

Научная статья

УДК 159.9

DOI: 10.47475/2409-4102-2025-32-4-61-67

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Анна Игоревна Сазонова^{1✉}, Анастасия Анатольевна Данилова²

¹Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, anutasazonowa@yandex.ru

²Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, ensti1988@mail.ru, 0000-0001-6701-1941

Аннотация. В статье отражены результаты пилотажного эмпирического исследования, проведенного на социальной выборке женщин города Челябинска и Челябинской области в возрасте от 18 до 49 лет ($N = 30$). Для выявления особенностей пищевого поведения у женщин с разным уровнем эмоционального интеллекта нами были использованы стандартизированные методики: тест эмоционального интеллекта Мэйер — Сэловей — Карузо; голландский опросник DEBQ; опросник EAT-26; шкала оценки пищевого поведения (Станкарда). Сравнение трех групп (с низким, средним и высоким эмоциональным интеллектом) выявило нелинейный характер этой связи. Установлено, что наиболее высокие риски нарушений пищевого поведения характерны для группы женщин со средним уровнем ЭИ: у них выявлено максимальное стремление к худобе ($p = 0,001$), наивысший общий риск расстройств ($p = 0,040$) и выраженное экстернальное пищевое поведение ($p = 0,009$). В отличие от них женщины с высоким ЭИ демонстрируют адаптивный профиль — осознанный контроль питания (ограничительное поведение, $p = 0,003$) и низкую зависимость от внешних стимулов. Для группы с низким ЭИ характерны интероцептивная некомпетентность ($p = 0,042$) и перфекционизм ($p = 0,023$). Полученные данные подчеркивают, что средний уровень ЭИ может являться «зоной уязвимости» для формирования дезадаптивных пищевых установок, что важно учитывать при разработке дифференцированных психологических программ профилактики и коррекции.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, пищевое поведение, расстройства пищевого поведения, саморегуляция

Для цитирования: Сазонова А. И., Данилова А. А. Особенности пищевого поведения лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2025. № 4 (32). С. 61–67. DOI: 10.47475/2409-4102-2025-32-4-61-67

Original article

PECULIARITIES OF EATING BEHAVIOR IN WOMEN WITH VARYING LEVELS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Anna I. Sazonova^{1✉}, Anastasiya A. Danilova²

¹Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, anutasazonowa@yandex.ru

²Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, ensti1988@mail.ru, 0000-0001-6701-1941

Abstract. This article presents the findings of a pilot empirical study conducted on a community-based sample of women from the city of Chelyabinsk and the Chelyabinsk region, aged 18 to 49 ($N = 30$). To identify the characteristics of eating behavior in women with varying levels of emotional intelligence, we used standardized assessment tools: the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), the Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), and the Stunkard's Scale. A comparison of the three groups (with low, medium, and high emotional intelligence) revealed a non-linear relationship. The analysis established that the highest risks for disordered eating were characteristic of the group with a medium level of EI. These women exhibited the strongest drive for thinness ($p = 0.001$), the highest overall risk of eating disorders ($p = 0.040$), and pronounced external eating behavior ($p = 0.009$). In contrast, women with high EI demonstrated an adaptive profile, characterized by conscious control of food intake (restrictive eating, $p = 0.003$) and low dependence on external cues. The group with low EI was marked by interoceptive incompetence ($p = 0.042$) and perfectionism ($p = 0.023$). The obtained data underscore that a medium level of EI may constitute a «vulnerability zone» for the development of maladaptive eating patterns. This is a critical factor to consider when developing differentiated psychological programs for prevention and correction.

Keywords: emotional intelligence, emotions, eating behavior, eating disorders, self-regulation.

For citation: Sazonova AI, Danilova AA. Peculiarities of Eating Behavior in Women With Varying Levels of Emotional Intelligence. *Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Healthcare*. 2025;(4(32):61-67. (In Russ.). DOI: 10.47475/2409-4102-2025-32-4-61-67

Введение

Актуальность исследования особенностей пищевого поведения у лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта обусловлена высокой и продолжающей расти распространенностью нарушений пищевого поведения (РПП) в современном обществе. Данные расстройства имеют комплексную природу, где психологические факторы играют ключевую роль. В этом контексте понимание взаимосвязи между способностью человека распознавать, понимать и управлять эмоциями (эмоциональным интеллектом) и его пищевым поведением представляется чрезвычайно важным для разработки эффективных профилактических и коррекционных программ.

Особенно исследование актуально в отношении женщин, у которых происходит более выраженное влияние эмоционального состояния на пищевое поведение. Женские эмоции, особенно стресс и тревога, оказывают сильное влияние на пищевой выбор. Поэтому изучение этой темы имеет большое значение для понимания причин нарушений пищевого поведения у женщин и разработки методов их регуляции.

Теоретической основой для создания понятия «эмоциональный интеллект» (ЭИ) послужила множественная концепция интеллекта Х. Гарднера [1]. Первую научную модель ЭИ предложили Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо, определив данный феномен как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [12, с. 188]. Д. Гоулман расширил это понятие, рассматривая ЭИ как «совокупность факторов, позволяющих личности мотивировать себя, контролировать импульсивные проявления, управлять эмоциональным состоянием, избегать фрустрации и добиваться успеха в повседневной жизни» [2, с. 12]. Р. Бар-Он определяет ЭИ в виде «непознавательной способности и определенных знаний, благодаря которым индивид успешно справляется с разнообразными ситуациями в своей жизни» [10, с. 16], а Г. Орме — как «эмоциональные, личностные и социальные способности, воздействующие на такие действия человека, которые способствуют эффективной

адаптации к требованиям окружающей среды» [8, с. 40].

Пищевое поведение как комплексный поведенческий акт, находящийся на стыке физиологии и психологии, активно исследуется в современной науке. Его особенности и детерминанты изучались такими отечественными авторами, как М. А. Лычкова, О. В. Заяц [4], А. П. Михайлова, Д. А. Иванова, А. В. Штрахова [6], Е. А. Сергиенко [9]. Гендерные аспекты пищевого поведения были предметом изучения С. А. Малкиной, Н. Г. Артемцевой [5], Е. А. Петровой, С. В. Петуниной [7], Ю. Ю. Гудименко, Д. Р. Бондарук [3]. Однако работ, целенаправленно исследующих связь пищевого поведения именно с уровнем развития эмоционального интеллекта, остается недостаточно.

Целью настоящего исследования является выявление специфических особенностей пищевого поведения у лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта. В соответствии с поставленной целью нами были определены следующие задачи исследования:

- 1) провести диагностику уровня ЭИ и показателей пищевого поведения с помощью методик;
- 2) выделить три экспериментальные группы с низким, средним и высоким уровнем ЭИ;
- 3) определить специфику пищевого поведения в группах женщин с разным уровнем ЭИ.

Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании была использована батарея стандартизированных методик. Для оценки общего уровня ЭИ и его компонентов (восприятие, использование, понимание и управление эмоциями) применялся тест эмоционального интеллекта Мэйер — Сэловей — Карузо (MSCEIT) (перекодировка ответов производилась по консенсусу [11]).

Диагностика пищевого поведения проводилась с помощью трех методик:

- 1) голландский опросник пищевого поведения (DEBQ) — для оценки типичных моделей пищевого поведения: ограничительного (характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса посредством самоограничения в питании, напри-

мер, диетическое питание), эмоциогенного (проявляется в том, что при психоэмоциональном напряжении, волнении или сразу после окончания действия фактора, вызвавшего стресс, у человека резко усиливается аппетит и возникает желание поесть) и экстернального (проявляется повышенной реакцией не на внутренние стимулы к приему пищи, а на внешние: витрина продуктового магазина, хорошо накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов и т. д.);

2) опросник отношения к приему пищи (EAT-26) — для скрининга риска развития расстройств пищевого поведения (анорексия, булимия);

3) шкала оценки пищевого поведения (Станкарда) — для диагностики типа телосложения и связанного с ним поведенческого паттерна, где семь субшкал: «Стремление к худобе» — чрезмерное беспокойство о весе и систематические попытки похудеть; «Булимия» — побуждение к наличию эпизодов переедания и очищения; «Неудовлетворенность телом» — определенные части тела (бедро, грудь и ягодицы) воспринимаются как чрезмерно толстые; «Неэффективность» — ощущение общей неадекватности (чувство одиночества, отсутствие ощущения безопасности) и неспособности контролировать собственную жизнь; «Перфекционизм» — неадекватно завышенные ожидания в отношении высоких достижений; неспособность прощать себе недостатки; «Недоверие в межличностных отношениях» — чувство отстраненности от контактов с окружающими; «Интероцептивная некомпетентность» — дефицит уверенности в отношении распознавания чувства голода и насыщения.

Подтверждение гипотезы осуществлялось методами математико-статистической обработки дан-

ных (непараметрический критерий *H* Краскелла — Уоллеса для выявления различий между тремя независимыми группами).

Исследование проводилось на социальной выборке жителей Челябинска и Челябинской области и носило характер пилотажного. Выборка составила 30 человек (женщины) в возрасте от 19 до 49 лет ($M = 34$, $\sigma = 9,6$). Сбор эмпирических данных осуществлялся дистанционно с помощью Google Forms.

Гипотезой исследования выступило предположение: существуют особенности пищевого поведения у женщин с низким, средним и высоким уровнем ЭИ.

Результаты исследования и их обсуждение

Для выявления особенностей пищевого поведения у женщин с разным уровнем эмоционального интеллекта было проведено эмпирическое исследование.

Описательная статистика по показателям эмоционального интеллекта (MSCEIT) по всей выборке представлена в табл. 1.

На основании полученных данных можно констатировать, что в целом выборку характеризует эмоциональный интеллект с наиболее положительно выраженной стороной в области понимания эмоций ($M = 15,1$; $\sigma = 2,9$) и слабей — в области управления эмоциями ($M = 10,2$; $\sigma = 2,3$). Неоднородность выборки (отрицательный эксцесс по большинству шкал) является благоприятным условием для выделения групп по уровню ЭИ и проведения сравнительного анализа.

Далее вся выборка ($N = 30$) была разделена на три группы по процентилям.

Группа 1 (низкий уровень ($\leq 44,78$): 10 человек.

Таблица 1
Table 1

Описательная статистика эмоционального интеллекта (MSCEIT) Descriptive Statistics of Emotional Intelligence (MSCEIT)

Компоненты эмоционального интеллекта	Mcp	σ	Ассиметрия		Эксцесс	
			Статистика	Стандартная ошибка	Статистика	Стандартная ошибка
Восприятие эмоций	12,0003	1,46373	-0,562	0,427	-0,450	0,833
Использование эмоций	12,3787	2,31013	-0,659	0,427	-0,615	0,833
Понимание эмоций	15,1103	2,91975	-0,431	0,427	-0,783	0,833
Управление эмоциями	10,1510	2,31372	-0,648	0,427	0,238	0,833
ЭИ (интегральный)	49,6403	7,54010	-0,117	0,427	-1,441	0,833

Группа 2 (средний уровень (44,79–53,64): 10 человек

Группа 3 (высокий ЭИ ($\geq 53,65$): 10 человек.

Для проверки гипотезы о существовании статистически значимых различий в показателях пищевого поведения между группами с разным уровнем эмоционального интеллекта был применен критерий Краскела — Уоллиса. Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 2.

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы об особенностях пищевого поведения у женщин с разным уровнем ЭИ. Женщины с высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрируют наиболее адаптивный и осознанный профиль пищевого поведения. Для них характерно ограничительное пищевое поведение ($H = 11,741$; $p = 0,003$), что в данном контексте может интерпретироваться не как ригидный контроль, а как проявление способности к сознательной саморегуляции и управлению своими пищевыми привычками. Кроме того, данная группа значимо менее подвержена экстернальному пищевому поведению ($H = 9,372$; $p = 0,009$), то есть их пищевые реакции в меньшей степени зависят от внешних стимулов (вида, запаха еды, приема пищи в компании), что свидетельствует о лучшем распознавании внутренних сигналов голода и сытости. Это подтверждает-

ся и самым низким показателем интероцептивной некомпетентности ($H = 6,361$; $p = 0,042$).

Наиболее тревожные результаты выявлены в группе со средним уровнем эмоционального интеллекта. Именно эти респонденты демонстрируют статистически значимо более высокие показатели по шкалам «стремление к худобе» ($H = 14,728$; $p = 0,001$) и «риск пищевых расстройств» ($H = 6,416$; $p = 0,040$), а также максимальную выраженность экстернального пищевого поведения. Полученный результат может быть объяснен с позиции «зоны риска»: женщины со средним ЭИ, вероятно, в достаточной степени осведомлены о социальных стандартах красоты и испытывают связанное с ними давление, однако не обладают развитыми навыками управления эмоциями, чтобы противостоять этому давлению и формировать здоровое, автономное отношение к своему телу. Их ЭИ достаточен для осознания проблемы, но недостаточен для ее эффективного разрешения, что приводит к росту внутреннего напряжения и реализации дезадаптивных поведенческих паттернов.

Для женщин с низким эмоциональным интеллектом характерна иная картина нарушений. У них не выявлено значимых различий по поведенческим шкалам (эмоциональное, экстернальное поведе-

Таблица 2
Table 2

Сравнения выраженности показателей пищевого поведения у женщин с разным уровнем эмоционального интеллекта

Comparisons of the severity of eating behavior in women with different levels of emotional intelligence

Нарушения пищевого поведения и связанные с ними психологические факторы	Средний ранг			<i>H</i>	<i>p</i>
	1-я группа (низкий ЭИ)	2-я группа (средний ЭИ)	3-я группа (высокий ЭИ)		
Ограничительное пищевое поведение	7,56	16,19	20,58	11,741	0,003
Эмоциональное пищевое поведение	13,22	16,06	16,73	0,895	0,639
Экстернальное пищевое поведение	17,94	21,50	10,12	9,372	0,009
Риск пищевых расстройств	10,78	21,50	15,08	6,416	0,040
Стремление к худобе	14,11	25,19	10,50	14,728	0,001
Булимия	13,83	20,56	13,54	5,156	0,076
Неудовлетворенность телом	20,89	13,75	12,85	4,963	0,084
Неэффективность	19,17	14,06	13,85	2,492	0,288
Перфекционизм	19,56	19,00	10,54	7,566	0,023
Недоверие в межличностных отношениях	15,72	17,13	14,35	0,508	0,776
Интероцептивная некомпетентность	21,17	14,69	12,08	6,361	0,042

ние), однако ключевой проблемой является интероцептивная некомпетентность (наиболее высокая в этой группе, $H = 6,361$; $p = 0,042$). Это свидетельствует о трудностях в различении собственных эмоциональных и физиологических состояний. Группа с низким ЭИ также ассоциируется с повышенным перфекционизмом ($H = 7,566$; $p = 0,023$), что создает почву для внутреннего конфликта и хронической неудовлетворенности.

Необходимо отметить, что ряд важных показателей, таких как эмоциональное пищевое поведение, булимия, неудовлетворенность телом, неэффективность, недоверие в межличностных отношениях, не показали статистически значимых различий между группами, что, вероятно, связано с ограниченностью выборки.

Ограничения исследования включают небольшой объем пилотажной выборки и ее региональную специфику, что не позволяет экстраполировать результаты на генеральную совокупность. Перспективным направлением для будущих работ является расширение выборки по численности, а также включение в анализ мужской выборки для проведения гендерных сравнений.

Заключение

Проведенное исследование позволяет заключить, что уровень эмоционального интеллекта

является значимым, но не универсальным фактором, связанным с различными аспектами пищевого поведения у женщин. Обнаружены статистически значимые различия по ряду ключевых показателей, однако их характер оказался нелинейным. Наибольший риск дезадаптивных пищевых установок и поведения наблюдается не в группе с низким, а в группе со средним уровнем эмоционального интеллекта. Это свидетельствует о том, что средний уровень ЭИ может являться особой «зоной уязвимости», где присутствует осознание социальных норм и требований, но отсутствуют эффективные эмоциональные инструменты для совладания с ними. Высокий эмоциональный интеллект выступает фактором, способствующим формированию более осознанного и саморегулируемого пищевого поведения, характеризующегося целенаправленным контролем (ограничительное поведение), низкой зависимостью от внешних стимулов и хорошим контактом с внутренними ощущениями. Низкий эмоциональный интеллект связан преимущественно с когнитивно-эмоциональным дефицитом (интероцептивная некомпетентность, перфекционизм), который, однако, не всегда напрямую транслируется в конкретные поведенческие паттерны.

Список источников

1. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. Москва : Вильямс, 2007. 501 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.
3. Гудименко Ю. Ю., Бондарук Д. Р. Сравнительный анализ восприятия образа тела у мужчин и женщин с расстройством пищевого поведения // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и их наставников (Тверь, 25–26 апреля 2023 года). Тверь : Тверской государственный университет, 2023. С. 258–261.
4. Лычковская М. А., Заяц О. В. Изучение особенностей распространенности компульсивного переедания среди школьников и студентов // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 1. С. 17–18.
5. Малкина С. А., Артемцева Н. Г. Созависимость и низкий уровень эмоционального интеллекта как предикторы нарушения пищевого поведения у женщин // Психологические исследования : сборник статей. Сер. Труды молодых ученых ИП РАН. Москва, 2022. С. 73–81.
6. Михайлова А. П., Иванова Д. А., Штрахова А. В. Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях // Психология. Психофизиология. 2019. № 1. С. 97–117.
7. Петрова Е. А., Петунина С. В. Особенности эмоционального интеллекта женщин с нарушением пищевого поведения // Наукосфера. 2021. № 1 (1). С. 114–118.
8. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Москва : КСП+, 2003. 272 с.
9. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И., Волочков А. А., Попов А. Ю. Адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэло-

вья и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» на русскоязычной выборке // Психологический журнал. 2010. № 1. С. 121–139.

10. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Canada : Multy-Health System, 1997. 120 p.

11. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence. Intelligence Test (MSCEIT) User’s Manual. Toronto, Canada : MHS Publishers, 2002. 195 p.

12. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211.

References

13. Gardner G. *Struktura razuma: teoriya mnozhestvennogo intellekta* [The Structure of Mind: The Theory of Multiple Intelligences]. Moscow, Vil’yams; 2007. (In Russ.)

14. Goulman D. *Emotsional’nyy intellekt. Pochemu on mozhet znachit’ bol’she, chem IQ* [Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber; 2013. (In Russ.)

15. Gudimenko Yu.Y u., Bondaruk D. R. Comparative analysis of body image perception in men and women with eating disorders. *Psychology, education: current and priority research areas* [Psychology, education: current and priority research areas]: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates, Young Scientists and Their Mentor (Tver, April 25–26, 2023). Tver: Tver State University, 2023: 258–261. (In Russ.)

16. Lychkovskaya MA, Zayats OV. Study of the prevalence features of compulsive overeating among school-children and students. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik* [International Student Scientific Bulletin]. 2021;(1):17-18. (In Russ.)

17. Malkina SA, Artemtseva NG. Codependency and low emotional intelligence as predictors of eating disorders in women. *Psikhologicheskiye issledovaniya: sbornik statey. Ser. Trudy molodykh uchenykh IP RAN* [Psychological research: collection of articles. Ser. Works of young scientists of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences]. Moscow; 2022. Pp. 73–81. (In Russ.)

18. Mikhaylova AP, Ivanova DA, Shtrakhova AV. Issues of qualification and psychological diagnostics of eating behavior in normal and impaired conditions. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya* [Psychology. Psychophysiology]. 2019;(1):97-117. (In Russ.)

19. Petrova EA, Petunina SV. Features of emotional intelligence in women with eating disorders. *Naukosfera* [Naukosfera]. 2021;1(1):114-118. (In Russ.)

20. Orme G. *Emotsional’noye myshleniye kak instrument dostizheniya uspekha* [Emotional Thinking as a Tool for Achieving Success]. Moscow, KSP+; 2003. 272 p. (In Russ.)

21. Sergienko EA, Vetrova II, Volochkov AA, Popov AYu. Adaptation of the J. Mayer, P. Salovey and D. Caruso “Emotional Intelligence” test on a Russian-speaking sample]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal]. 2010;(1):121-139. (In Russ.)

22. Bar-On R. *Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Canada, Multy-Health System; 1997.

23. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR. *Mayer — Salovey — Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User’s Manual*. Toronto, Canada, MHS Publishers; 2002. 195 p.

24. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990;9(3):185–211. DOI: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Информация об авторах

А. И. Сазонова — магистрант кафедры психологии.

А. А. Данилова — кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии.

Information about the authors

A. I. Sazonova — Master's Student of the Department of Psychology.

A. A. Danilova — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology.

*Статья поступила в редакцию 10.11.2025;
принята к публикации 20.11.2025.*

*The article was submitted 10.11.2025; accepted for
publication 20.11.2025.*

Вклад авторов: оба автора сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.