

*Бердникова М.О.,
студент магистратуры,
3 курс, направление «Психология»,
Удмуртский государственный университет
Россия, г. Ижевск*

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В СВЯЗИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

***Аннотация:** Статья посвящена изучению связи эмоционального интеллекта с особенностями пищевого поведения у женщин. В исследовании приняли участие 78 женщин в возрасте от 35 до 40 лет. Установлено, что высокий уровень дезадаптивных форм пищевого поведения связан с более низкими показателями эмоционального интеллекта. Полученные эмпирические данные, дают новые возможности для консультативной и психокоррекционной работы с женщинами, имеющими нарушения пищевого поведения.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, пищевое поведение, эмоциональное переедание, женщины.*

***Annotation:** The article examines the relationship between emotional intelligence and eating behavior patterns in women. The study involved 78 women aged 35 to 40 years. The results showed that a higher level of maladaptive eating behavior is associated with lower emotional intelligence scores. The empirical findings provide new opportunities for counseling and psychocorrectional work with women who exhibit disordered eating patterns.*

***Key words:** emotional intelligence, eating behavior, emotional overeating, women.*

Современный мир переживает период глубоких трансформаций, затрагивающих все сферы человеческой жизни – политическую, экономическую, социальную и культурную. Эти процессы сопровождаются нарастающей неопределённостью, изменчивостью и нестабильностью, что предъявляет к личности новые требования. Человек вынужден адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, искать внутренние опоры и способы сохранения психологического равновесия в ситуации неопределённости. Современная личность живёт в пространстве неопределённости и важнейшей задачей становится способность находить в нём смысл и внутреннюю определённость.

Однако способы адаптации к этим условиям могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Конструктивные формы приспособления связаны с развитием личностных ресурсов, гибкости мышления, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции. Деструктивные же формы проявляются в избегании, зависимости, самоповреждающем поведении и различных нарушениях в том числе – в нарушениях пищевого поведения. Нарушения пищевого поведения можно рассматривать как неконструктивный способ совладания с внутренними переживаниями и внешними стрессами, когда контроль над телом и едой становится попыткой компенсировать ощущение потери контроля над жизненной ситуацией.

На личностном уровне подобные нарушения тесно связаны с трудностями в эмоциональной сфере. Недостаточное развитие эмоционального интеллекта, неспособность осознавать и выражать собственные эмоции, трудности в понимании чувств других людей приводят к повышенной тревожности, внутренним конфликтам и нарушению саморегуляции. В результате пищевое поведение становится своеобразным способом регуляции эмоциональных состояний, подменяя собой осознанное проживание чувств.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта представляется одним из ключевых направлений психологической помощи женщинам с нарушениями пищевого поведения. Это позволяет рассматривать эмоциональный интеллект не только как фактор адаптации в условиях неопределённости современного мира, но и как ресурс личностного благополучия и гармонизации внутреннего состояния.

Цель: изучение связи эмоционального интеллекта и особенностей пищевого поведения у женщин.

В работе были использованы **методики:** методика диагностики уровня эмоционального интеллекта Н. Холла; Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ, J. van Strien).

Выборка: в исследовании приняли участие 78 женщин в возрасте от 35 до 40 лет ($M_{cp}=18,9$; $SD=0,68$).

На первом этапе исследования в соответствии с поставленными задачами было изучено пищевое поведение женщин. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты исследования показателей пищевого поведения основной группы до и группы сравнения до

ПОКАЗАТЕЛЬ	Группа респондентов				U- критерий Манна Уитни	Уровень знач-ти
	Основная группа до		Группа сравнения до			
	М	St.D	М	St.D		
Ограничительное пищевое поведение	3,12	0,49	3,19	0,50	77,00	0,738
Эмоциональное пищевое поведение	2,82	0,37	2,79	0,52	86,00	0,939
Экстернальное пищевое	3,14	0,39	3,35	0,47	63,00	0,292

поведение						
-----------	--	--	--	--	--	--

Анализ различий по U-критерию Манна-Уитни показал отсутствие статистически значимых различий между группами по всем рассматриваемым шкалам: ограничительное пищевое поведение (ограничительное пищевое поведение ($U = 77,00$; $p = 0,738$), эмоциональное пищевое поведение ($U = 86,00$; $p = 0,939$), экстернальное пищевое поведение ($U = 63,00$; $p = 0,292$). Это позволяет рассматривать группы как сопоставимые по показателям пищевого поведения на этапе «до».

Результаты первичной диагностики показателей эмоционального интеллекта в основной группе и группе сравнения представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта основной группы до и группы сравнения до

ПОКАЗАТЕЛЬ	Группа респондентов				U-критерий Манна Уитни	Уровень знач-ти
	Основная группа до		Группа сравнения до			
	M	St.D	M	St.D		
Эмоциональная осведомленность	5,67	2,31	5,14	1,66	96,00	0,548
Управление своими эмоциями	5,33	1,61	5,93	1,82	67,50	0,400
Самомотивация	6,25	1,82	5,36	2,13	111,50	0,156
Эмпатия	5,58	1,38	5,00	1,80	100,50	0,400
Распознавание эмоций других людей	5,08	1,44	5,29	1,54	80,00	0,853
Интегральный	27,92	3,26	26,71	4,14	102,00	0,365

показатель ЭИ						
---------------	--	--	--	--	--	--

Анализ различий с использованием U-критерия Манна–Уитни показал, что статистически значимых различий между группами на этапе «до» не выявлено по всем шкалам методики: «Эмоциональная осведомлённость» ($U = 96,00$; $p = 0,548$), «Управление своими эмоциями» ($U = 67,50$; $p = 0,400$), «Самомотивация» ($U = 111,50$; $p = 0,156$), «Эмпатия» ($U = 100,50$; $p = 0,400$), «Распознавание эмоций других людей» ($U = 80,00$; $p = 0,853$), а также по интегральному показателю эмоционального интеллекта ($U = 102,00$; $p = 0,365$). Таким образом, на исходном этапе группы можно считать сопоставимыми по уровню эмоционального интеллекта.

Данные результатов диагностики показателей пищевого поведения по голландскому опроснику пищевого поведения (DEBQ) до и после прохождения арт-терапевтических занятий представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Результаты исследования показателей пищевого поведения до и после проведения арт-терапевтических занятий у респондентов первой группы

ПОКАЗАТЕЛЬ	Основная группа				t-критерий Вилкоксона	Уровень знач-ти
	До		После			
	М	St.D	М	St.D		
Ограничительное пищевое поведение	3,12	0,49	2,72	0,59	-2,55	0,011
Эмоциональное пищевое поведение	2,82	0,37	2,13	0,73	-2,55	0,011
Экстернальное пищевое поведение	3,14	0,39	2,79	0,44	-2,78	0,005

По всем шкалам выявлены статистически значимые изменения в сторону снижения выраженности нарушений пищевого поведения. Так, ограничительное пищевое поведение снизилось с $M = 3,12$ ($St.D = 0,49$) до $M = 2,72$ ($St.D = 0,59$) ($t = -2,55$; $p = 0,011$). Эмоциональное пищевое поведение уменьшилось с $M = 2,82$ ($St.D = 0,37$) до $M = 2,13$ ($St.D = 0,73$) ($t = -2,55$; $p = 0,011$). Экстернальное пищевое поведение также снизилось с $M = 3,14$ ($St.D = 0,39$) до $M = 2,79$ ($St.D = 0,44$) ($t = -2,78$; $p = 0,005$). Таким образом, после программы у участниц основной группы наблюдается достоверное уменьшение выраженности нарушений пищевого поведения по всем трем шкалам.

Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта в основной группе до и после проведения арт-терапевтических занятий представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта до и после проведения арт-терапевтических занятий у респондентов первой группы

ПОКАЗАТЕЛЬ	Основная группа				t-критерий Вилкоксона	Уровень знач-ти
	До		После			
	M	St.D	M	St.D		
Эмоциональная осведомленность	5,67	2,31	7,17	1,75	-2,66	0,008
Управление своими эмоциями	5,33	1,61	6,50	2,47	-1,93	0,053
Самомотивация	6,25	1,82	8,00	1,71	-2,57	0,010
Эмпатия	5,58	1,38	6,83	2,37	-1,93	0,053

Распознавание эмоций других людей	5,08	1,44	6,08	2,75	-1,97	0,049
Интегральный показатель ЭИ	27,92	3,26	34,58	4,91	-3,03	0,002

В основной группе по методике Н. Холла после проведения арт-терапевтических занятий отмечается статистически значимое повышение по шкалам «Эмоциональная осведомленность» ($p = 0,008$), «Самотивация» ($p = 0,010$), «Распознавание эмоций других людей» ($p = 0,049$), а также по интегральному показателю эмоционального интеллекта ($p = 0,002$). По шкалам «Управление своими эмоциями» и «Эмпатия» изменения носят характер тенденции и не достигают уровня статистической значимости ($p = 0,053$ и $p = 0,053$).

Для оценки естественной динамики показателей без воздействия программы были проанализированы результаты повторной диагностики в группе сравнения. Данные по показателям пищевого поведения (DEBQ) до и после представлены в таблице 5.

Таблица 5.

Результаты исследования показателей пищевого поведения до и после у респондентов группы сравнения

ПОКАЗАТЕЛЬ	Группа сравнения				t-критерий Вилкоксона	Уровень знач-ти
	До		После			
	М	St.D	М	St.D		
Ограничительное пищевое поведение	3,19	0,50	3,21	0,50	-0,13	0,900
Эмоциональное пищевое поведение	2,79	0,52	2,72	0,58	-1,63	0,103

Экстернальное пищевое поведение	3,35	0,47	3,34	0,49	-0,19	0,851
---------------------------------------	------	------	------	------	-------	-------

Статистически значимых изменений по шкалам ограничительного ($t = -0,13$; $p = 0,900$), эмоциональное ($t = -1,63$; $p = 0,103$), экстернальное пищевое поведение ($t = -0,19$; $p = 0,851$) не выявлено, что указывает на стабильность показателей пищевого поведения в группе сравнения.

Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта в группе сравнения до и после представлены в таблице 6.

Таблица 6.

Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта до и после у респондентов группы сравнения

ПОКАЗАТЕЛЬ	Группа сравнения				t-критерий Вилкоксона	Уровень знач-ти
	До		После			
	М	St.D	М	St.D		
Эмоциональная осведомленность	5,14	1,66	5,07	2,02	-0,19	0,851
Управление своими эмоциями	5,93	1,82	6,00	1,75	-0,22	0,824
Самомотивация	5,36	2,13	5,50	2,35	-0,36	0,719
Эмпатия	5,00	1,80	5,07	2,02	-0,22	0,824
Распознавание эмоций других людей	5,29	1,54	5,36	1,82	-0,22	0,829
Интегральный показатель ЭИ	26,71	4,14	27,00	5,20	-0,32	0,751

Для всех шкал методики Н. Холла и интегрального показателя эмоционального интеллекта статистически значимых изменений не обнаружено: «Эмоциональная осведомленность» ($t = -0,19$; $p = 0,851$), «Управление своими эмоциями» ($t = -0,22$; $p = 0,824$), «Самотивация» ($t = -0,36$; $p = 0,719$), «Эмпатия» ($t = -0,22$; $p = 0,824$), «Распознавание эмоций других людей» ($t = -0,22$; $p = 0,829$), интегральный показатель ($t = -0,32$; $p = 0,751$). Это подтверждает отсутствие выраженной динамики эмоционального интеллекта в группе сравнения.

Результаты исследования показателей пищевого поведения основной группы после и группы сравнения после представлены в таблице 7.

Таблица 7.

Результаты исследования показателей пищевого поведения основной группы после и группы сравнения после

ПОКАЗАТЕЛЬ	Группа респондентов				U- критерий Манна Уитни	Уровень знач-ти
	Основная группа после		Группа сравнения после			
	М	St.D	М	St.D		
Ограничительное пищевое поведение	2,72	0,59	3,21	0,50	42,00	0,033
Эмоциональное пищевое поведение	2,13	0,73	2,72	0,58	45,00	0,048
Экстернальное пищевое поведение	2,79	0,44	3,34	0,49	36,00	0,015

Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта в основной группе и группе сравнения после представлены в таблице 8.

Таблица 8.**Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта основной группы после и группы сравнения после**

ПОКАЗАТЕЛЬ	Группа респондентов				U- критерий Манна Уитни	Уровень знач-ти
	Основная группа после		Группа сравнения после			
	М	St.D	М	St.D		
Эмоциональная осведомленность	7,17	1,75	5,07	2,02	129,50	0,015
Управление своими эмоциями	6,50	2,47	6,00	1,75	91,00	0,735
Самотивация	8,00	1,71	5,50	2,35	136,50	0,006
Эмпатия	6,83	2,37	5,07	2,02	125,00	0,034
Распознавание эмоций других людей	6,08	2,75	5,36	1,82	94,50	0,601
Интегральный показатель ЭИ	34,58	4,91	27,00	5,20	145,00	0,002

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, подтверждено, что особенности пищевого поведения у женщин связаны с уровнем эмоционального интеллекта

Таким образом, по результатам проведенного исследования были получены следующие результаты:

1. В результате апробации арт-терапевтической программы эмпирического исследования была подтверждена положительная динамика основной группы: снизилась выраженность дезадаптивных форм пищевого поведения и повысились показатели эмоционального интеллекта. В группе сравнения статистически значимых изменений не выявлено, что позволяет

связывать выявленные улучшения с эффективностью применений арт-терапевтической программы.

2. Корреляционный анализ также выявил устойчивую обратную связь: чем ниже эмоциональный интеллект и навыки осознания/регуляции эмоций, тем выше выраженность эмоционального, экстернального и ограничительного пищевого поведения. Тем самым подтверждается значимость эмоционального интеллекта как фактора, связанного с риском формирования нарушений пищевого поведения.

Таким образом, можно заключить, что существует связь между уровнем эмоционального интеллекта и особенностями пищевого поведения у женщин, а также целесообразно говорить о возможности коррекции нарушений пищевого поведения через развитие эмоциональной регуляции и эмоционального интеллекта средствами арт-терапевтической работы.

Использованные источники:

1. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Primal leadership: realizing the power of emotional intelligence. Boston : The Harvard Business Review Press 2002. 352 p.

2. Mayer J. D. Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology. New York, 2005. p. 294-307.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А.П. Исаевой. 12-е изд., перераб. и доп. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. 544 с.

4. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция // Фарматека. 2009. № 12. С. 91-94.