

დევი ტაბიძე<sup>1</sup>, ნათია ანთია<sup>2</sup>  
 ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესახებ მოზარდების ცნობიერების დონისა და  
 დამოკიდებულების ანალიზი

<sup>1</sup>თსუ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მეცნიერების, პოლიტიკისა და ეკონომიკის დეპარტამენტი;  
<sup>2</sup>თსუ სამეცნიერო უნარჩვევების ცენტრი

DEVI TABIDZE<sup>1</sup>, NATIA ANTIA<sup>2</sup>

ANALYSIS OF THE LEVEL OF ADOLESCENTS' AWARENESS AND ATTITUDE TOWARDS A  
 HEALTHY LIFESTYLE

<sup>1</sup>TSMU Department of Public Health Management, Politics and Economics;

<sup>2</sup>TSMU Scientific Skills Center

SUMMARY

*The World Health Organization (WHO) actively encourages the world's population to follow and implement healthy lifestyle rules. The relevance of these measures is due to world statistics, according to which the burden of morbidity and mortality at the global level falls precisely on the avoidance of following healthy lifestyle rules, and also the attitude towards a healthy lifestyle in the country has not been properly studied. This issue must be carefully studied, and appropriate evidence-based recommendations should be prepared. In the course of the research, many accents were revealed that were neglected by the contingent of adolescents. For example, health education as a necessary component of measures aimed at implementing a healthy lifestyle, so that individuals realize the need for activities necessary for their own health. The study also confirmed the need for integrated work of public, governmental and non-governmental organizations to achieve success.*

**Keywords:** healthy lifestyle, adolescents, awareness, analysis

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო) აქტიურად მოუწოდებს მსოფლიოს მოსახლეობას ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვისა და დამკვირდებისაკენ. აღნიშნული ღონისძიებების აქტუალობა განაპირობა მსოფლიო სტატისტიკამ, რომლის მიხედვითაც ავადობისა და სიკვდილიანობის ტვირთი გლობალურ დონეზე მოდის სწორედ ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვით თავიდან არიდებაზე და დამოკიდებულება ჯანსაღი ცხოვრების წესისადმი ქვეყანაში სათანადოდ არ არის შესწავლილი. საკითხი საჭიროებს საფუძვლიან შესწავლას და მტკიცებულების საფუძველზე სათანადო რეკომენდაციების მომზადებას. კვლევის მიდინარეობის პროცესში გამოიკვეთა მრავალი აქცენტი, რომელსაც უგულვებელყოფდა მოზარდთა კონტინგენტი. მაგალითად, ჯანმრთელობითი განათლება, როგორც ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრებისკენ მიმართული ღონისძიებების აუცილებელი კომპონენტი, რათა ინდივიდებმა გააცნობიერონ საკუთარი ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი ღონისძიებების გატარების საჭიროება. კვლევაში ასევე დადასტურდა საზოგადოებრივი, სახელმწიფო და არასამთავრობო ორგანიზაციების ინტეგრირებული მუშაობის აუცილებლობა წარმატების მისაღწევად. მოზარდებზე ჩატარებული კვლევა მიზნად ისახავდა იმის გაანალიზებას, თუ როგორ ცვლის ასაკი მოზარდების ჯანსაღი ცხოვრების წესს. კვლევის შედეგად კი გამოვლინდა რომ, ზოგადად, მოზარდებს არ აქვთ ცხოვრების ჯანსაღი წესი. ამ კვლევის შედეგები ხაზს უსვამს იმას, რომ ჯერ კიდევ ბევრია გასაკეთებელი ცხოვრების ჯანსაღი წესის პოპულარიზაციისა და მოზარდების ცნობიერების ამაღლებისთვის, მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობის პოტენციური რისკისა და ჯანმრთელობის სტატუსის შესახებ. კვლევაში მონაწილეობდა 17-დან 23 წლამდე ასაკის 145 სტუდენტი. საკითხის აქტუალობის გათვალისწინებით დაიგეგმა კვლევა. იმისათვის, რომ შეიცვალოს მოზარდების დამოკიდებულება არაჯანსაღი ქვეყნისადმი, საჭიროა განხორციელდეს მიზანმიმართული ინტერვენციები. მოზარდების დამოკიდებულების შესწავლის, შესაბამისი მტკიცებულებების გარეშე კი შეუძლებელია ეფექტური ინტერვენციების დაგეგმვა. საქართველოში სამწუხაროდ აღნიშნული საკითხი სათანადოდ სიღრმისეულად არ არის შესწავლილი.

**კვლევის მიზანი:**

1. მოზარდების ცნობიერების დონისა და დამოკიდებულების შესწავლა.
2. ჩატარებული სოციოლოგიური კვლევის შედეგების რეტროსპექტული ანალიზი.
3. კვლევის შედეგებზე დაყრდნობით შემუშავდეს სტრატეგიები და რეკომენდაციები გასახორციელებელი ინტერვენციებისთვის.
4. კვლევის შედეგებზე დაყრდნობით შემუშავებულ იქნას პრობლემის გადაჭრის მართებული გზები, მტკიცებულებებზე დაფუძნებით.
5. შემუშავდეს მოზარდთა მხარდაჭერისა და ჯანმრთელობის პრევენციული პროგრამები, რომლებიც მნიშვნელოვანია მომავალში მოზართა ნორმალური ზრდა-განვითარებისათვის.

**ჩასატარებელი კვლევისათვის განეული სამუშაოები:**

1. საკითხის ირგვლივ არსებული ეროვნული და საერთაშორისო სამეცნიერო ლიტერატურის საფუძვლიანი შესწავლა და ანალიზი.
2. კვლევის ინსტრუმენტის შემუშავება.
3. საკვლევი სამიზნე პოპულაციის შერჩევა.
4. სამიზნე პოპულაციის ინფორმირება, ინფორმირებული თანხმობის მიღება.
5. კვლევის შედეგების დამუშავება და ანალიზის საფუძველზე დასკვნებისა და რეკომენდაციების მომზადება.

**კვლევის მასალა და მეთოდები:**

კვლევისთვის გამოყენებული იქნება ე.წ მიქს კვლევის მეთოდი, რომელიც მოიცავს როგორც თვისობრივ, ასევე რაოდენობრივ კვლევის მეთოდებს. რაოდენობრივი მეთოდისთვის შემუშავდება თვით-ადმინისტრირებადი კითხვარი, რომელიც შეათვასებს ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესახებ მოზარდების ცნობიერების დონესა და დამოკიდებულებას. ხოლო, მოზარდების აღქმისა და დამოკიდებულების შესწავლისა და ანალიზისათვის ჩატარდება თვისობრივი ინდივიდუალური ინტერვიუები უნივერსიტეტებში სტუდენტებთან. კვლევის, როგორც რაოდენობრივი, ასევე თვისობრივი კომპონენტის შედეგები დამუშავდება სტატისტიკურად. რაოდენობრივი ასპექტების ანალიზისთვის გამოყენებულ იქნება სტატისტიკური ანალიზის პროგრამა STATA, ხოლო კვლევის თვისობრივი კომპონენტის ანალიზისთვის გამოყენებული იქნება პროგრამა თვისობრივი კვლევის ანალიზის კომპიუტერული პროგრამა N-vivo (version-12) და ასევე სოციოლოგიური კვლევის შედეგების რეტროსპექტული ანალიზი.

**დაკვნები:**

1. საკვლევი თემის დისციპლინას წარმოადგენს საზოგადოებრივი ჯანდაცვა.
2. ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრებისა და ადრეულ ეტაპზე დაავადებათა პრევენციისკენ მიმართული ღონისძიებები საზოგადოებრივი ჯანდაცვის უმთავრეს ამოცანებს წარმოადგენენ.
3. დაგეგმილი კვლევის მიზანი და არსი სრულებით შეესაბამება საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის, როგორც მეცნიერების უმთავრეს ღირებულებას.
4. დადგინდა, რომ მოზარდებმა იცოდნენ ჯანმრთელობის მაღალი დონის მნიშვნელობა, სასიცოცხლო აქტივობის ეფექტურობის უზრუნველსაყოფად. მოზარდების 35%-ზე მეტმა გააცნობიერა ჯანმრთელობის მნიშვნელობა, მაგრამ არ იზრუნა მის შესანარჩუნებლად.

**კვლევის შეფასება:**

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესახებ მოზარდების ცნობიერების დონისა და დამოკიდებულების შესწავლა და ანალიზი წარმოადგენს მნიშვნელოვან სიახლეთა წარმოჩენას, რომელიც საჭიროებს სიღრმისეულად საკითხის შესწავლას და მტკიცებულებებზე დაყრდნობით დასკვნების გაკეთებას.

**გამოყენებული ლიტერატურა:**

1. დაავადებათა კონტროლის და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი NCDC (2018). ჯანმრთელობის დაცვა სტატისტიკური ცნობარი საქართველო, 2018 ნანახია 01.12.19
2. საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო (2015). ჯანსაღი ცხოვრების წესი, გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის. ნანახია 01.12.19

3. Beck, A., Iturralde, E., Haya-Fisher, J., Kim, S., Keeton, V. and Fernandez, A., 2019. Barriers and facilitators to healthy eating among low-income Latino adolescents. *Appetite*, 138, 215-222.
4. Sharif Ishak, S., Chin, Y., Mohd. Taib, M., Chan, Y. and Mohd. Shariff, Z., 2020. Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body composition in Malaysian adolescents. *BMC Pediatrics*, 20 (Article number: 122).
5. Tajik, E., Latiff, L., Siew, C., Awang, H. and Adznam, S., 2020. Designing and Validating a Questionnaire on Healthy Lifestyle to Reduce Depressive Symptoms among Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(1): 27-40.
6. Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A. and Matos, M., 2020. Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*, 96(2), 217-224.
7. Mak, Y., Kao, A., Tam, L., Tse, V., Tse, D. and Leung, D., 2018. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. *Primary Health Care Research & Development*, 19(6), 629-36.
8. Griban, G., Lyakhova, N., Harlinska, A., Yavorska, T., et al. 2021. STUDENTS' HEALTH LEVEL AS A RESULT OF THEIR LIFESTYLE. *Wiadomości Lekarskie*, 74(4), 874-879.

### *ДЕВИ ТАБИДЗЕ<sup>1</sup>, НАТИЯ АНТИЯ<sup>2</sup>*

## **АНАЛИЗ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

<sup>1</sup>департамент менеджмента общественного здравоохранения, политики и экономики ТГМУ;

<sup>2</sup>Центр научных навыков ТГМУ

### **РЕЗЮМЕ**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) активно призывает население мира соблюдать правила здорового образа жизни и внедрять их. Актуальность этих мероприятий обусловлена мировой статистикой, согласно которой бремя заболеваемости и смертности на глобальном уровне приходится именно на уклонение от соблюдения правил здорового образа жизни, а отношение к здоровому образу жизни в стране должным образом не изучено. Этот вопрос требует тщательного изучения и подготовки соответствующих рекомендаций, основанных на доказательствах. В ходе исследования было выявлено множество акцентов, которыми пренебрегал контингент подростков. Например, санитарное просвещение как необходимый компонент мероприятий, направленных на внедрение здорового образа жизни, с тем чтобы люди осознали необходимость проведения мероприятий, необходимых для собственного здоровья. Исследование также подтвердило необходимость интегрированной работы общественных, государственных и неправительственных организаций для достижения успеха.

*დევი ტაბიძე<sup>1</sup>, ნათია ანთია<sup>2</sup>*

**ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესახებ მოზარდების ცნობიერების დონისა და დამოკიდებულების ანალიზი**

<sup>1</sup>თსუ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მენეჯმენტის, პოლიტიკისა და ეკონომიკის დეპარტამენტი;

<sup>2</sup>თსუ სამეცნიერო უნარჩვევების ცენტრი

### **რეზიუმე**

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო) აქტიურად მოუწოდებს მსოფლიოს მოსახლეობას ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვისა და დამკვირდებისაკენ. აღნიშნული ღონისძიებების აქტუალობა განაპირობა მსოფლიო სტატისტიკამ, რომლის მიხედვითაც ავადობისა და სიკვდილიანობის ტვირთი გლობალურ დონეზე მოდის სწორედ ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვით თავიდან არიდებაზე და დამოკიდებულება ჯანსაღი ცხოვრების წესისადმი ქვეყანაში სათანადოდ არ არის შესწავლილი. საკითხი საჭიროებს საფუძვლიან შესწავლას და მტკიცებულების საფუძველზე სათანადო რეკომენდაციების მომზადებას. კვლევის მიდინარეობის პროცესში გამოიკვეთა მრავალი აქცენტი, რომელსაც უგულვებელყოფდა მოზარდთა

კონტინგენტი. მაგალითად, ჯანმრთელობითი განათლება, როგორც ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრებისკენ მიმართული ღონისძიებების აუცილებელი კომპონენტი, რათა ინდივიდებმა გააცნობიერონ საკუთარი ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი ღონისძიებების გატარების საჭიროება.

