



## **Введение**

**Актуальность темы исследования.** Высокая распространённость стресса и нарушений пищевого поведения среди женщин разных возрастных групп представляет собой серьёзную медико-психологическую проблему, затрагивающую как психологическое благополучие, так и физическое здоровье. Особую значимость приобретает изучение эмоционального интеллекта как ключевого внутреннего ресурса, способного выполнять защитную функцию по отношению к формированию нездоровых пищевых паттернов в условиях стресса. Возрастной диапазон от 17 до 46 лет охватывает качественно различные этапы жизни — юность, раннюю и среднюю зрелость, — каждому из которых присущи особая структура стрессогенных факторов (учебная деятельность, профессиональное становление, совмещение семейных и трудовых обязанностей) и различный уровень сформированности эмоциональной регуляции. Вместе с тем вопрос о том, как возраст модифицирует взаимосвязи между стрессом, эмоциональным интеллектом и пищевыми паттернами, остаётся недостаточно изученным. Выявление возрастной специфики данных взаимосвязей позволит разработать дифференцированные программы психологической поддержки и профилактики нарушений пищевого поведения, адресованные женщинам разного возраста и учитывающие характерные для каждого этапа факторы риска, что имеет большое практическое значение для сферы здравоохранения и психологического консультирования.

**Теоретико-методологической базой исследования** послужили работы отечественных и зарубежных авторов, посвящённые проблеме эмоционального выгорания: фундаментальные концепции К. Маслач, Г. Фрейденберга, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, Т. В. Форманюк, а также теория стресса Г. Селье; эмпирические исследования эмоционального выгорания в студенческой среде О. В. Бажук, С. И. Баляева, Е. В. Булычевой, Т. С. Бузиной, О. С. Глазачева, Е. Ю. Двойниковой, Л. В. Кириченко, Е. Н. Кузнецовой, С. Олейникова, Т. В. Потупчик; а также работы по смежной проблематике (перфекционизм, тревожность) Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогоровой, А. М. Прихожан, Ч. Спилберга, В. А. Ясной.

**Объект исследования:** психоэмоциональное состояние и пищевое поведение женщин.

**Предмет исследования:** взаимосвязь уровня стресса, компонентов эмоционального интеллекта и выраженности пищевых паттернов у женщин разного возраста (от 17 до 46 лет).

**Гипотеза:** существуют статистически значимые взаимосвязи между возрастом, уровнем накопленного стресса, компонентами эмоционального интеллекта и выраженностью различных пищевых паттернов у женщин. Возраст выступает в качестве фактора, определяющего специфику (силу и характер) связей между стрессом, эмоциональным интеллектом и пищевым поведением.

**Цель исследования:** выявить и описать характер взаимосвязей между возрастом, уровнем накопленного стресса, компонентами эмоционального интеллекта и выраженностью различных пищевых паттернов у женщин, а также определить роль возраста в специфике этих взаимосвязей.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ современной научной литературы по проблемам стресса в студенческой среде, эмоционального интеллекта и пищевого поведения (пищевых паттернов).

2. Подобрать и апробировать комплекс психодиагностических методик для оценки уровня стресса, компонентов эмоционального интеллекта и типичных пищевых паттернов.

Эмпирические задачи:

3. Исследовать и сравнить уровень стресса, показатели эмоционального интеллекта и особенности пищевых паттернов у женщин разного возраста
4. Выявить характер взаимосвязей между стрессом, эмоциональным интеллектом и пищевыми паттернами в каждой из исследуемых групп.

**Применяемые методики исследования:**

1. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В.ЛЮСИН)
2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
3. Опросник пищевых предпочтений – 26 (ОПП-26)

Для обработки данных применялись методы математико-статистического анализа: проверка данных на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова, метод ранговой корреляции Спирмена. При обработке данных использовались пакеты статистических программ Microsoft Office Excel 2007 и SPSS Statistics 22.0 for Windows.

**Выборка:** В выборке приняли участие 55 студенток в возрасте от 17 до 46 лет. Из них 42 на очной форме обучения, 13 на заочной форме обучения.

**Научная новизна** заключается в том, что проблема взаимосвязи стресса, эмоционального интеллекта и пищевых паттернов у женщин разного возраста остаётся малоизученной, а существующие работы фокусируются преимущественно на подростковых и студенческих выборках без учёта возрастного контекста. В настоящем исследовании впервые проводится комплексный анализ сопряжённости накопленного стресса, структурных компонентов эмоционального интеллекта и выраженности различных типов пищевого поведения у женщин в широком возрастном диапазоне от 17 до 46 лет. Показано, что возраст выступает значимым фактором, определяющим специфику взаимосвязей между изучаемыми конструктами. Установлено, что с увеличением возраста изменяется характер сопряжённости стресса и эмоционального интеллекта с ограничительным и эмоциогенным пищевым поведением, а внутриличностный эмоциональный интеллект выполняет дифференцированную протективную функцию, выраженность которой варьирует в зависимости от возрастного этапа.

**Практическая значимость:** Результаты могут быть использованы психологической службой вуза для скрининга групп риска по нарушениям пищевого поведения с учётом формы обучения.

1. Определены мишени для дифференцированных профилактических программ: для очных студенток — развитие навыков управления экзаменационным стрессом и межличностными конфликтами; для заочных — освоение техник саморегуляции при ролевой перегрузке и тайм-менеджмента.
2. Выявленные компоненты эмоционального интеллекта (внутриличностные / межличностные) позволяют целенаправленно строить тренинговые программы по развитию ресурсов совладания со стрессом.
3. Материалы применимы в учебном процессе при преподавании курсов «Психология стресса», «Психология здоровья», «Возрастная

психология», а также в деятельности вузовских и городских психологических центров консультирования.

## **Основное содержание работы**

Проведенный теоретико-методологический анализ позволяет сделать следующие выводы:

Рассмотрение феномена стресса показало, что ключевые концепции разработаны Г. Селье (общий адаптационный синдром), Р. Лазарусом и С. Фолкман (когнитивно-транзактная модель стресса и копинга). В отечественной науке значительный вклад внесён В.А. Бодровым, А.Б. Леоновой, Т.Л. Крюковой. Накопленный стресс, измеряемый по шкале Холмса-Раге, отражает суммарную нагрузку жизненных событий и связан с риском психосоматических нарушений. Установлено, что женщины юношеского, раннего и среднего зрелого возраста сталкиваются с комплексными стрессорами, включающими учебные, профессиональные, семейные и социальные нагрузки, что делает данную группу уязвимой к стресс-индуцированным расстройствам.

Анализ исследований эмоционального интеллекта показал, что понятие активно развивалось в работах П. Сэловея и Дж. Мейера (модель способностей), Д. Гоулмана (модель компетенций), Р. Бар-Она (эмоционально-социальный интеллект). В отечественной психологии ведущей является модель Д.В. Люсина, выделяющая внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект, а также способности к пониманию и управлению эмоциями. Эмпирически подтверждено, что эмоциональный интеллект выступает буфером, смягчающим негативное влияние стресса на поведение и здоровье, и развивается на протяжении жизни, достигая зрелости в среднем возрасте.

Рассмотрение пищевых паттернов показало, что наиболее распространённой является трёхфакторная модель Т. ван Стриен, описывающая эмоциогенное, экстернальное и ограничительное пищевое поведение. Нарушения пищевого поведения у женщин тесно связаны с эмоциональной дисрегуляцией, хроническим стрессом, неудовлетворённостью образом тела и социокультурными стандартами худобы (М.Ю. Келина, И.Г. Малкина-Пых, О.А. Скугаревский). Выявлено, что пищевые паттерны изменяются с возрастом: в юности чаще наблюдается импульсивное переедание, тогда как в зрелости возрастает склонность к осознанному контролю питания.

Таким образом, стресс, эмоциональный интеллект и пищевые паттерны представляют собой взаимосвязанные феномены. Возраст является значимым контекстным фактором, определяющим как уровень выраженности данных характеристик, так и структуру связей между ними. Женщины разного возраста имеют неодинаковые адаптационные ресурсы и поведенческие риски, что обосновывает необходимость эмпирического изучения возрастной специфики данных взаимосвязей.

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на выявление связи между стрессом, эмоциональным интеллектом и пищевыми паттернами у женщин 17–46 лет, позволяет сформулировать следующие выводы.

Диагностика накопленного стресса по методике Холмса-Раге показала, что средний уровень стресса в выборке составляет 261,09 балла, что соответствует высокому (пороговому) уровню и указывает на значительный риск психосоматических нарушений. При этом не обнаружено значимой корреляции между возрастом и уровнем стресса ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует об одинаково высокой стрессовой нагрузке на разных этапах жизненного цикла.



Диагностика эмоционального интеллекта по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина выявила структурный дисбаланс: способности к пониманию эмоций (как своих, так и чужих) развиты значимо лучше, чем способности к управлению эмоциями и контролю экспрессии (средние баллы: МП – 22,58, МУ – 17,34, ВП – 17,56, ВУ – 11,52, ВЭ – 11,5). Установлена значимая отрицательная корреляция между возрастом и пониманием чужих эмоций (МП) ( $r = -0,28$ ;  $p < 0,05$ ): более молодые участницы демонстрируют более высокий уровень распознавания эмоций других людей, что может объясняться их большей включённостью в интенсивное социальное взаимодействие. По остальным шкалам эмоционального интеллекта значимых связей с возрастом не обнаружено.

Диагностика пищевых паттернов по методике ОПП-26 показала, что в профиле пищевого поведения доминирует самоконтроль (среднее 3,56) при умеренной озабоченности образом тела (2,92) и низкой выраженности нарушений пищевого поведения (2,61) и социального давления (1,09). Итоговый показатель составил 10,2 балла. Возраст положительно коррелирует с самоконтролем пищевого поведения ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,01$ ), что указывает на возрастающую с годами дисциплину в питании и более осознанное отношение к рациону. Связей возраста с нарушением пищевого поведения, озабоченностью телом и социальным давлением не обнаружено.

Корреляционный анализ по всей выборке выявил значимые связи между стрессом, эмоциональным интеллектом и пищевыми паттернами. Накопленный стресс положительно связан с нарушением пищевого поведения ( $r = 0,419$ ;  $p < 0,01$ ) и отрицательно – с контролем экспрессии (ВЭ) ( $r = -0,275$ ;  $p < 0,05$ ), что подтверждает роль стресса в усилении импульсивного переедания и снижении способности сдерживать внешние проявления эмоций. Внутрилиchnостный эмоциональный интеллект (ВЭИ) и контроль экспрессии отрицательно коррелируют с нарушением пищевого поведения ( $r = -0,269$  и  $r = -0,273$  соответственно;  $p < 0,05$ ), выполняя протективную функцию. Понимание чужих эмоций (МП) положительно связано с озабоченностью образом тела ( $r = 0,276$ ;  $p < 0,05$ ), что интерпретируется как повышенная чувствительность к социальным стандартам внешности у женщин с развитой эмпатией.

Полученные результаты объясняются комплексом возрастных и социально-психологических факторов. В юношеском возрасте пищевое поведение в большей степени подвержено влиянию острого стресса и эмоциональной дезрегуляции, что проявляется в эпизодах переедания. С возрастом, по мере накопления опыта, развития навыков самоконтроля и изменения социальных ролей (профессиональная деятельность, семейные обязанности), женщины чаще прибегают к осознанному ограничению питания, а эмоциональный интеллект начинает играть более активную роль в сдерживании импульсивных пищевых реакций.

Таким образом, гипотеза исследования о существовании статистически значимых взаимосвязей между стрессом, эмоциональным интеллектом и пищевыми паттернами, а также о модулирующей роли возраста в определении специфики этих связей, подтвердилась. Накопленный стресс выступает фактором риска нарушений пищевого поведения, внутриличностный эмоциональный интеллект – защитным ресурсом, а возраст модифицирует силу и характер данных взаимосвязей, смещая акцент с эмоциогенного переживания в юности на ограничительное поведение в зрелости. Полученные результаты обосновывают необходимость разработки дифференцированных по возрасту программ психологической профилактики нарушений пищевого поведения, направленных на развитие навыков эмоциональной регуляции и конструктивных копинг-стратегий.

## **Заключение**

Выдвинутая нами гипотеза о существовании статистически значимых различий в уровнях стресса, эмоционального интеллекта и пищевых паттернов между студентками очной и заочной форм обучения, а также о специфическом характере взаимосвязей между этими переменными в зависимости от формы обучения и модулирующей роли эмоционального интеллекта, была частично подтверждена в ходе проведённого исследования. Значимые различия между группами обнаружены по отдельным показателям (понимание чужих эмоций и самоконтроль пищевого поведения), тогда как по большинству параметров группы оказались сопоставимы. В то же время анализ корреляционных структур подтвердил, что характер взаимосвязей между стрессом, эмоциональным интеллектом и пищевыми паттернами действительно обладает спецификой в зависимости от формы обучения.

Анализ современной научной литературы показал, что студенческий возраст является сензитивным периодом для возникновения стрессовых расстройств, формирования устойчивых паттернов пищевого поведения и развития эмоционального интеллекта как важнейшего ресурса совладания.

Установлено, что стресс в студенческой среде носит комплексный характер и включает как академические, так и социальные, финансовые и личностные факторы, причём у студенток заочной формы к ним добавляется ролевой конфликт, связанный с совмещением учёбы, работы и семейных обязанностей.

Эмоциональный интеллект рассматривается как многокомпонентная способность, обеспечивающая понимание и управление эмоциями, и выступает потенциальным буфером, смягчающим негативное влияние стресса на поведение, в том числе пищевое.

Пищевые паттерны в женской студенческой популяции характеризуются высокой распространённостью ограничительного и эмоциогенного типов пищевого поведения, что требует учёта психологических факторов при их профилактике.

Подобранный комплекс психодиагностических методик (Шкала Холмса-Раге, опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина, ОПП-26) продемонстрировал свою релевантность задачам исследования и позволил получить надёжные данные, пригодные для статистического анализа.

Уровень накопленного стресса в общей выборке студенток составил в среднем 261,09 балла, что соответствует высокому (пороговому) уровню и указывает на значительный риск психосоматических нарушений. Статистически значимых различий по уровню стресса между очной и заочной формами обучения не выявлено.

Структура эмоционального интеллекта характеризуется средним уровнем развития при неравномерности профиля: способности к пониманию эмоций (своих и чужих) развиты лучше, чем способности к управлению эмоциями и контролю экспрессии. Студентки очной формы обучения продемонстрировали значимо более высокий уровень понимания чужих эмоций (МП) по сравнению с заочницами ( $p = 0,035$ ).

Пищевые паттерны в выборке в целом отличаются преобладанием самоконтроля пищевого поведения и умеренной озабоченности образом тела при низкой выраженности клинически значимых нарушений. Студентки заочной формы обучения значимо превосходят очниц по уровню самоконтроля пищевого поведения ( $p = 0,030$ ).

Сравнительный анализ показал, что по большинству изучаемых параметров (общий уровень стресса, интегральные показатели эмоционального интеллекта, нарушение ПП, озабоченность телом, социальное давление) группы очной и заочной форм обучения не различаются, что свидетельствует об избирательном, а не тотальном характере влияния формы обучения.

Корреляционный анализ на общей выборке выявил: прямую связь стресса с нарушением пищевого поведения ( $r = 0,419, p < 0,01$ ) и обратную – с контролем экспрессии ( $r = -0,275, p < 0,05$ ); протективную роль внутриличностного ЭИ в отношении нарушений ПП; парадоксальную положительную связь понимания чужих эмоций с озабоченностью образом тела ( $r = 0,276, p < 0,05$ ).

Раздельный корреляционный анализ подтвердил специфичность взаимосвязей: у студенток очной формы стресс теснее связан с эмоциогенным переживанием и снижением самоконтроля, тогда как у заочниц связи стресса с пищевыми паттернами менее прямые, а на первый план выходят взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта с ограничительным пищевым поведением. Таким образом, эмоциональный интеллект действительно выполняет модулирующую роль во взаимосвязи стресса и пищевых паттернов, и эта роль различна в группах.

**Ограничения исследования** Настоящее исследование имеет ряд ограничений, которые необходимо учитывать при интерпретации результатов. Во-первых, относительно небольшой объём выборки ограничивает статистическую мощность и возможность генерализации выводов. Во-вторых, исследование выполнено на женской выборке, что не позволяет переносить полученные закономерности на мужскую студенческую популяцию. В-третьих, использование исключительно самоотчётных методик сопряжено с риском социальной желательности ответов, особенно по сензитивным темам пищевого поведения. В-четвёртых, дизайн исследования является корреляционным, что не даёт оснований для установления причинно-следственных связей. Наконец, не учитывались такие потенциально значимые переменные, как индекс массы тела, наличие диагностированных расстройств пищевого поведения в анамнезе, опыт психотерапии и другие.

### **Перспективные направления исследования**

Результаты данной работы открывают возможности для дальнейших исследований. Представляется целесообразным:

- Расширение выборки и включение в неё студентов мужского пола для сравнительного анализа гендерной специфики.
- Проведение лонгитюдных исследований, позволяющих проследить динамику взаимосвязей на разных этапах обучения.
- Использование экспериментальных или квазиэкспериментальных планов для проверки эффективности программ развития эмоционального интеллекта как средства профилактики нарушений пищевого поведения.
- Разработка и апробация дифференцированных программ психологической поддержки для студенток очной и заочной форм обучения, учитывающих выявленную специфику: для очниц – с акцентом на развитие навыков управления стрессом и снижение импульсивного переедания; для заочниц – с фокусом на гармонизацию ограничительного пищевого поведения и профилактику ригидных диетических стратегий.

## Список литературы

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 45–53.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
3. Антонова Н.Л., Нагноенко Д.В. Социальные факторы формирования пищевых расстройств: опыт социологического исследования // Acta biomedica scientifica. – 2024. – Т. 9. – № 1. – С. 23–31.
4. Абабков В.А., Перре М. Проблема научной валидации концепции стресса. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 576 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
6. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – Москва : Смысл, 2004. – 544 с.
7. Ветрова И.И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Психологические исследования / под ред. А.Л. Журавлёва, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – Вып. 1. – С. 123–138.
8. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – С. 179–196.
9. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция // Фарматека. – 2014. – № 12 (285). – С. 46–52.
10. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения : тезисы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 25–26.
11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2009. – 560 с.
12. Дунай В.И., Аринчина Н.Г., Сидоренко В.Н. Пищевое поведение, личностные особенности и стрессоустойчивость современных студентов Республики Беларусь // Экологический вестник. – 2013. – № 4 (26). – С. 34–42.
13. Заварухин Н.Е., Безуглый Т.А., Торкай Н.А., Таран Е.В., Ходзинская А.М. Пищевое поведение студентов Южно-Уральского государственного медицинского университета // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2022. – № 3. – С. 36–41.
14. Келина М.Ю. Нарушения пищевого поведения и копинг-стратегии // Психология совладающего поведения : материалы II международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 1. – С. 122–126.



15. Келина М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2012. – № 640 (7). – С. 82–91.
16. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома : Авантитул, 2004. – 344 с.
17. Куницина В.Н. Эмоциональный интеллект и стратегии совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 4. – С. 92–98.
18. Леонова А.Б., Величковская С.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – Москва : Издательство Московского университета, 2016. – 198 с.
19. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
20. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
21. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения : справочник практического психолога. – Москва : Эксмо, 2007. – 352 с.
22. Мейер Дж., Сэловей П. Эмоциональный интеллект // Вестник образования и развития науки Российской академии естественных наук. – 2004. – № 4. – С. 12–18.
23. Милехина А.В. Подходы в лечении больных с нарушениями пищевого поведения (синдром нервной анорексии) // V Международный конгресс «Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социально-психологического здоровья». – Москва, 2013. – С. 110–115.
24. Молоко И.В. Роль эмоционального интеллекта в структуре факторов профессиональной стрессоустойчивости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. – № 4А. – С. 129–139.
25. Нардонэ Дж., Вербиц Т., Миланезе Р. В плену у еды: Краткосрочная стратегическая терапия при нарушениях пищевого поведения. – Москва : Эксмо, 2010. – 256 с.
26. Николаева Н.О. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки // Психосоматика: телесность и культура / под ред. В.В. Николаевой. – Москва : Академический Проект, 2009. – С. 75–102.
27. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань : Издательство Казанского университета, 2021. – 212 с.

28. Психосоматика: телесность и культура : учебное пособие для вузов / под ред. В.В. Николаевой. – Москва : Академический Проект, 2009. – 311 с.
29. Ромацкий В.В., Семин И.Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, ч. I) // Бюллетень сибирской медицины. – 2006. – № 3. – С. 96–106.
30. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Когнитивные стили при склонности к расстройствам пищевого поведения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2011. – № 4 (7). – С. 57–61.
31. Сергиенко Е.А. Психология субъекта: проблемы и перспективы // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 5. – С. 55–65.
32. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: модель, структура теста (MSCEIT V2.0) // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 11. – С. 33–41.
33. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация методики Мейера – Сэловея – Карузо (MSCEIT v. 2.0). – Москва : Институт психологии РАН, 2010. – 120 с.
34. СклЯрова Т.В., Яхина Р.Р. Повседневные практики питания студенческой молодежи Саратовской области (по результатам социологического скрининга) // Общественное здоровье. – 2025. – С. 1–9.
35. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения. – Минск : БГМУ, 2007. – 136 с.
36. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 448 с.
37. Юлдашев Ш.Э., Илаева Р.А. Влияние эмоционального интеллекта на стратегии совладания // Психолог. – 2025. – № 1. – С. 43–56.
38. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // Psicothema. – 2006. – Vol. 18. – P. 13–25.
39. Early maladaptive schemas, emotion regulation, stress, social support, and lifestyle factors as predictors of eating behaviors and diet quality: Evidence from a large community sample // Nutrients. – 2025. – (полное описание отсутствует).
40. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.
41. Gross J.J. (ed.). Handbook of emotion regulation. – New York : Guilford Press, 2007. – 654 p.
42. Kaden S.J., Dalton E.D. Momentary fluctuations in emotional intelligence and stress predict changes in disordered eating // Journal of American College Health. – 2024. – Vol. 72. – No. 8. – P. 2668–2675.
43. Kerin J.L., Webb H.J., Zimmer-Gembeck M.J. Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components // Appetite. – 2019. – Vol. 132. – P. 139–146.

44. Kim S., Yang S. Influences of Dietary Behavior, Eating Attribution Style and Schema on Emotional and External Eating // *The Korean Journal of Health Psychology*. – 2014. – Vol. 19. – No. 1. – P. 235–252.
45. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York : Springer, 1984. – 456 p.
46. Li M., Liu T., Zhang Y., et al. The relationship between perceived stress and night eating moderated by personality: Cognitive emotion regulation as a mediator // *Appetite*. – 2025. – Vol. 195. – P. 107–115.
47. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? // *American Psychologist*. – 2008. – Vol. 63. – No. 6. – P. 503–517.
48. Mikolajczak M., Luminet O. Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study // *Personality and Individual Differences*. – 2008. – Vol. 44. – P. 1445–1453.
49. Ouwens M.A., van Strien T., van Leeuwe J.F.J. Possible pathways between depression, emotional and external eating: A structural equation model // *Appetite*. – 2009. – Vol. 53. – No. 2. – P. 245–248.
50. Papalini S. Stress-induced overeating behaviors explained from a (transitory) relief-learning perspective // *Physiology & Behavior*. – 2024. – Vol. 287. – P. 114707.
51. Polat I., Kızılateş-Evin G., Hun Gökçe S., et al. The relationship of eating patterns with emotion regulation difficulties and psychopathology in obesity patients // *Neuropsychiatric Investigation*. – 2025. – Vol. 63. – P. 12.
52. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – Vol. 9. – No. 3. – P. 185–211.
53. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents // *Nature*. – 1936. – Vol. 138. – P. 32.
54. Trigueros R., Padilla A.M., Aguilar-Parra J.M., et al. The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17. – No. 6. – P. 2071.
55. van Strien T. Eating behaviour, personality traits and body mass. – Wageningen : Swets & Zeitlinger, 1986. – 167 p.
56. van Strien T., Schippers G.M., Cox W.M. On the relationship between emotional and external eating behavior // *Addictive Behaviors*. – 1995. – Vol. 20. – No. 5. – P. 585–594.