მემკვიდრეობა, ინდივიდის ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობა, ფიზიკური აქტივობის დონე და სხვა. რაც შეეხება ნაშრომისთვის მეტად საინტერესო სეგმენტს, სტუდენტების კვებაზე შემდგომი ფაქტორები ახდენენ გავლენას: მშობელთა დამოკიდებულება, მეგობრების დამოკიდებულება, სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობა, კულტურული მემკვიდრეობა, შეზღუდული დროითი რესურსი, ცნობიერების დონე ჯანსაღი კვების შესახებ, საკვების მარკეტინგული პოზიციონირება და უშუალოდ უნივერსიტეტის გარემო. ლიტერატურის მიმოხილვა, ძირითადად, მოიცავს უცხო ქვეყნებში ჩატარებულ არაერთი კვლევის ანალიზს. ევროპასა და ამერიკაში ჩატარებული კვლევები მნიშვნელოვანი იყო სიმსუქნესა და ჭარბწონიანობის პრევენციის მიზნით. მიუხედავად იმისა, რომ არაჯანსაღი, დაუბალანსებელი კვების ერთ-ერთი ეფექტია სიმსუქნე და ჭარბწონიანობა, ეს ნაკლებად არის აქტუალური ქართული კონტექსტისთვის. თუმცა, ის ფაქტი, რომ ამ ტიპის კვება, გრძელვადიან პერსპექტივაში, სხვადასხვა დაავადების გამომწვევი მიზეზი ხდება, მეტად აქტუალურს ხდის აღნიშნულ საკითხს არა მხოლოდ ამერიკისა და ევროპის ქვეყნებისთვის, არამედ საქართველოსთვისაც.

საქართველოში ძალიან მწირია ცალკე სტუდენტთა დამოკიდებულების კვლევა აღნიშნული საკითხის მიმართ. მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რა მდგომარეობაა ამ მხრივ ქვეყანაში, ცხადია, მთლიანი სურათის დანახვასა და აღწერას აღნიშნული კვლევის ფარგლებში ვერ შევძლებთ, მაგრამ იგი დაგვეხმარება გარკვეული წარმოდგენის შექმნაში. შესაბამისად, საინტერესოა როგორია სტუდენტთა კვებითი ქცევა და რა ფაქტორებია განმსაზღვრელი იმის, რომ მათ ჯანსაღად ან არაჯანსაღად კვება აირჩიონ, როგორც ცხოვრების სტილი.

კვლევის შედეგები, დისკუსია

თვისებრივ კვლევაში მონაწილეობა თორმეტმა სტუდენტმა მიიღო. ჯანსაღი და არაჯანსაღი კვებითი ჩვევების მახასიათებელი თანაბრად იქნა განაწილებული. ე.წ

„თვითშეფასებითი კითხვის“ საფუძველზე, კვლევის მონაწილე თავს მიაკუთვნებდა რესპონდენტთა ორი ჯგუფიდან/კატეგორიიდან ერთ-ერთს. კერძოდ, ექვს რესპონდენტს მიაჩნია, რომ უფრო ჯანსაღად იკვებება ვიდრე არაჯანსაღად, ხოლო დანარჩენი ექვსი თავს მიაკუთვნებს ადამიანთა იმ ჯგუფს, რომელიც უფრო არაჯანსაღად იკვებება, ვიდრე ჯანსაღად. თითოეულ ჯგუფში დაცულია გენდერული ბალანსი. კვლევის მონაწილეები მესამე და მეოთხე კურსის სტუდენტები არიან, მათი ფინანსური მდგომარეობა საშუალო და კარგია. კერძოდ, სტუდენტთა უმრავლესობა, რომელიც უფრო ჯანსაღად იკვებება, აცხადებს, რომ მათი ფინანსური მდგომარეობა არის კარგი, ხოლო რესპონდენტთა ძირითადი ნაწილი, რომელიც უფრო არაჯანსაღად იკვებება, ამბობს, რომ მათი ფინანსური მდგომარეობა არის საშუალო. სტუდენტები, რომლებიც თავს უფრო ჯანსაღად მიიჩნევენ კვირაში სამჯერ ან მეტჯერ ვარჯიშობენ და მათი უმრავლესობა არ არის თამბაქოს მომხარებელი. ხოლო ისინი, რომლებიც არ მიიჩნევენ თავს ჯანსაღად, იშვიათად ან საერთოდ არ ვარჯიშობენ, ძირითადი ნაწილი კი თამბაქოს მომხარებელია. რაც შეეხება ალკოჰოლს, ორივე კატეგორიის წარმომადგენლები ძალიან იშვიათად მოიხმარენ მას.

აღნიშნული კვლევის ფარგლებში გამოკითხულ მონაწილეთა მიერ, ადამიანის ჯანმრთელობის განმსაზღვრელ უპირველეს ფაქტორად ცხოვრების სტილი დასახელდა, რომელშიც ისინი მოიაზრებენ ფიზიკური აქტივობის ხარისხს, კვებით რაციონსა და ძილის რეჟიმს, ასევე მნიშვნელოვან ფაქტორად მიაჩნიათ გენეტიკა, საცხოვრებელი პირობები და ადამიანის ფინანსური მდგომარეობა.

გამოკითხულთა ძირითადი ნაწილისთვის სასურველი კვება ნიშნავს ისეთი საკვების მიღებას, რომელიც ერთდროულად ნოყიერი, ჯანსაღი, გემრიელი და დაბალანსებულია, თუმცა ისინი აღნიშნავენ, რომ ყოველდღიურად ყველა ამ მახასიათებლის კონტროლი თითქმის შეუძლებელია, ამიტომ ხშირად ვერ ახერხებენ სასურველი კვებითი რაციონის ბალანსს. რესპონდენტები, რომლებიც იკვებებიან უფრო ჯანსაღად, აცხადებენ, რომ ჯანსაღი კვება ორგანიზებასა და წინასწარ დაგეგმვას მოითხოვს, შესაბამისად, ამ ჯგუფის უმრავლესობისთვის სასურველია კვება, რომელიც არის ჯანსაღი, მაგრამ ადვილად კონტროლირებადი და მოითხოვს ნაკლებ დროს. რამდენიმე რესპონდენტი კი ისურვებდა შესაძლებლობას, რომ ხშირად მიეღო რაიმე არაჯანსაღი, მაგრამ ამას ჯანმრთელობასა და სხეულის ფიზიკურ მახასიათებლებზე არ ემოქმედა.

„ჩემთვის სასურველია კვება, რომელიც არის ორგანიზებული, ანუ დღის განმავლობაში რაციონი, რაც უნდა მივიღო, მინდა რომ ამ ყველაფერს ორგანიზებას მე არ ვუწევდე, მე არ ვჭეირობდე, რადგან ძალიან ბევრ დროს მოითხოვს ეს ყველაფერი, ყოველდღე დამღლეილიცა და რთულიც ამის კეთება“.

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

„სასურველია დაბალანსებული კვება, რა თქმა უნდა, მაგრამ იმის საშუალებაც მინდა მქონდეს, რომ ზოგიერთ მომენტში არაჯანსაღადაც ვიკვებო და ეს იყოს ნორმალურ, ანუ არ აზიანებდეს ჩემი სხეულის ფორმებსა და ჯანმრთელობას.“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

აღსანიშნავია, რომ მეორე ჯგუფის სტუდენტებში, რომელთაც უფრო მეტად არაჯანსაღი კვებითი ჩვევები ახასიათებთ, სასურველ კვებასთან დაკავშირებით მოსაზრებები გაიყო ორად. ერთნი სასურველ კვებად ასახელებენ ჯანსაღს, დაბალანსებულს, ზომიერსა და საათობრივს. მეორენი კი მიუთითებენ იმაზე, რომ ამგვარი კვება სწორედ ისაა, რომელიც მაქსიმალური სიამოვნების მომტანი იქნება მათთვის.

„ჩემთვის სასურველი კვება არის ის კვება, რომელიც მანიჭებს სიამოვნებას, ჯამა მაქსიმალური სიამოვნებისთვის.“

{კაცი, მე-ჯგუფი}

„ჩემთვის სასურველია ისეთი კვება, როდესაც ვჭამ იმას რაც მინდა და როცა მინდა. ჭამა ჩემი სიამოვნების პირველწყაროა. ძალიან მინდა, რომ ჩემს შინაგან მეს შეედლოს სხვანაირად, მაგრამ ალბათ ცხოვრების ამ ეტაპზე, არ შემძლია.“

{ქალი, მე-2 ჯგუფი}

ამ კონტექსტში, აღსანიშნავია ისიც, რომ რესპონდენტთა გარკვეული ნაწილი ცხოვრების სტილის შეცვლას, უფრო კონკრეტულად კი ჯანსაღად კვებასა და სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობის დაწყებას სწორედ უნივერსიტეტის დასრულების შემდეგ გეგმავს. როგორც ისინი აღნიშნავენ, ცხოვრების ამ ეტაპზე ამისთვის საკმარისი ფინანსური და დროითი რესურსები არ გააჩნიათ.

სტუდენტთა რწმენა-წარმოდგენები ჯანსაღ კვებაზე

რესპონდენტთა რწმენა-წარმოდგენები ჯანსაღ კვებაზე მეტ-ნაკლებად ერთგვაროვანია. სტუდენტთა პირველი კატეგორიის წარმოდგენით, ადამიანი, რომელიც იკვებება ჯანსაღად მრავალფეროვან საკვებს მოიხმარს, რომელიც გაჯერებულია ცილებით, ცხიმებითა და ნახშირწყლებით. უმრავლესობა ამხვილებს ყურადღებას იმაზე, რომ აღნიშნულ ნივთიერებებს შორის აუცილებელია ბალანსის დაცვა და დღის განმავლობაში რამდენჯერმე მცირე ულუფებით მირთმევა. როგორც თავად აღნიშნავენ, ჯანსაღად კვების დროს მნიშვნელოვანია რაციონის მრავალფეროვნებაც. დასაშვებად მიაჩნიათ ცომეულის, ტკბილეულისა და სხვა ნებისმიერი არაჯანსაღი საკვები-ნივთიერების მიღება, მაგრამ განსაზღვრული რაოდენობით, კვირაში ან თვეში რამდენჯერმე. მათი აზრით, ეს საუკეთესო გზაა იმისთვის, რომ ორგანიზმი ყველა სახის ნივთიერებასთან ადაპტირდეს, რადგან ადამიანს ყოველთვის ვერ ექნება ხელმისაწვდომობა სრულიად ჯანსაღ პროდუქტებზე.

„ადამიანი იკვებება ჯანსაღად, როცა არის ძალიან კარგი ბალანსი ჯანსაღ საკვებსა და რეალურად არსებულ პროდუქტს შორის, რომელებზე ხელი მიგვიწვდება ყოველდღე. რადგან დღეს ძალიან რთულია საშუალო შემოსავლების მქონე ადამიანისთვის სულ ჯანსაღად კვება.“

{კაცი, 1-ელი ჯგუფი}

„ჯანსაღად იკვებები მაშინ, როცა ჭამ 4ჯერ, მცირე ულუფებით და არ ნაყრდები, კიდევ უნდა გრჩებოდეს შიმშილის შეგრძნება, რაციონი უნდა იყოს მრავალფეროვანი, იშვიათად შეიძლება ფასთფუდი და ცოტა ტკბილიც.“

{კაცი, 1-ელი ჯგუფი}

მეორე კატეგორიის სტუდენტები, რომლებიც უფრო არაჯანსაღად იკვებებიან, ხაზს უსვამენ ბოსტნეულის, ხილისა და წყლის დიდი რაოდენობით მოხმარებას ჯანსაღად კვების დროს. აღნიშნული კატეგორიის რესპონდენტთა უმრავლესობა თვლის, რომ ადამიანს, რომელიც ჯანსაღად იკვებება, ბევრ დათმობაზე უწევს წასვლა, მრავალფეროვან და გემრიელ საკვებზე უარის თქმა. თუმცა, როგორც კვლევის შედეგად გამოკითხული ექსპერტი აღნიშნავს, ძალიან ბევრი ადამიანი საზოგადოებაში დამკვიდრებული სტერეოტიპების 'მსვერპლია'. სწორედ სტერეოტიპები განაპირობებენ ამგვარი რწმენა-წარმოდგენების არსებობას. მისი თქმით, ჯანსაღი კვება არ გულისხმობს ერთფეროვანი, მოსაწყენი საკვების მიღებას დღის განმავლობაში, არც რომელიმე საკვები-ნივთიერების რაციონიდან სრულად ამოღებას უწევს რეკომენდაციას. როგორც ის აღნიშნავს, აუცილებელია ადამიანმა ესა თუ ის ნივთიერება სხვადასხვა სახით, დაბალანსებულად და დროითი ინტერვალების დაცვით მიიღოს.

„ადამიანი, რომელიც იკვებება ჯანსაღად აუცილებლად უნდა იღებდნეს ხილს და ბოსტნეულს დიდი რაოდენობით. სთრით ფუძეზე უნდა თქვას უარი და ტკბილეულზე.“

{ქალი, მე-2 ჯგუფი}

„ყველაფერი უცხიმო, უშაქრო და უმარილო უნდა მიირთვას, რაც, ჩემ შემთხვევაში, არის სიამოვნების კომპონენტი, ეს თუ არ აქვს საკვებს, ჩემთვის უგემურია ის, ალბათ მე ამდენ დათმობაზე წასვლას ვერ შევძლებ ვერასდროს.“

{კაცი, მე-2 ჯგუფი}

„ჯანსაღ კვებაზე როდესაც ადამიანს ესაუბრები, ძირითადად, ყველას წარმოუდგენია მოსაწყენი და ერთფეროვანი სკავები, ეს სტერეოტიპია. ფიქრობენ, რომ რაღაც კონკრეტული უნდა იყოს აცილებული, მაგალითად ტკბილეული ან შემწვარი ხორცი, სინამდვილეში კი თავს უნდა მივეცეთ რაღაცების უფლება, მაგრამ ზომიერად.“

{ექსპერტი}

გამოკითხული ექსპერტის საუბრიდან გამომდინარე, შესაძლოა გაკეთდეს დასკვნა, რომ ადამიანს, რომელიც იკვებება ჯანსაღად აქვს: კონკრეტული კვებითი რეჟიმი, საკმარისი დრო და ფინანსური რესურსი გამოყოფილი კვების რაციონის შედგენისთვის, იკვებება საათობრივად და ისე, რომ მიღებული საკვების კალორიულობა მის ყოველდღიურ საჭიროებასთან იყოს კორელაციაში. ერთ დღეში ადამიანის მიერ მიღებული კალორაჟი არ უნდა აღემატებოდეს დახარჯულს, რაზეც თითქმის არ მახვილდება ყურადღება გამოკითხულ რესპონდენტებში. ასევე მხოლოდ რამდენიმე მათგანმა ისაუბრა დროითი ინტერვალების დაცვისა და რაციონის მრავალფეროვნების აუცილებლობაზე. აღსანიშნავია, რომ სტუდენტები, რომლებიც უფრო ჯანსაღად იკვებებიან, უკეთ არიან ინფორმირებულნი აღნიშნული საკითხის შესახებ. თუმცა, მონაწილეთა გარკვეული ნაწილისთვის, ჯანსაღი კვება, ძირითადად, მხოლოდ ნაკლებადდემრიელი და დაბალკალორიული საკვები-ნივთიერებების მოხმარებასთან არის დაკავშირებული.

ყველაზე გავრცელებული წყარო, საიდანაც სტუდენტები ჯანსაღ კვებაზე ინფორმაციას იღებენ არის სოციალური მედია და სხვადასხვა სატელევიზიო გადაცემა, რომლის მეშვეობით თვალს ადევნებენ ენდოკრინოლოგების, კვების კონსულტანტებისა და ფიტნეს ინსტრუქტორების რჩევებს. ზოგიერთი მათგანისთვის ინფორმაციის წყაროს წარმოადგენს ოჯახი და მეგობრები.

სტუდენტთა დამოკიდებულება ჯანსაღი კვების მიმართ

აღნიშნული კვლევის ფარგლებში მოპოვებული ინფორმაციის საფუძველზე, შეიძლება ითქვას, რომ ჯანსაღი კვების დადებითი მხარეების ჩამონათვალი საკმაოდ ვრცელი, ხოლო უარყოფითი მხარეების ჩამონათვალი ძალიან მწირია.

ჯანსაღი კვების დადებითი მხარეების განსაზღვრისას, პრაქტიკულად ყველა რესპონდენტი პირველად სწორედ ჯანმრთელობის კარგი მდგომარეობის შენარჩუნებას ასახელებს. როგორც თავად ამბობენ, ეს ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა სხვადასხვა დაავადების განვითარების რისკის შესამცირებლად. გამომდინარე იქიდან, რომ თითოეულ მათგანს კვება მიაჩნია ჯანმრთელობის განმსაზღვრელ ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან ფაქტორად, აღნიშნული შედეგი ბუნებრივია. ამასთან ერთად, სტუდენტები საკუთარი გამოცდილებიდან გამომდინარე, დარწმუნებით აცხადებენ, რომ დღის მანძილზე ადამიანის პროდუქტიულობა მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული კვებით რაციონზე. როგორც ზოგიერთი მათგანი აღნიშნავს, ჯანსაღად კვების შემთხვევაში, თავს უფრო ენერგიულად და მოტივირებულად გრძნობს, რაც ეხმარებათ ყოველდღიური საქმეების წარმატებით შესრულებასა და უკეთ მეცადინეობაში. ეს უკანასკნელი დასტურდება სხვადასხვა ქვეყანაში, მათ შორის, საქართველოში ჩატარებული კვლევებითაც. კვლევების თანახმად, კვება მნიშვნელოვნად მოქმედებს სკოლის მოსწავლეებისა და სტუდენტების აზროვნების უნარსა და ქცევაზე, რასაც თავის მხრივ გავლენა აქვს აკადემიურ მოსწრებაზე.

„როგორც წესი, ჯანსაღი საკვების მიღების შემთხვევაში, თავს მეტად ენერგიულად ვგრძნობ და კარგად ვმეცადინეობ. მაგალითად, ფასთ ფუდი რომ ვჭამო, ძალიან უენერგიო ვხდები, მეძინება და ყველაფერი მეზარება.“

{ქალი, 1-ელი კურსი}

საგულისხმოა, რომ სტუდენტები, რომლებიც უფრო ჯანსაღად იკვებებიან, ისეთ დადებით მხარეებზე ამახვილებენ ყურადღებას, რომელსაც მეორე კატეგორიის რესპონდენტთა პასუხებში ვერ აღმოვაჩინებთ. მათი კეთილგანწყობის განმაპირობებელი ერთ-ერთი უმთავრესი მიზეზი

სწორედ ისაა, რომ ჯანსაღად კვების შემთხვევაში, საკუთარი თავის მიმართ უფრო მეტი პატივისცემითა და სიყვარულით არიან განმსჭვალულნი, რაც ეხმარებათ თვითშეფასების ამაღლებასა და დღის რაციონალურ წარმართვაში. როგორც ერთ-ერთი რესპონდენტი აღნიშნავს, მისთვის ჯანსაღად კვების მთავარი მოტივატორი არ არის ჯანმრთელად ყოფნა, მთავარი მოტივატორია იმის განცდა, რომ კონტროლი აქვს საკუთარ თავზე, რაც მნიშვნელოვნად მოქმედებს თვითშეფასებაზე. ამ კონტექსტში საგულისხმოა ისიც, რომ აღნიშნული კატეგორიის ზოგიერთი რესპონდენტი, განსაკუთრებით კი მდებრობითი სქესის წარმომადგენლების, კეთილგანწყობის განმაპირობებელი მთავარი მიზეზი სხეულის სასურველი ფორმების შენარჩუნებაა.

„დადებითი, პირველ რიგში, არის ის რომ შენი თავის მიმართ ხარ კეთილგანწყობილი, როცა ჯანსაღად იკვებები, თითქოს რაღაცას აღწევ და ამით სხვებზე წინ ხარ. როდესაც გრძნობ, რომ საკუთარ თავს ერევი და მისი კონტროლი შეგიძლია. მე რომ ჯანსაღად ვიკვებები, სწორედ ამის გამო, და არა მაგალითად იმის გამო, რომ ჯანმრთელი ვიყო“.

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

„მთავარი დადებითი ისაა, რომ სულ ფორმაში ხარ, წონას ინარჩუნებ და კარგად გამოიყურები“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

გარდა იმისა, რომ ჯანსაღი კვება მოქმედებს ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, სტუდენტები მისი როლის მნიშვნელობაზე ფსიქიკური ჯანმრთელობის კონტექსტშიც საუბრობენ. ერთ-ერთი რესპონდენტი დაკვირვებით, თავიდან ძალიან რთულია ჯანსაღი კვების დადებითი მხარეების აღქმა. როგორც თავად ამბობს, *„დროთა განმავლობაში აცნობიერებ და აღმოაჩენ, რომ სხვა ყველაფერთან ერთად შენი ემოციური და ფსიქოლოგიური მდგომარეობა უკეთესობისკენ იცვლება“.*

აღსანიშნავია, რომ რამდენიმე მონაწილეს გაუჭირდა საუბარი ჯანსაღი კვების უარყოფით მხარეებზე. ძირითადად, ისაუბრეს იმ სირთულეებზე, რომელიც თან ახლავს ამგვარი ტიპის კვებას. როგორც აღმოჩნდა, მთავარი პრობლემა ფინანსური და დროითი რესურსების სიმცირე ან არარსებობაა. გაჟღერდა მოსაზრება, რომლის თანახმად ჯანსაღი კვება ბევრად ძვირი და ნაკლებად ხელმისაწვდომია, ვიდრე არაჯანსაღი. კვლევის ფარგლებში გამოკითხული ექსპერტი და სტუდენტთა უმრავლესობა ეთანხმება აღნიშნულ მოსაზრებას. ექსპერტის თქმით, მთავარი ხელისშემშლელი გარემოება კვების რაციონში რეჟიმის არარსებობასთან ერთად, შეზღუდული დროითი და ფინანსური რესურსებია. სტუდენტების შემთხვევაში აღნიშნული გარემოებები კიდევ უფრო მეტ მნიშვნელობას იძენს, რადგან მათ უფრო შეზღუდული რაოდენობით აქვთ ეს ყოველივე. საგულისხმოა, რომ გამოკითხულთა ძირითადი ნაწილი არაჯანსაღი კვების უპირატესობად მიაჩნევს იმ სირთულეებს, რომელზეც საუბრობენ ჯანსაღი კვების კონტექსტში. იქიდან გამომდინარე, რომ არაჯანსაღი საკვები მარტივად ხელმისაწვდომი, იაფი და გემრიელია, იგი მეტად კომფორტულია და როდესაც ადამიანი მიდრეკილია კომფორტის ძიებისკენ, დამოკიდებულება არაჯანსაღ საკვებზე იზრდება. როგორც თავად აღნიშნავენ, ამ ტიპის საკვები იწვევს დაღლილობას, დამოკიდებულებასა და ზოგჯერ საკუთარი თავის მიმართ უარყოფით განწყობას, რაც თავის მხრივ სხვადასხვა ფსიქოლოგიური პრობლემის გამომწვევი მიზეზი ხდება.

„უფრო ძვირი ჯდება სწორი და ჯანსაღი კვება, ვიდრე არაჯანსაღი. მე ვიკვებები არაჯანსაღად, შეიძლება ვიყიდო ლობიანი იაფად, გემრიელიცაა და ნოყიერიც. მაგრამ ჯანსაღად რომ იკვებო რაღაც უნდა მოამზადო, ინგრედიენტები გჭირდება, ბევრი დროც უნდა, მომზადებაც და ბევრი ფულიც“.

{ქალი, მე-2 ჯგუფი}

„რაც უფრო ხშირად იღებ და აჩვევს ორგანიზმს არაჯანსაღ საკვებს, მით უფრო მეტია მიდრეკილებაც და ხდები დამოკიდებული მასზე. ასევე ის ფაქტი, რომ ადამიანმა იცის, რომ

ცუდია არაჯანსაღად კვება და მაინც იკვებება ასე, მერე საკუთარი თავი აღარ უყვარს, ცუდად მოქმედებს თვითშეფასებაზე და ექმნება მას ფსიქოლოგიური პრობლემები.“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

აუცილებლად უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ გამოკითხული სტუდენტებიდან მხოლოდ რამდენიმემ გააჟღერა განსხვავებული მოსაზრება. მათი თქმით, ამგვარი კვების მთავარი პრობლემა ჯანსაღი პროდუქტების გემოვნურ თვისებებში უნდა ვეძიოთ. საგულისხმოა, რომ ამ რესპონდენტებიდან ერთ-ერთისთვის ჯანსაღი კვება ასოცირდება ხილისა და ბოსტნეულის, ასევე ბურღულეულის ჭარბი რაოდენობით მოხმარებასთან. როგორც თავად ამბობს, წონაში კლების მიზნით პერიოდულად მიმართავს ჯანსაღ კვებას. გამოკითხული ექსპერტის აზრით, ძირითადად, სწორედ ასეთი ადამიანებისთვის ასოცირდება ჯანსაღი კვება დიეტასთან, რაც თავის მხრივ ხელს უწყობს ჯანსაღი კვების შესახებ სტერეოტიპების ჩამოყალიბებას საზოგადოებაში. ექსპერტის მოსაზრებას იზიარებს სტუდენტთა კატეგორია, რომელიც უფრო ჯანსაღად იკვებება და მითად მიიჩნევს მოსაზრებას, რომ ჯანსაღი საკვები არ არის გემრიელი.

„რაც პერიოდი ვიკვებებოდი ჯანსაღად, რადგან დამეკლო წონაში. აქედან გამომდინარე, უარყოფითი არის ის, რომ შინაგანად მორალურად გსტრესავს და სიამოვნების განცდას რაც თვალსაზრისით გქირობს. მგონია რომ გემო აქვს გამოცლილი ყველაფერ ჯანსაღს.“

{კაცი, მე-2 ჯგუფი}

„ძან ბევრი ვიდეო ვნახე, როცა შეგიძლია იკვებო ჯანსაღად და გემრიელად. ხალხშია უბრალოდ ეგ სტერეოტიპი რომ თუ ჯანსაღად იკვებები უგემურია საკვები. მე ამ მოსაზრებას არ ვეთანხმები, პირიქით. მთავარია იცოდე მომზადების სწორი ტექნიკა და წესი.“

{კაცი, 1-ელი ჯგუფი}

ამ ყველაფრის გათვალისწინებით, შესაძლოა გაკეთდეს დასკვნა, რომ რესპონდენტთა უმრავლესობა კეთილგანწყობილია ჯანსაღი კვების მიმართ. სტუდენტთა კეთილგანწყობას არაერთი მიზეზი განაპირობებს, რომელთა შორის მნიშვნელოვანია ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის კარგი მდგომარეობის შენარჩუნებასთან ერთად სასურველი სხეულის შენარჩუნებაც, ენერგიულობის გაზრდა და კონცენტრაციის უნარის გაუმჯობესებაც, მოტივაციისა და თვითშეფასების ამაღლება. პასუხებიდან გამომდინარე, შესაძლოა ასევე ითქვას, რომ მდებარეობითი სქესის წარმომადგენელი რესპონდენტები უფრო მეტად არიან დაინტერესებული კვების საკითხებით, კვებითი რეჟიმის კონტროლითა და დაცვით, ვიდრე მამრობითი სქესის წარმომადგენლები. რაც შეეხება სირთულეს, თითქმის ყველა რესპონდენტი მთავარ სირთულედ ასახელებს შეზღუდულ ფინანსურ რესურსებს.

სტუდენტთა კვებითი ქცევა

კვებითი ქცევა კომპლექსური ფენომენია, რომელიც აერთიანებს ბევრ სხვადასხვა ასპექტს. კვლევის შედეგად გამოკითხული ექსპერტის თქმით, კვებითი ქცევის ჩამოყალიბებაზე გავლენას ახდენს აღზრდა, გარემო და სხვადასხვა სოციალური ფაქტორი.

აღნიშნულმა კვლევამ აჩვენა, რომ რესპონდენტთა სხვადასხვა ჯგუფი ხასიათდება განსხვავებული კვებითი ქცევით. კითხვაზე ძირითადად რა ტიპის საკვებით იკვებებიან, თვალნათელი ხდება, რომ ისინი, ვინც თავს უფრო ჯანსაღად თვლიან მეტ წილად მიირთმევენ ხილს, ბოსტნეულსა და სხვადასხვა ტიპის ცილოვან პროდუქტს. ხოლო ისინი, რომლებიც არაჯანსაღად მოიაზრებენ თავს, მიდრეკილნი არიან ცომეულისა და ტკბილეულისკენ. აღმოჩნდა, რომ კვირის განმავლობაში პიცა, ლობიანი, ხაჭაპური, სხვადასხვა გადამამუშავებული პროდუქტი და ტკბილეული მათი რაციონის უმთავრესი ნაწილია. ამავე კატეგორიის თითქმის არცერთი სტუდენტი არ აკონტროლებს მიღებული საკვების რაოდენობასა და კალორიულობას. რაც შეეხება მეორე ჯგუფის მონაწილეთა უმრავლესობას, რომელიც შედარებით ჯანსაღად იკვებება, დღის განმავლობაში უფრო მეტ ყურადღებას აქცევენ მიღებულ ცხიმებს, ცილებსა და ნახშირწყლებს შორის ბალანსის დაცვას, ვიდრე რაოდენობასა და კალორიულობას, რადგან ამ

უკანასკნელის რეგულირება თავისთავად ხდება მათივე ჩვევიდან გამომდინარე. მათგან მხოლოდ ერთია, რომელიც სხვადასხვა აპლიკაციის დახმარებით ზომავს კალორაჟს და აღნიშნავს, რომ მისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია ყოველდღიური მიღებული კალორიები არ აღემატებოდეს ყოველდღიურად დახარჯულს. აღმოჩნდა, რომ პრაქტიკულად ყველა რესპონდენტისთვის კვებითი რეჟიმის დაცვა, რომელიც მოიაზრებს საკვები-ნივთიერებების მიღების სიხშირესა და დროში განაწილებას, არის ძალიან რთული. გამოკითხული ექსპერტი რეკომენდაციას უწევს 4ჯერად კვებას დღის განმავლობაში შესაბამისი დროითი ინტერვალების დაცვით. როგორც თავად აღნიშნავს: „კვებებს შორის ინტერვალი მკაცრად უნდა იყოს დაცული, რაც ძალიან შეუთავსებელია სტუდენტთა უმრავლესობის დღის რეჟიმთან“. სტუდენტები, რომლებიც უფრო არაჯანსაღად იკვებებიან არ იცავენ კვების რეჟიმს. მეტიც, მათი თქმით, წარმოდგენელია ისეთი კვებითი რეჟიმის დაცვა, რომელსაც სპეციალისტები უწევენ რეკომენდაციას. ამავე კატეგორიის რამდენიმე მონაწილემ აღნიშნა, რომ დღის განმავლობაში შესაძლოა მაქსიმუმ ორჯერ, ან საერთოდ ერთხელ მიიღოს საკვები. როგორც ექსპერტი ამბობს, ეს ძალიან დამთრგუნველია ორგანიზმისთვის და მსგავსი კვებითი ქცევა არასასურველი შედეგის მომტანი იქნება მომავალში.

„ჩემი გრაფიკიდან გამომდინარე წარმოდგენელია, ვერ ვაკონტროლებ. ასე ზუსტად არ ვიცი რას და როდის შევჭამ. ენდოკრინოლოგს რომ კითხო, დღეში 5 ჯერ უნდა ჭამო და კონკრეტულ საათზე და კონკრეტული საჭმელი, ფაქტიურად შეუძლებელია ამ რეჟიმით ცხოვრება არა მხოლოდ სტუდენტისთვის, არამედ რიგითი ადამიანისთვისაც“.

{ქალი, მე-2 ჯგუფი}

ზემოთხსენებული რესპონდენტებისგან განსხვავებით, სტუდენტები, რომლებიც უფრო ჯანსაღად მოიაზრებენ თავს, ასე თუ ისე ცდილობენ დაიცვან კვებითი რეჟიმი, მაგრამ ყოველდღიურად ვერ ახერხებენ ამას. უმრავლესობა დღის მანძილზე მინიმუმ სამჯერ იკვებება. ამავე ჯგუფში, ძირითადად, მდებარეობითი სქესის წარმომადგენელი რესპონდენტები აღნიშნავენ, რომ ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს იღებენ საკვებს. თითოეული მათგანი საუბრობს საუზმის მნიშვნელობასა და აუცილებლობაზე. აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებით, სპეციალისტი საკუთარი გამოცდილების გათვალისწინებით, ამბობს, რომ ქალები უფრო მეტად აქცევენ ყურადღებას კვებასა და კვების რეჟიმს, ვიდრე მამაკაცები. როგორც თავად განმარტავს, პაციენტთა უმრავლესობას მეტაბოლური დარღვევებით, რაც თავის მხრივ განპირობებულია არასწორი კვებითი ჩვევებით, სწორედ მამაკაცები შეადგენენ.

რაც შეეხება მთელი კვირისა თუ დღის რაციონის დაგეგმვას, სტუდენტები აღნიშნავენ, რომ ისინი მეტწილად მოქმედებენ სპონტანურად და გარემოებების შესაბამისად, რადგან დღის წესრიგიდან გამომდინარე ვერ ხერხდება ყოველთვის წინასწარ კვებითი რაციონის განსაზღვრა. აღნიშნული კიდევ უფრო პრობლემურია იმ სტუდენტებისთვის, რომლებიც, უნივერსიტეტში სწავლის პარალელურად, არიან დასაქმებულნი. ძალიან იშვიათად ახერხებენ თავად საკვების მომზადებას. როგორც თავად აღნიშნეს, მათი რაციონი, ძირითადად, დამოკიდებულია იმ ადამიანებზე, რომლებიც მათთან ერთად ცხოვრობენ.

სტუდენტთა კვებითი ქცევის განმსაზღვრელი ფაქტორები

აღნიშნული კვლევა მიზნად ისახავდა სტუდენტთა კვებით ქცევაზე მოქმედი სხვადასხვა ფაქტორის იდენტიფიცირებას. შედეგების ანალიზის საფუძველზე, შესაძლოა გამოიყოს ძირითადი ფაქტორების 2 კატეგორია: ინდივიდუალური და სოციალური. კერძოდ, სხვადასხვა რეფერენტული ჯგუფი, როგორცაა ოჯახი, თანატოლები, მეგობრები, ასევე საზოგადოებაში არსებული ტრადიციები, ადამიანის მატერიალური მდგომარეობა და სხვადასხვა ტიპის საკვებზე ხელმისაწვდომობა, ადამიანის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა, სურვილი და ნებისყოფა, ინფორმირებულობა, წარსულში ჩამოაყალიბებული კვებითი ჩვევა, დღის წესრიგი და ფიზიკური აქტივობა ის ფაქტორებია, რომელიც ინდივიდის კვებით ქცევას განსაზღვრავს.

განვიხილოთ თითოეული მათგანი:

ადრეულ ასაკში ჩამოყალიბებული კვებითი ჩვევები შესაძლოა ზრდასრულ ასაკშიც გაგრძელდეს. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია სოციალიზაციის აგენტთა როლი, რომელთაგანაც ადამიანი ურთიერთქმედებს ცხოვრების ადრეულ ეტაპზე. ეს აგენტებია: მშობლები და ოჯახის სხვა წევრები. კითხვაზე, თუ როგორი იყო მათი კვებითი რაციონი ბავშვობისა მოზარდობის პერიოდში, რესპონდენტები აღნიშნავენ მშობლების უდიდეს როლს ადამიანის კვებითი ქცევის განსაზღვრაში. პასუხებიდან ჩანს, რომ ისინი ვინც ბავშვობიდან ჯანსაღად იკვებებოდნენ დღესაც გრძნობენ პასუხისმგებლობას საკუთარი თავების მიმართ, რომ იკვებონ დაბალანსებულად, ხოლო ისინი, რომელთა მშობლებსაც ჯანსაღ კვებაზე არასწორი წარმოდგენა ჰქონდათ, დღევანდელ რეალობაშიც უჭირთ უარი თქვან არაჯანსაღ საკვებზე. პრაქტიკულად ყველა რესპონდენტი აღნიშნავს, რომ მშობლები მაქსიმალურად ცდილობდნენ ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფას, თუმცა, თავისებური რწმენა-წარმოდგენა ჰქონდათ აღნიშნულ ფენომენთან დაკავშირებით. როგორც გაირკვა, მშობელთა უმრავლესობისთვის ჯანსაღად კვება მოიაზრებდა ყველაფერი იმის მიღებას, რაც სახლში იქნებოდა მომზადებული, თუნდაც ბევრი არაჯანსაღი ცხიმით, შაქრითა და მარილით ყოფილიყო გაჯერებული. სტუდენტთა ნაწილი, რომელიც დღეს შედარებით ჯანსაღად იკვებება, აცხადებს, რომ კვლავაც ებრძვის ბავშვობაში ჩამოყალიბებულ არასწორ კვებით ჩვევებს. მათი აზრით, განსხვავებულია თაობათა დამოკიდებულება და რწმენა-წარმოდგენები ჯანსაღი კვების მიმართ. საგულისხმოა, რომ მშობლების თაობას არ გააჩნდა წვდომა ინფორმაციის მიღების ისეთივე მრავალფეროვან საშუალებებზე, როგორც დღეს არსებობს. შესაბამისად, ამავე თაობის არასწორი წარმოდგენები შესაძლოა გამოწვეული იყოს ინფორმაციის ნაკლებობით. სტუდენტები, რომლებიც დღეს უფრო ჯანსაღად იკვებებიან, ვიდრე ცხოვრების ადრეულ ეტაპზე, აცხადებენ, რომ მათთვის გადამწყვეტი მნიშვნელობა ჰქონდა ერთი მხრივ, იმის გაცნობერებას, რომ პასუხისმგებლები არიან საკუთარ თავზე, მეორე მხრივ კი-სწორი ინფორმაციის მიღებასა და გაანალიზებას. საუბრობენ ე.წ გარადმავალი ეტაპის სირთულეებზე და საკუთარი გამოცდილებიდან გამომდინარე ამბობენ, რომ სწორი კვებითი ჩვევების გამომუშავება საკმაოდ რთული და სტრესულია, მაგრამ არა შეუძლებელი. ექსპერტის განმარტებით, ჩვევები გამჯდარი ან რეგულარული პრაქტიკაა, რაზეც უარის თქმა ისევე რთულია, როგორც მათი ჩამოყალიბება.

„მშობლებს არასწორი შეხედულება ჰქონდათ. სახლში რაც კეთდებოდა, ყველაფერი ჯანსაღი ეგონათ, მაშინ, როცა ძალიან არაჯანსაღად ამზადდებდნენ, ბევრი ცხიმითა და მარილით. მგონია, რომ ამ თაობის დამოკიდებულება ძალიან განსხვავებულია კვების მიმართ.“

{კაცი, 1-ელი ჯგუფი}

„ბავშვობაში კვება ძალიან არაჯანსაღი იყო. დიდი რაონდობით ცომელოლი, არ იყო დაცული შუალედები კვებებს შორის, ახლა მე-4 კურსზე ვარ, დღემდე ვებრძვი იმ არასწორ ჩვევებს. ახლა მეტი ინფორმაცია მაქვს, საკუთარ თავზეც პასუხისმგებელიც მხოლოდ მე ვარ, ამიტომ ვცდილობ ჯანსაღად ვიკვებო.“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

მშობლებისა და ოჯახის წევრების როლის მნიშვნელობაზე განსაკუთრებით ის სტუდენტები საუბრობენ, რომელთაც უნივერსიტეტში ჩაბარების გამო საცხოვრებელი ადგილი შეიცვალეს. რამდენიმე რესპონდენტი, რომელიც სტუდენტობის პირველივე წლიდან მარტო ცხოვრობს, აღნიშნავს, რომ, როდესაც თავად გახდნენ პასუხისმგებლები საკუთარ კვებაზე, მათი კვებითი რაციონი ძალიან შეიცვალა და დღემდე აქტიურად განაგრძობენ ცომეულისა და გადამუშავებული პროდუქტების მოხმარებას. ცვლილების ერთ-ერთი განმპირობებელი მიზეზი მშობლებისგან მოშორებით უცხო ქალაქში ცხოვრებასთან ერთად დატვირთული დღის წესრიგი და კერძების მომზადების არცოდნა აღმოჩნდა.

„ახლანდელთან შედარებით, ბავშვობაში უფრო ჯანსაღად და სტაბილურად ვიკვებებოდი, შემდეგ უკვე პასუხისმგებლობა ჩემზე რომ გადმოვიდა, მაშინ აირია ჩემი რაციონი, არ ვიცი მომზადება, არ მქონდა დრო.“

{კაცი, მე-2 ჯგუფი}

ზოგადად, უმეტესობის აზრით, უნივერსიტეტში ჩაბარებისას კვებითი ქცევა გარკვეულწილად იცვლება. როდესაც ადამიანი ახალ გარემოში ახალი გამოწვევების წინაშე დგება მისი ყურადღება მიმართულია სხვადასხვა სირთულის დამღევაზე, რომლის დროსაც კვების სიჯანსაღე ნაკლებად რელევანტურია. რამდენიმე რესპონდენტისთვის ახალი გარემო მეტად სტრესული და დამთრგუნველი აღმოჩნდა, ზოგიერთი მათგანი ამ ფსიქოლოგიური მდგომარეობის ფონზე „ჭამდა ყველაფერს, რაც ხელში მოხვდებოდა“, რამაც თავის მხრივ წონაში მატება განაპირობა. როგორც გაირკვა, სტუდენტთა ძირითად ნაწილს ძალიან გაუჭირდა პირველი წელი ე.წ. „კვების ადაპტაცია“ უნივერსიტეტის გარემოსთან, ერთი მხრივ იმიტომ, რომ მანამდე არსებული კვებითი რეჟიმი შეიცვალა, რადგან საკვების დროულად მიღებას ვერ ახერხებდნენ დილის ლექციებისა და დატვირთული გრაფიკის გამო, მეორე მხრივ კი იმიტომ, რომ მნიშვნელოვანი ნაწილი თავს არიდებდა უნივერსიტეტის კაფეტერიას, რადგან, მათი თქმით, იქ არსებული როგორც ჯანსაღი, ასევე- არაჯანსაღი საკვები არის ძალიან ძვირი და სტუდენტის ბიუჯეტთან შეუსაბამო.

„სტუდენტობისას კონტროლი დავკარგე, განსაკუთრებით პირველ კურსზე, ძალიან სტრესული იყო, საშინელი გრაფიკი მქონდა და მეშინოდა ახალი გარემოსი, პასუხისმგებლობების, გამოცდებისაც კი, აღარ ვაქცევდი ყურადღებას კვებას.“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

„უნივერსიტეტში საკვები ჯანსაღი და არაჯანსაღიც, წყალიც კი ძალიან ძვირია, ამიტომ ძალიან იშვიათად ვსარგებლობდი კაფეტერიით მაშინაც, კი როდესაც დილით მქონდა ლექციები და ახლანდელთან შედარებით ბევრად დატვირთული გრაფიკი.“

{კაცი, 1-ელი ჯგუფი}

განსაკუთრებით მამრობითი სქესის წარმომადგენელი რესპონდენტები აღნიშნავენ, რომ მათი კვების რაციონი დამოკიდებულია იმ ადამიანებზე, რომელთან ერთადაც ცხოვრობენ. ზოგიერთი ჯანსაღად ან არაჯანსაღად იკვებება მხოლოდ იმიტომ, რომ ასეთ რაციონს სთავაზობს ოჯახის წევრი ან ახლობელი, რომელთან ერთადაც ცხოვრობს. ერთ-ერთი სტუდენტის თქმით, მისი კვებითი რაციონი არ შეცვლილა ბოლო რამდენიმე წლის განმავლობაში, რადგან არ შეცვლილან ადამიანები მის გარშემო. მიიჩნევს, რომ ცალკე ცხოვრების შემთხვევაში, მისი კვება ბევრად ჯანსაღი იქნებოდა, რადგან ოჯახში ყოველდღიურად მზადდება ქართული ტრადიციული კერძები, რომელიც განსაკუთრებული ცხიმინაობითა და კალორიულობით ხასიათდება.

„ჩემი კვებითი ჩვევები არ შეცვლილა, რადგან არ შეცვლილან ადამიანები ჩემს გარშემო. მართლაც რომ მეცხოვრა დარმწუნებული ვარ გაცილებით ჯანსაღ საკვებს მივიღებდი, რომელიც არ იმოქმედებდა ჩემს წონაზე.“

{კაცი, მე-2 ჯგუფი}

ასევე განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ისეთი რეფერენტული ჯგუფი, როგორცაა თანატოლები და მეგობრები, როგორც ერთ-ერთი გარემოება კვებით ქცევის განსაზღვრაში. სტუდენტები აღნიშნავენ, რომ მეგობრებთან ერთად ყოფნის დროს თუ სხვადასხვა სადღესასწაულო დღის აღნიშვნისას, მათ რომ არ იგრძნონ თავი გარიყულად ხშირად მიირთმევენ იმას რასაც სხვები, რაც მათ დამატებით ხელისშემშლელ გარემოებად ესახებათ ჯანსაღ კვებაში.

კვლევის შედეგად გამოკითხული ყველა რესპონდენტი საუბრობს დროისა და ფინანსური რესურსების სიმცირეზე, როგორც ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან ხელისშემშლელ გარემოებაზე ჯანსაღად კვებაში. სტუდენტური ცხოვრების სტილიდან გამომდინარე, რომელიც მოიაზრებს ბევრ სხვადასხვა აქტივობასა და აკადემიურ ვალდებულებას, ისინი არჩევენს აკეთებენ საკვებზე, რომელიც იაფი, სწრაფი და გემრიელია. მათივე თქმით, აღნიშნულ სამივე პირობას აკმაყოფილებს, ძირითადად, ისეთი საკვები-პრიდუქტები, რომელიც არაჯანსაღია, ამასთან ჯანსაღი საკვების მოპოვებას, გამზადებას და განაწილებას უფრო მეტი დრო და ენერჯია სჭირდება, ვიდრე გადამამუშავებული და გამზადებული პროდუქტის შეძენას. კითხვაზე რა

დაგეხმარებოდათ, რომ უფრო ჯანსაღად გეკვებათ გვპასუხობენ ის სტუდენტები, რომლებიც მეტად არაჯანსაღად იკვებებიან და, პირველ რიგში, უკეთეს მატერიალური მდგომარეობას ასახელებენ. ამასთან, მატერიალური კეთილდღეობის, როგორც ერთ-ერთი განმსაზღვრელი ფაქტორის, მნიშვნელობასა და აუცილებლობას ხაზს უსვამს კვლევის ფარგლებში გამოკითხული ექსპერტიც. მისი თქმით, თანამედროვე საქართველოში პროდუქტებზე ფასების ზრდა კიდევ უფრო შეუძლებელს ხდის მოსახლეობის ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფას. აღნიშნულმა კვლევამ გვიჩვენა, რომ იმ სტუდენტთა ფინანსური მდგომარეობა არის უკეთესი, რომლებიც უფრო ჯანსაღად იკვებებიან, ვიდრე დანარჩენი რესპონდენტების. ერთ-ერთი სტუდენტის თქმით, გამომდინარე იქიდან, რომ არის დასაქმებული, კერძების მოსამზადებლად დრო არ რჩება, თუმცა ფინანსური მდგომარეობა ხელს უწყობს მის ცხოვრებაში ჯანსაღი და მრავალფეროვანი რაციონის არსებობას, ვინაიდან, სარგებლობს ისეთი სერვისების მომსახურებით, რომელიც უზრუნველყოფს მთელი დღის რაციონს მზა, გემრიელი და ჯანსაღი კერძებით. შესაბამისად, საკვებ-პროდუქტებზე ფასების შემცირებამ ან მატერიალური მდგომარეობის გაუმჯობესებამ შესაძლოა განაპირობოს ალბათობის ზრდა, რომ სტუდენტები უფრო მეტად შეაჩერებენ არჩევანს ჯანსაღზე. საგულისხმოა ისიც, რომ მატერიალური მდგომარეობის გაუმჯობესების ერთადერთი გზა დასაქმებაა. საქართველო კი დასაქმების პრობლემის წინაშე დგას. აღნიშნული პრობლემა მნიშვნელოვანია ყველა ასაკის ადამიანისთვის, განსაკუთრებით სტუდენტებისთვის თანაც, მაშინ, როდესაც ძალიან მწირია ნახევარგანაკვეთიანი სამსახურების რიცხვი, რომელიც შესაბამის ანაზღაურებას შესთავაზებს მათ. ამასთან ფრიდრიხ ებერტის ფონდის მიერ 2017 წელს ჩატარებულმა კვლევამ ცხადყო, რომ „სტუდენტთა უმრავლესობას უჭირს სწავლისა და სამსახურის ერთმანეთთან შეთავსება“ (ფრიდრიხ ებერტის ფონდი, 2017). ამდენად, აუცილებელია სახელმწიფოსა და უნივერსიტეტების მხრიდან სტუდენტთა ხელშეწყობი პროგრამების შემუშავება.

„სტუდენტის ცხოვრების ტილის ისეთია, რომ უნდა კამყოფილებდეს ორ პირობას სწრაფი და ბიუჯეტური უნდა იყოს. სწრაფი და ბიუჯეტური კი ყოველთვის არაჯანსაღთან ასოცორდება.“

{ქალი, მე-2 ჯგუფი}

„არსებობს ისეთი, ასე ვთქვათ, კომპანიები, რომლებიც მთელი დღის ჯანსაღ რაციონს გთავაზობენ, აქტიურად მივმართავ ამ ხერხს სამუშაო დღეებში.“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

„თუ შენი ფინანსები არ გიწყობს ხელს, ვერაფერს მოახერხებ. თუმცა მოტივაცია მნიშვნელოვანია, შეიძლება ისე ივარჯიშო, რომ დარბაზი არ დაგჭირდეს და ამაში ფული არ გადაიხადო, თუმცა საკვებთან მიმართებაში ფინანსები მნიშვნელოვანია.“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

კითხვაზე რა დაგეხმარებოდათ, რომ უფრო ჯანსაღად გეკვებათ, ყველაზე ხშირად დასახელებულ პასუხებს შორის ასევე არის: ბავშვობაში ჩამოყალიბებული სწორი კვებითი ჩვევები, ნებისყოფა, მოტივაცია და ნაკლებად სტრესული გარემო. ერთ-ერთის თქმით, მოტივაცია არ აქვს, რადგან იშვიადად დადის უნივერსიტეტში, მუშაობს სახლიდან გაუსვლელად და მნიშვნელოვანია ჰქონდეს ისეთი შემოსავალი რომ იკვებოს საკუთარი სურვილისა და გემოვნების შესაბამისად. საგულისხმოა, რომ ნებისყოფის ნაკლებობაზე საუბრობენ სტუდენტები, რომელთა განწყობის გაუმჯობესებაზე განსაკუთრებულად მოქმედებს ე.წ „ფასთ ფუდისგან“ მიღებული წამიერი სიამოვნება. რაც შეეხება სტრესულ გარემოს, ე.წ „აკადემიური სტრესის“ ფონზე ზიგიერთი რესპონდენტისთვის უმნიშვნელოა საკვების შემადგენლობისა და კვებითი რეჟიმის კონტროლი.

სტუდენტები, რომლებიც თავს უფრო ჯანსაღად თვლიან, კითხვას, თუ რა ფაქტორები ეხმარება მათ ჯანსაღად კვებაში პასუხობენ: ოჯახისგან ხელშეწყობა, ვარჯიში, კერძების მომზადების ცოდნა, ინფორმირებულობა, მოტივირებულობა და საკუთარი თავის მართვის შედარებით კარგი უნარი. საგულისხმოა, რომ ფიზიკური აქტივობა და, ზოგადად, ვარჯიში

ერთ-ერთი განმსაზღვრელია მამრობითი სქესის წარმომადგენელი რესპონდენტების შემთხვევაში. როგორც გაირკვა, ჯანსაღ კვებას სწორედ იმ მიზნით მიმართავენ, რომ ფიზიკური აქტივობით მიღწეული შედეგი იყოს სწრაფი და უკეთესი. რამდენიმე რესპონდენტისთვის ასევე გადამაწყვეტი მნიშვნელობა ჰქონდა სწორი ინფორმაციის მიღებასა და იმის გააზრებას, რომ პასუხისმგებლები არიან საკუთარ თავსა და ჯანმრთელობაზე. სტუდენტთა ამავე კატეგორიის თქმით, საკუთარი თავის მართვისა და თვითკონტროლის უნარი არის გამომუშავებადი დროთა განმავლობაში.

„პირველ რიგში, ცოდნა და ინფორმაცია, ვიცი რომ ამ ქმედებით მე ჩემს მომავალს ვუზრუნველყოფ.“

{ქალი, 1-ელი ჯგუფი}

„ზოგადად რო ვვარჯიშობ მინდა უკეთეს ფორმაში ჩავდგე, როგორც წონის მხრივ ისე ჯანმრთელობის, აიმატომ კვებას ვირჩევ ჯანსაღს.“

{კაცი, 1-ელი ჯგუფი}

ამ ყველაფრის გათვალისწინებით, შესაძლოა გაკეთდეს დასკვნა, რომ კვების სტილი იგივე კვებითი ჩვევა დამოკიდებული არის ბევრ ფაქტორზე როგორც გარემო ფაქტორზე, ასევე ინდივიდუალურზე. შესაბამისად, ერთი კონკრეტული კრიტერიუმი არ არსებობს, რომლის მიხედვითაც შეიძლება ის განვსაზღვროთ. რეალურად ეს დამოკიდებულია ადამიანის ასაკზე, სქესზე, სოციოკონომიკურ სტატუსზე, ზოგად გარემოზე, სადაც მოხდა მისი ჩამოყალიბება, განათლებაზე. კვლევის შედეგად გამოკითხული სპეციალისტი მიიჩნევს, რომ რომ რაც უფრო განათლებულია ადამიანი მით უფრო მეტია შანსი გააკეთოს ჯანსაღზე არჩევანი. როგორც ის აღნიშნავს, განათლების ხარისხი ყველაფერზე მოქმედებს, საერთოდ ცვლის აზროვნებასა და მნიშვნელოვან ფუნდამენტს წარმოადგენს საკუთარ თავზე ზრუნვასა და მოვლაში. საგულისხმოა, სოციალიზაციის აგენტთა როლიც, განსაკუთრებით მშობლების. ისინი უყალიბებენ ბავშვებს კვებით ჩვევებს, რომლებიც მოზარდობაშიც გადადის და იშვიათად ხდება მათი ცვლილება თუ რაიმე კონკრეტული გარემო-ფაქტორი არ აიძულებს ადამიანს. თავიდანვე ბავშვის კვება უნდა იყოს მრავალფეროვანი და საკვები დატვირთული უნდა იყოს ჯანსაღი ცხიმებით, სწორი ნახშირწყლებით, ადეკვატური რაოდენობის ცილებით, რომ მომავალში თავიდან იქნეს აცილებული ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემა, რომლის გამომწვევი მიზეზი ხშირად არაჯანსაღი კვებაა. არაჯანსაღი კვების კულტურა არის ოჯახებში, შინამეურნეობებში და შემდგომ გადადის მოზარდებში, ზოგადად ქვეყანაშია ასეთი მდგომარეობა, რომ ე.წ „ცენტრიდან“ არ მოდის წამახალისებელი საშუალება იმისა, რომ დამკვიდრდეს სწორი ჩვევები და ჯანსაღი კვების კულტურა.

დასკვნა

კვლევების ანალიზსა და ლიტერატურის მიმოხილვაზე დაყრდნობით დასტურდება, რომ ჯანსაღი კვება უმნიშვნელოვანესია ადამიანის კეთილდღეობისა და ჯანმრთელობისთვის. იგი უზრუნველყოფს ორგანიზმის მომარაგებას ყველა საჭირო საკვები-ნივთიერებით, ვიტამინებითა და მინერალებით, რაც მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ადამიანის იმუნური სისტემის გაუმჯობესებულ მუშაობაში. გამოკითხულთა აზრით, კავშირი ჯანსაღ კვებასა და ჯანმრთელობას შორის პირდაპირპროპორციულია, მათ გაცნობიერებული აქვთ, რომ ყოველდღიური საკვების არჩევანით გავლენას ახდენენ საკუთარ ჯანმრთელობაზე.

ამერიკასა და ევროპაში ჩატარებული კვლევების თანახმად, უნივერსიტეტში ჩაბარებისას მნიშვნელოვნად იცვლება სტუდენტთა კვებითი ქცევა, რაც ასევე დასტურდება აღნიშნული კვლევის მიერ. უნივერსიტეტში სწავლის პერიოდს განიხილავენ, როგორც მეტად მნიშვნელოვანს კვებითი ქცევის ჩამოყალიბებაში, მონაწილეთა თქმით, სტუდენტობის პერიოდში საკმაოდ რთულია კვებითი რაციონის კონტროლი, რადგან მათი ყურადღება მიმართულია სხვა საკითხების მიმართ. მათი დამოკიდებულება ჯანსაღი კვების მიმართ დადებითია, თუმცა საუბრობენ კონკრეტული ბარიერებისა და სირთულეების შესახებ,

რომელიც თან ახლავს ამგვარი ტიპის კვებას. გამოკითხულთაგან ნახევარი მეტ-ნაკლებად უკვე მისდევს შედარებით ჯანსაღი ცხოვრებისა და კვების წესს, ხოლო სხვები მომავალში განიხილავენ უფრო მეტად ჯანსაღი წესით ცხოვრებას.

ამ ნაშრომის ფარგლებში ფაქტორები, რომლებიც მნიშვნელოვნად განსაზღვრავენ კვებით ქცევას, შემდგომია: სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობა, ჯანსაღ საკვებზე ხელმისაწვდომობა, კულტურული და სოციალური გარემო, დროითი რესურსი, ფსიქოლოგიური და ემოციური დამოკიდებულებები, ცნობიერების დონე, ფიზიკური აქტივობა, სურვილი და ნებისყოფა, ასევე სხვადასხვა რეფერენტული ჯგუფი, როგორცაა მეგობრები, ნათესავები, ოჯახის წევრები.

ლიტერატურის მიმოხილვასთან ერთად, აღნიშნული კვლევა ადასტურებს ფაქტს, რომ მშობლები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ შვილების კვებითი ქცევის ფორმირებაში. როგორც ლარსონი და სტორი (Larson & Story, 2017) აღნიშნავენ კვლევაში, მშობლები ფლობენ გარკვეულ კვებითი ქცევის მოდელს, რომელსაც გადასცემენ საკუთარ შვილებს. ამ თემასთან დაკავშირებით კვლევის მონაწილეები გვიზიარებენ საკუთარ გამოცდილებას და ამბობენ, რომ საკმაოდ რთულია ბავშვობაში ჩამოყალიბებული კვებითი ჩვევების შეცვლა. ეს უაკანასკნელი ზოგიერთის შემთხვევაში სერიოზულ ხელისშემშლელ ფაქტორს წარმოადგენს. ჩემს მიერ ჩატარებული კვლევის საფუძველზე დასტურდება მაკინონის (MacKinnon & Fairchild, 2017) ძალიან საინტერესო ვარაუდიც, კერძოდ, იმის შესახებ რომ, სახლში მცხოვრები სტუდენტები უფრო მეტად განიცდიან მშობელთა გავლენას, ვიდრე ისინი, რომელთაც შეიცვალეს საცხოვრებელი ადგილი უნივერსიტეტში ჩაბარებისას. რამდენიმე სტუდენტის თქმით, მათი კვება მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული იმ ადამიანებზე, რომელთან ერთადაც ცხოვრობენ, საგულისხმოა ერთ-ერთი მონაწილეც, რომელიც გამოთქვამს ვარაუდს, რომ ბევრად ჯანსაღი იქნებოდა მისი კვებითი რაციონი ცალკე ცხოვრების შემთხვევაში. ევროპის რამდენიმე ქვეყანაში ჩატარებული კვლევის თანახმად კი გაირკვა, რომ იმ სტუდენტთა კვებითი რაციონი იყო უფრო მეტად ჯანსაღი, რომლებიც ცხოვრობდნენ მშობლებთან ერთად, ვინაიდან, ისინი გაცილებით მეტ ხილსა და ბოსტნულს მოიხმარდნენ. ქართველი სტუდენტები პრობლემას ხედავენ მშობლების თაობის არასწორ რწმენა-წარმოდგენებსა და დამოკიდებულებებში ჯანსაღი კვების მიმართ, რაც მნიშვნელოვნად უშლის ხელს ჯანსაღი კვებითი ჩვევების ჩამოყალიბებას ადრეულ ასაკში. გარდა ოჯახის გავლენისა, საგულისხმოა მეგობრებისა და თანატოლების გავლენაც. აღნიშნული დასტურდება არა მხოლოდ ჩემი, არამედ კონტენტოსა (Contento et al., 2006) და სხვათა კვლევის საფუძველზეც. სტუდენტები ხშირად გაუცნობიერებლად იღებენ ისეთ გადაწყვეტილებას, რომელიც მათ ამა თუ იმ ცაკეული ჯგუფის წევრად აგრძნობინებს თავს.

ლაკაილისა (LaCaille et al., 2011) და სხვათა თვისებრივი კვლევის საფუძველზე სტუდენტთა კვებით ქცევაზე მოქმედი რამდენიმე ფაქტორი განისაზღვრა, კერძოდ: დისციპლინისა და დროის ნაკლებობა, სოციალური მხარდაჭერა, პროდუქტის ფასი და შეზღუდული ბუჯეტი. თითოეული ფაქტორი საგულისხმოა და მნიშვნელოვანია ჩემი კვლევის ფარგლებში გამოკითხული სტუდენტების შემთხვევაში. პრაქტიკულად ყველა რესპონდენტი დროისა და ფინანსური რესურსების სიმცირეზე საუბრობს, როგორც ერთ-ერთ ყველაზე განმსაზღვრელ და ხელისშემშლელ ფაქტორზე ჯანსაღად კვებაში.

კოკერჰემის თეორიისა და აღნიშნული კვლევის ანალიზის საფუძველზე, შესაძლოა ითქვას, რომ სტუდენტები არჩევენს აკეთებენ გარემოს/სტრუქტურის მიერ შემოთავაზებულ ვარიანტებს შორის და ეს არჩევანი არ არის შემთხვევითი. ადამიანები ირჩევენ საკუთარი ცხოვრების სტილს, მაგრამ სხვადასხვა სტრუქტურული ცვალდის შესაბამისად, როგორცაა: სოციო-ეკონომიკური სტატუსი, საცხოვრებელი პირობები და სხვა.

ამ ნაშრომის ანალიზითა და ჯანმრთელობის ცხოვრების სტილის თეორიის თანახმად (Cockerham, 2005) შესაძლებელია შემდგომი რეკომენდაციების შეთავაზება დაინტერესებული მხარეთათვის. იქიდან გამომდინარე, რომ სტუდენტები წარმოადგენენ საკმაოდ სათუთ სოციალურ ფენას, რომლებსაც შეზღუდული დროითი და ფინანსური რესურსები აქვთ,

სახელმწიფოს მხრიდან უნდა მოხდეს მათი ხელშეწყობა და წახალისება ჯანსაღი კვებისა და ცხოვრების მიმართულებებისკენ. მათთვის უფასოდ შეთავაზებული სავარჯიშო დარბაზების აბონემენტები, საუნივერსიტეტო დაწესებულებებში უფასო ან შედარებით ხელმისაწვდომ ფასში ჯანსაღი საკვების შეთავაზება გაამარტივებს არსებულ სტრესულ გარემოსა და გაიზრდება დაინტერესება სტუდენტებში ჯანმრთელობის ცხოვრების სტილის თეორიის მიდევნებაში.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Neyman , M., Rodas-Fortier, K., & Silliman , K. (2014). A survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a healthy lifestyle in a college population. *Californian J Health Promot*, 2 (2).
2. Brown, K., McIlveen, H., & Strugnell, C. (2000). Nutritional awareness and food preferences of young consumers. *J. Nutr. Food Sci*, 30.
3. Cluskey , M., & Grobe , D. (2009). College weight gain and behavior transitions: male and female differences. *Am Diet Assoc*, 325-329.
4. Cockerham, W. (2014). The emerging crisis in american female longevity. *Social Currents*, 225.
5. Cockerham, W. C. (2005). Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure. *Journal of Health and Social Behavior*, 51-67.
6. Cockerham, W. C., Rutten, A., & Abel, T. (1997). Conceptualizing contemporary health lifestyles: Moving beyond Weber. *Sociological Quarterly*, 325.
7. Contento , I., Williams , S., Franklin , A., & Michela, J. (2006). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *J Adolescent Health*, 576.
8. Crombie , A., Dutton, G., Ilich , J., & Panton, L. (2009). The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutr Rev*, 67 (2).
9. Deliens, T., & Clarys, P. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health volume* , 53.
10. Deliens, T., Van Hecke , L., & Clarys , P. (2017). Changes in weight and body composition during the first semester at university. A prospective explanatory study. *Appetite*, 111-116.
11. El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - a cross-sectional study. *Nutr J*, 118.
12. French, S., Jeffery , R., Breitlow , K., & Story, M. (2011). Pricing and promotion effects on low-fat vending snack purchases: the CHIPS study. *Am J Public Health*, 95.
13. Harvard University. (2023). The Nutrition Source. Retrieved from Harvard University: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/disease-prevention/>
14. LaCaille , L., Dauner , K., Krambeer , R., & Pedersen , J. (2011). Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: a qualitative analysis. *J Am Coll Health*, 531-538.
15. Larson, N., & Story , M. (2017). A review of environmental influences on food choices. *Ann Behav Med*, 38.
16. Lê, J., Dallongeville, J., Wagner , A., & Arveiler, D. (2013). Attitudes toward healthy eating: A mediator of the educational level-diet relationship. *Eur. J. Clin. Nutr*, 67.
17. MacKinnon , D., & Fairchild, A. (2017). Mediation analysis. *Annu Rev Psychol*, 569.
18. Maggini, S., Pierre, A., & Calder, P. C. (2018, October). Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*, pp. 1-27.
19. Maio, G., & Haddock, G. (2015). *The Psychology of Attitudes and Attitude Change*. London, UK : 2nd ed. SAGE Publications .
20. Naughton , P., McCarthy , S., & McCarthy, M. (2015). The creation of a healthy eating motivation score and its association with food choice and physical activity in a cross sectional sample of Irish adults. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act*, 74.
21. Sarris, J., Logan, A. C., Akbaraly, T. N., Amminger, P., & Freeman, M. P. (2015, January). Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. *Elsevier*, pp. 271-274.

22. Spronk , I., Kullen , C., Burdon , C., & O’Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br. J. Nutr.* , 111.
23. Wadolowska , L., Kowalkowska , J., Czarnocinska , J., & Babicz-Zielinska , E. (2017). Comparing dietary patterns derived by two methods and their associations with obesity in Polish girls aged 13–21 years: The cross-sectional GEBaHealth study. *Perspect. Public Health*, 137.
24. WHO. (1946, July 22). World Health Organization. Retrieved from Constitution: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
25. WHO. (2023). World Health Organization. Retrieved from Nutrition: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1
26. ვერულავა, თ. (2017). ჯანდაცვის სოციოლოგია. თბილისი: ჯანდაცვის პოლიტიკისა და დაზღვევის ცენტრი.
27. მანჯავიძე, თ. (2016). საქართველოში კვების ეროვნული კვლევა. Oxfam.