

**NDËRLIDHJA NDËRMJET TË NGRËNIT EMOCIONAL, STRESIT TË
PERCEPTUAR DHE MIRËQENIES FIZIKE TEK ADOLESHENTËT**

**MASTER I ARTEVE NË PROGRAMIN PSIKOLOGJI SHKOLLORE DHE
KËSHILLIM**

Nga:

Zelie Sadiku

Mentore e Temës: Prof. Dr. Ass. Kaltrina Kelmendi



UNIVERSITETI I PRISHTINËS

FAKULTETI FILOZOFIK

DEPARTAMENTI I PSIKOLOGJISË

Shtator, 2022

Të ngrënit emocional konceptohet si të ngrënit në përgjigje të ndikimit negativ emocional (Bruch, 1975, 1997; Ganley, 1989). Përmes këtij studimi të dhënat u përdorën për të ekzaminuar lidhjet midis të ngrënit emocional, stresit të perceptuar dhe mirëqenies fizike si dhe ndërgjegjësimit emocional si variabël ndërmjetësuese në një kampion adoleshent. Studimi është korrelacional ndërsektorial dhe është realizuar me N=203 pjesëmarrës, prej tyre (N= 167 ose 82.3%) pjesëmarrës ishin femra, ndërsa (N= 36 ose 17.7%) pjesëmarrës ishin meshkuj. Në këtë studim prej tyre kanë qenë (N= 135 ose 66.5%) pjesëmarrës me vendbanim urban, (N= 55 ose 27.1%) pjesëmarrës me vendbanim rural ndërsa (N= 13 ose 6.4%) pjesëmarrës me vendbanim periurban. Instrumenti i përdorur është pyetësori i ndarë në katër seksione si: pyetësori i të ngrënit emocional, mirëqenies fizike, stresit të perceptuar dhe ndërgjegjësimit emocional.

Kur flasim mbi këtë temë, më së shpeshti njihet (mbi)ngrënia në përgjigje të ndikimit negativ (Thayer, 2001), pa specifika për disponimin ose emocionet e veçanta (Faith. et al, 1997). Ajo shpesh konsiderohet një formë e të ngrënit të çrregullt, duke pasur parasysh se është e lidhur me zgjedhjet dhe preferencat më të dobëta të ushqimit, ngrënien e tepruar (Zeeck et al., 2010) dhe indeksin më të lartë të masës trupore (BMI) (Kontinen.et al., 2010; Péneau. et al., 2013). Pra, të ngrënit emocional i referohet tendencës për të ngrënë në përgjigje të nxitësve emocionalë si në kundërshtim me një nevojë të vërtetë fiziologjike për ushqim (Arnou et al., 1995). Edhe pse individët me peshë normale raportojnë të ngrënit emocional (Kontinen et al., 2010), ai është një problem edhe më i madh për të rriturit me mbipeshë. Përafërsisht gjysma (57.3%) e të rriturve me mbipeshë/obezë mbështesin nivele të larta të të ngrënit emocional (Peneau et al.,

2013). Ai lidhet edhe me rritjen e indeksit të masës trupore (BMI), perimetrin më të madh të belit dhe më shumë masë yndyrore trupore (Kontinen et al.,2010).

Bazuar në studimet, ngrënia emocionale duket të jetë më e rritur tek adoleshentët e moshës së mesme dhe të vonshme (van Strien et al.,2010a; van Strien, van der Zwaluw, et al., 2010b) dhe tek fëmijët (Herle et al., 2018; Steinsbekk et al., 2018). Një sasi e vogël e hulumtimit të të ngrënit emocional ka ekzaminuar marrëdhëniet e dallueshme ndërmjet emocioneve specifike dhe sjelljeve të të ngrënit. Sipas modelit pesëkahësh të Macht (Macht M. 2008), emocionet që ndryshojnë në valencë dhe intensitet kanë ndikime unike në të ngrënit. Mbështetjet për këtë përfundim janë gjetur në studime ndërseksionale dhe eksperimentale. Në një studim që përfshinte obez ngrënësit nga qejfi, obezët që nuk hanë tepricë dhe të rriturit me peshë normale, secili grup raportoi se nxitja për të ngrënë ndryshonte ndjeshëm në përgjigje të 23 emocioneve të ndryshme (Zeeck et al., 2011). Për më tepër, të dhënat eksperimentale tregojnë se ngrënia në përgjigje të ankthit (Schneider et al.,2012) dhe tipareve të ankthit (Schneider et al., 2010) parashikonte marrjen e ushqimit në një mjedis laboratorik, ndërsa të ngrënit si përgjigje ndaj zemërimit dhe tipareve të zemërimit jo. Një rishikim i fundit nga Schneider dhe të tjerë (2010), theksuan stresin, ankthin dhe depresionin si emocione që zakonisht lidhen me të ngrënit, duke mbështetur më tej rëndësinë e shqyrtimit të lidhjeve midis emocioneve specifike dhe të ngrënit (Devonport et al., 2017).

Duke qenë se adoleshenca është një periudhë mjaft kritike dhe e ndjeshme pasi që në këtë periudhë të jetës së tyre adoleshentët përballen me situata të ndryshme dhe të vështira si në aspektin e zhvillimit të tyre po ashtu ballafaqohen edhe me sfida të ndryshme edhe nga rrethi social por edhe ai familjar. Duke parë sfidat e adoleshentëve, atëherë shohim se në kohët moderne që po jetojmë është edhe ajo e të ushqyerit duke përfshirë në vete edhe një varg sfidash

tjerash që ndërlidhen me të e që kanë të bëjnë me mirëqenien fizike në rradhë të parë, pastaj me shumë probleme emocionale dhe ndërgjegjësimit të ulët emocional sa i përket rolit të madh që ka të ushqyerit e shëndetshëm. Prandaj përmes këtij studimi, kemi arritur që të shohim të ushqyerit emocional, mirëqenien fizike, stresin e perceptuar si dhe ndërgjegjësimin emocional që adoleshentët kanë. Nga gjetjet në studimin tonë është parë se sa i përket stresit të perceptuar dhe të ngrënit emocional nuk është gjetur lidhje pozitive signifikante, $r(202) = 0.77$, $p = .278$ kurse është gjetur ndërlidhje signifikante negative ndërmjet stresit të perceptuar dhe mirëqenies fizike $r(202) = -.141^*$, $p = 0.45$, pra me rritjen e stresit të perceptuar ulet mirëqenia fizike.

Gjithashtu në studimin tonë janë parë edhe dallimet gjinore, ku për sa i përket sa i përket dallimeve gjinore femrat priren më tepër të përjetojnë stres të perceptuar me mesatare ($M = 106.97$) krahasuar me meshkujt që kanë mesatare ($M = 79.93$) rezultat i cili është signifikant statistikisht, $U = 2175.500$, $p = .009$. Duke përdorur analizën e korrelacionit, shohim se në raport me të ngrënit emocional dhe mirëqenien fizike në hulumtim nuk janë gjetur dallime signifikante, $U = 2831.000$, $p = .619$, kurse është gjetur ndërlidhje negative josignifikante ndërmjet ndërgjegjësimit emocional dhe të ngrënit emocional $r(202) = -0.60$, $p = .396$. Për sa i përket dallimeve gjinore femrat kanë mesatare më të lartë ($M = 109.12$) në raport me meshkujt ($M = 68.96$) kurse ndërgjegjësimi emocional dhe mirëqenia fizike është gjetur se kanë një ndërlidhje signifikante pozitive, $r(202) = .170^*$, $p = .016$ dhe në raport me gjininë rezultatet tregojnë që tek femrat $r(166) = .167$, $p = 0.31$ rritja e ndërgjegjësimit emocional rrit mirëqenien fizike në krahasim me meshkujt $r(36) = .209$, $p = .222$.

Andaj, duke u bazuar në temën tonë dhe duke qenë se të ngrënit emocional prek adoleshentët dhe mund të bart pasoja të mëdha në shëndetin e tyre është me rëndësi që të merren edhe masa parandaluse. Melinda Smith dhe kolegët (2021) identifikuan disa mëmyra për të

parandaluar të ngrënit emocional. Sipas tyre hapi i parë për t'i dhënë fund ngrënies emocionale është identifikimi i shkaktarëve personal pra, se cilat situata, vende ose ndjenja i bëjnë adoleshentët të kërkojnë komoditetin e ushqimit që ata hanë, pasi që shumica e të ngrënit emocional lidhet me ndjenja të pakëndshme, por mund të shkaktohet edhe nga emocione pozitive, si shpërblimi i vetes për arritjen e një qëllimi ose festimi i një ngjarjeje të lumtur. Një implikim tjetër praktik dhe një nga mënyrat më të mira për të identifikuar modelet e të ngrënit emocional është edhe të mbani gjurmët me një ditar të ushqimit dhe humorit. Prandaj duhet të shkruani të gjitha në ditarin tuaj të ushqimit dhe humorit, duke filluar nga se çfarë keni ngrënë (ose keni dashur të hani), çfarë ju ka mërzhitur, si jeni ndjerë para se të hani, çfarë keni ndjerë ndërsa po hani dhe si u ndjetë më pas. Gjithashtu kur identifikoni shkaktarët emocional të të ngrënit, hapi tjetër është edhe identifikimi i mënyrave më të shëndetshme për të ushqyer ndjenjat tuaja.

Praktikimi i të ngrënit të ndërgjegjshëm është implikim tjetër praktik që mund të jetë edhe masë preventive, pasi që të ngrënit ndërkohë që jeni duke bërë edhe gjëra të tjera të tilla si p.sh. shikimi i televizorit, drejtimi i makinës ose loja me telefonin tuaj – mund t'ju pengojë që ju të mos shijoni plotësisht ushqimin tuaj. Meqenëse mendja juaj është diku tjetër, mund të mos ndiheni të kënaqur ose të vazhdoni të hani edhe pse nuk jeni më të uritur, prandaj të hash më me kujdes mund të ndihmojë që të përqendrosh mendjen te ushqimi dhe kënaqësia e një vakti dhe të frenosh ngrënien e tepërt. Po ashtu mbështetja e një jetese me zakone të shëndetshme mund të ndihmojë shumë pasi që ushtrimet fizike, gjumi dhe zakone të tjera do të ndihmojnë kalimin e periudhave të vështira pa ngrënie emocionale (Melinda Smith et al.,2021)

Nga ana tjetër bazuar në literaturë, ndërhyrjet që përdorin terapi njohëse të sjelljes, veçanërisht ndërhyrjet për rregullimin e emocioneve mund të jenë të frytshme në reduktimin e

ndikimit negativ, i cili nga ana tjetër mund të zvogëlojë gjasat e mbikonsumimit ose të ngrënit nga qejfi. Kohët e fundit, kërkimet filluan të përdorin nxitjen e emocioneve pozitive si metodë për të ulur gjasat e ngrënies së tepërt dhe janë marrë rezultate premtuese. Cardi dhe kolegët në një studim të tyre (2019) shkaktuan emocione pozitive tek individët me bulimia nervore dhe çrregullim të ngrënies së tepërt dhe zbuluan se këta individë shfaqën më pak emocione negative dhe konsumuan më pak ushqim në një test shijeje pasuese krahasuar me një gjendje neutrale (rezultate të ngjashme të marra nga Sproesser et al., 2014 në të ushqyerit me stres).

Ndërkohë që ekzistojnë udhëzime të përcaktuara për trajtimin e të ngrënit emocional në çrregullimet e të ngrënit dhe peshës, vështirë se ekziston ndonjë ndërhyrje novatore jo-ballë për ballë. Vetëm kohët e fundit studiuesit kanë propozuar përdorimin e ndërhyrjeve online ose ndërhyrjeve të bazuara në smartphone në jetën e përditshme, duke ulur pragun për angazhimin e trajtimit.