

RELATIA DINTRE NIVELUL DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ (EQ) ȘI COMPORTAMENTUL ALIMENTAR LA ADOLESCENȚI

SIMBOAN Simona Elena,

Doctorandă,

Universitatea Pedagogică de Stat "I. Creangă",

E-mail: simona.simboanav@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-3548-1651>

REZUMAT

Comportamentul alimentar al adolescenților poate fi influențat de multiple factori, dintre care factorii emoționali joacă un rol central, emoțiile fiind determinante majore ale tiparelor de consum alimentar. În această etapă de dezvoltare, caracterizată prin schimbări fizice, psihologice și sociale, modul în care adolescenții își gestionează emoțiile influențează semnificativ relația lor cu alimentația. Reglarea emoțiilor devine astfel esențială pentru înțelegerea mecanismelor care stau la baza comportamentelor alimentare: emoțional, restrictiv sau extern.

Obiectivul studiului a fost investigarea relației dintre nivelul inteligenței emoționale și tiparele de comportament alimentar la adolescenți. Ipoteza de lucru a fost că nivelurile scăzute ale inteligenței emoționale sunt asociate cu predominanța comportamentului alimentar emoțional, comparativ cu formele restrictive sau externe. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 350 de adolescenți.

Rezultatele au confirmat ipoteza, evidențiind că adolescenții cu comportament alimentar emoțional au scoruri semnificativ mai scăzute ale inteligenței emoționale, comparativ cu cei care manifestă comportamente restrictive sau externe. Aceștia prezintă dificultăți în recunoașterea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor, ceea ce explică utilizarea alimentației ca mecanism de reglare afectivă. Aceste rezultate susțin ideea conform căreia dezvoltarea competențelor emoționale este esențială pentru prevenirea și corectarea comportamentelor alimentare dezadaptative în rândul adolescenților.

Cuvinte-cheie: adolescenți, comportament alimentar, inteligență emoțională, emoții.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ) AND EATING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

SIMBOAN Simona Elena,

PhD student,

E-mail: simona.simboanav@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-3548-1651>

SUMMARY

Adolescents' eating behavior can be influenced by various factors, among which emotional factors play a central role, as emotions are major determinants of food consumption patterns. During this developmental stage, characterized by physical, psychological, and social changes, the way adolescents manage their emotions significantly affects their relationship with food. Emotion regulation is therefore essential for understanding the mechanisms underlying emotional, restrictive, or external eating behaviors.

The aim of this study was to examine the relationship between emotional intelligence (EQ) and types of eating behavior in adolescents. The working hypothesis was that lower levels of EQ are associated with predominantly emotional eating behavior compared to restrictive or external eating patterns. The study included a sample of 350 adolescents.

The results confirmed the hypothesis, showing that adolescents with emotional eating behavior had significantly lower EQ scores compared to those with restrictive or external behaviors. These adolescents experienced difficulties in recognizing, understanding, and managing their emotions, which may explain the use of food as an affective regulation strategy. The findings support the notion that the development of emotional competencies is crucial for preventing and correcting maladaptive eating behaviors in adolescents.

Key words: adolescents, eating behavior, emotional intelligence, emotions.

Introducere. Regimul/comportamentul alimentar și emoțiile sunt strâns interconectate, influențându-se reciproc într-un mod complex și adesea subtil [2]. Inteligența emoțională, definită prin capacitatea de a înțelege și gestiona propriile emoții, are un rol semnificativ în alegerile alimentare pe care adolescenții

le fac în diferite situații emoționale. Adolescenții cu un EQ ridicat tind să aibă un control mai bun asupra comportamentului lor alimentar, reușind să evite mâncatul emoțional sau compulsiv în momentele de stres. În schimb, cei cu o inteligență emoțională scăzută

pot apela la alimentație ca mecanism de coping pentru a face față emoțiilor negative [4].

Astfel, această cercetare evidențiază necesitatea investigării în profunzime a acestor factori psihologici în rândul populației adolescente din România, deoarece oferă perspective importante pentru dezvoltarea unor programe de intervenție care să sprijine formarea unui comportament alimentar sănătos și echilibrat. Această lucrare reprezintă o contribuție importantă la înțelegerea interacțiunii dintre emoții și nutriție în contextul adolescenței [9], o perioadă deosebit de importantă pentru dezvoltarea obiceiurilor pe termen lung.

Emoțiile, ca reacție la evaluarea cognitivă a stimulilor din mediu, sunt o parte integrantă a existenței, comportamentului și funcționării umane [1]. Emoțiile sunt strâns legate de alegerea alimentelor și de ritualul hrănirii ca activitate socială, dar și de diverse rezultate legate de sănătate și starea emoțională. Deși emoțiile sunt asociate cu starea de spirit, trebuie menționat că stările de spirit sunt mai intense și durează mai mult [5].

Studiile au confirmat legătura dintre stările de spirit sau condițiile emoționale și alegerile alimentare, precum și diferitele tulburări alimentare. De asemenea, există percepția că alimentele pot fi utilizate ca un mijloc de a umple un gol emoțional care poate apărea în condiții de singurătate, tristețe, depresie, izolare socială și alte stări emoționale cauzate de stres, agitație, tensiune, relații sociale conflictuale și alte evenimente stresante de viață [3].

Aceste evenimente pot surveni în orice moment al vieții, dar studiile au arătat că incidența emoțiilor intense este mai pronunțată în perioada adolescenței timpurii [6]. Cu toate acestea, atunci când apar în copilărie, ele au un impact negativ asupra tiparelor alimentare. Deși mai

puțin frecvent decât la tineri, mâncatul emoțional apare și la persoanele mai în vârstă [6,7].

Scopul studiului. Din dorința de a obține mai multă claritate în ceea ce privește *relația dintre inteligența emoțională și comportamentul alimentar la adolescenți*, în prezenta cercetare, scopul a fost stabilirea modului în care inteligența emoțională (EQ) influențează comportamentul alimentar, repectiv dacă există un anumit tip de comportament care corelează cu o EQ mai mică sau mai mare.

Material și metode. Evaluarea a cuprins, Chestionarul Inteligenței emoționale (EQ) și Chestionarul olandez al comportamentului alimentar (DEBQ).

Chestionarul Inteligenței emoționale EQ a fost elaborat de către Goleman și are ca obiectiv evaluarea nivelului de inteligență emoțională. Chestionarul are 10 itemi care prezintă o serie de situații de viață și 4 variante posibile de răspuns, cotate cu 5, 10, 15 sau 20 de puncte.

Chestionarul olandez al comportamentului alimentar (DEBQ) a fost elaborat de către de către Van Strien și colaboratorii săi în anul 1986. Acest chestionar a fost dezvoltat pentru a investiga trei tipuri distincte de comportamente alimentare: alimentația emoțională, alimentația externă și alimentația restrictivă, oferind un cadru pentru înțelegerea modului în care factorii psihologici și de mediu influențează alimentația. Are ca scop evaluarea comportamentului alimentar, prin intermediul a 3 scale: comportament alimentar restrictiv, comportament alimentar emoțional și comportament alimentar extern.

În primul rând, rezultatele privind distribuția genului biologic poate fi observată în figura 1. Observăm faptul că 40% dintre adolescenți sunt băieți (N = 171), iar 51% dintre adolescenți sunt fete (N = 179).

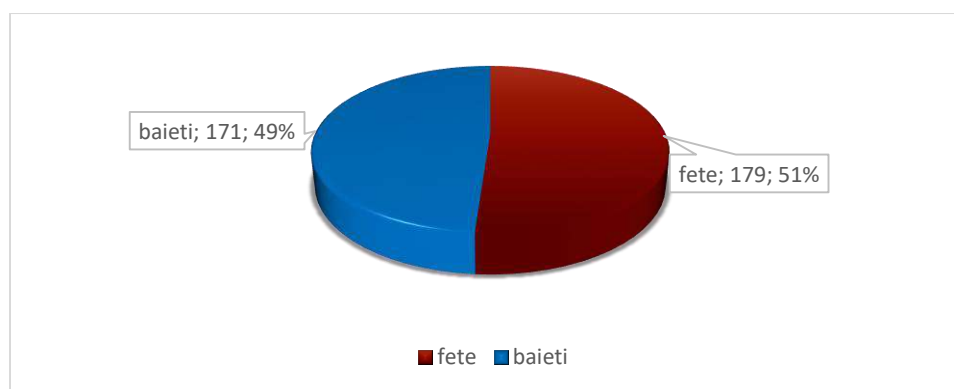


Figura 1. Distribuția adolescenților în funcție de genul biologic

Distribuția comportamentului alimentar în funcție de clasa școlară este evidențiată pentru adolescenții din clasa a IX-a, clasa a X-a și clasa a XI-a. În clasa a IX-a, dintre cei 121 de adolescenți, 39 au prezentat un comportament alimentar restrictiv, 53 un comportament emoțional și 29 un comportament extern. În clasa a X-a,

din cei 123 de adolescenți, 29 au manifestat un comportament restrictiv, 62 un comportament emoțional și 32 un comportament extern. În clasa a XI-a, din cei 106 adolescenți, 33 au avut un comportament alimentar restrictiv, 52 un comportament emoțional și 21 un comportament extern (figura 2).

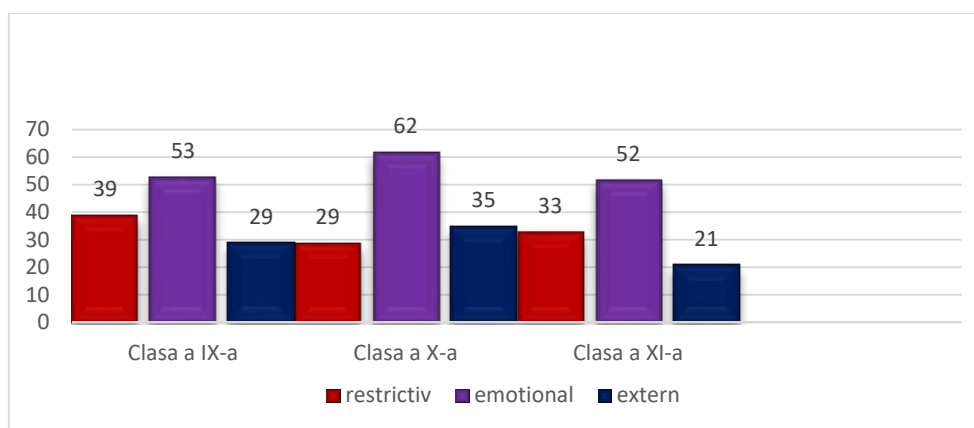


Figura 2. Distribuția comportamentului alimentar predominant pe clase

În total, din cei 350 de adolescenți incluși în studiu, 101 au prezentat un comportament alimentar restrictiv, 167 un comportament emoțional și 82 un comportament extern. Această distribuție evidențiază variabilitatea comportamentului alimentar în diferite clase și permite o analiză detaliată a prevalenței fiecărui tip de comportament.

Inteligența emoțională (EQ) reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți [2]. În cadrul acestui studiu, EQ-ul adolescenților a fost clasificat în patru categorii distincte: sub medie, medie, peste medie și excepțională, fiecare dintre acestea având caracteristici specifice (figura 3).

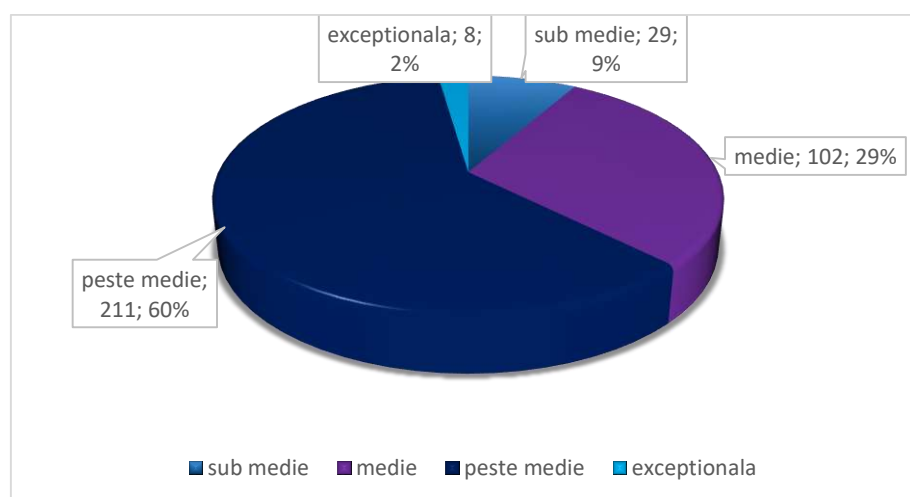


Figura 3. Frecvența EQ pentru cei 350 de adolescenți

Categoria “sub medie”, care reprezintă 8,3% dintre participanți (29 de adolescenți), este caracterizată de dificultăți în recunoașterea și gestionarea emoțiilor proprii, precum și în interacțiunea eficientă cu emoțiile altora. Persoanele care se încadrează în această categorie pot întâmpina provocări în menținerea unor relații sănătoase și în adaptarea la situații sociale complexe. Categoria “medie”, în care se încadrează 29,1% dintre participanți (102 adolescenți), indică un nivel moderat de inteligență emoțională. În general, oamenii cu o EQ mediu sunt capabili să gestioneze în general propriile emoții și să răspundă adecvat la emoțiile altora, deși pot avea dificultăți în situații emoționale mai complexe sau stresante. Această categorie reflectă un nivel funcțional de abilități emoționale, cu un potențial de dezvoltare. Categoria “peste medie” cuprinde 60,3% dintre participanți (211 adolescenți). Aceasta denotă un nivel ridicat de inteligență emoțională, unde indivizii sunt eficienți în gestionarea emoțiilor proprii și în navigarea

relațiilor interpersonale. Persoanele cu o EQ peste medie au tendința de a fi mai empatici și capabili să înțeleagă și să răspundă cu ușurință la emoțiile celor din jur, demonstrând o bună adaptare emoțională. Categoria “excepțională”, reprezentată de 2,3% dintre participanți (8 adolescenți), se referă la un nivel foarte înalt de inteligență emoțională. Persoanele cu EQ excepțională au o abilitate remarcabilă de a-și înțelege și gestiona emoțiile, precum și de a influența în mod pozitiv emoțiile altora. Ei sunt foarte bine adaptați emoțional și au capacitatea de a naviga cu succes în situații emoționale complexe și relații interpersonale.

Testul Kruskal-Wallis a fost utilizat pentru a analiza diferențele dintre categoriile de comportament alimentar (restrictiv, emoțional și extern) în funcție de nivelul de inteligență emoțională, exprimat prin media rangurilor.

Comportamentul alimentar restrictiv a fost asociat cu o medie a rangurilor de 265,88. Acest lucru indică faptul că elevii care au un comportament alimentar restrictiv

tind să aibă un nivel relativ ridicat de inteligență emoțională comparativ cu celelalte categorii de comportament alimentar.

Comportamentul alimentar emoțional a prezentat cea mai scăzută medie a rangurilor, de 103,06. Acest lucru sugerează că elevii care manifestă un comportament alimentar emoțional au, în general, un nivel mai scăzut de inteligență emoțională în comparație cu cei din celelalte grupuri.

Comportamentul alimentar extern a avut o medie a rangurilor de 211,71, situându-se între cele două extreme

menționate mai sus. Aceasta indică un nivel intermediar de inteligență emoțională la elevii cu comportament alimentar extern, mai mare decât la cei cu comportament alimentar emoțional, dar mai scăzut decât la cei cu comportament alimentar restrictiv.

În ansamblu, datele sugerează o variație semnificativă a nivelului de inteligență emoțională în funcție de tipul de comportament alimentar, cu tendințe distincte între categoriile analizate.

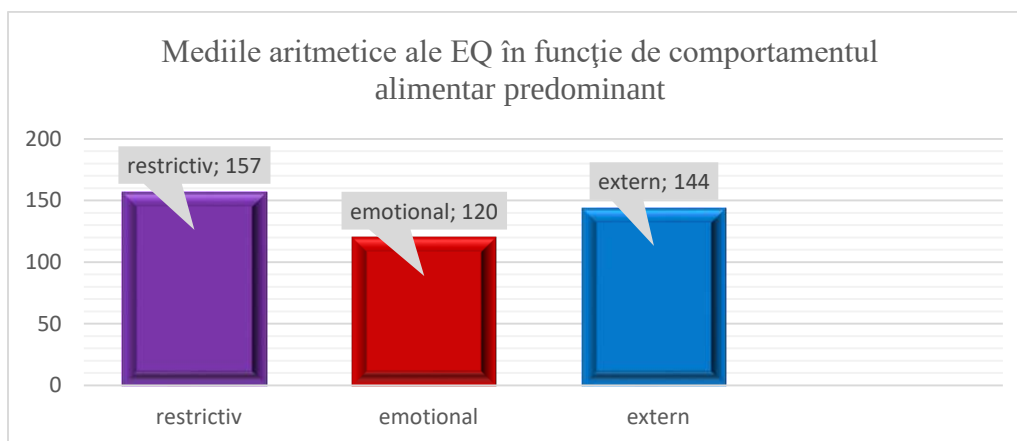


Figura 4. Mediile EQ în funcție de comportamentul alimentar predominant

În analiza mediilor aritmetice ale inteligenței emoționale (EQ) în funcție de comportamentul alimentar, au fost identificate trei categorii de comportament alimentar: restrictiv, emoțional și extern. Fiecare categorie are o medie specifică a scorurilor de inteligență emoțională, reflectând diferențele în modul în care adolescenții din fiecare grup gestionează emoțiile.

Pentru adolescenții cu un comportament alimentar restrictiv, media scorurilor de inteligență emoțională este de 157,00, cu un număr de 101 participanți în acest grup. Aceasta este însoțită de o deviație standard de 16,10, ceea ce indică o variabilitate moderată în cadrul acestui grup.

Adolescenții care manifestă un comportament alimentar emoțional au obținut o medie a scorurilor de inteligență emoțională de 120,00. Acest grup este cel mai numeros, cu 167 de participanți, iar deviația standard este de 20,13, ceea ce sugerează o variabilitate mai mare a scorurilor EQ în cadrul acestui grup.

Pentru cei cu comportament alimentar extern, media scorurilor de inteligență emoțională este de 144,57, cu un număr de 82 de participanți. În acest caz, deviația standard este de 9,43, indicând o variabilitate mai mică a scorurilor în comparație cu celelalte două grupuri.

În ansamblu, media totală a scorurilor de inteligență emoțională pentru toți participanții la studiu este de 136,43, cu o deviație standard de 23,55. Acest lucru oferă o imagine de ansamblu asupra nivelului de inteligență emoțională în rândul adolescenților, evidențiind variațiile care apar în funcție de tipul de comportament alimentar adoptat.

Rezultatele acestui test statistic sunt prezentate prin intermediul valorilor Chi-Square și a gradelor de libertate, care oferă o măsură a variației dintre grupurile studiate. În acest caz, valoarea Chi-Square a fost de 177,627, iar gradul de libertate (df) a fost de 2. Acești parametri sunt esențiali în determinarea semnificației statistice a diferențelor observate între grupuri (tabelul 1).

Tabelul 1. Semnificația statistică - nivelul EQ și comportamentul alimentar la adolescenți

	EQ – inteligența emoțională
Chi-Square	177.627
df	2
Sig.	.000; p < .0.01

Cel mai important rezultat al acestui test este nivelul de semnificație, cunoscut și ca p-value, care în acest context a fost de .000. Aceasta indică un nivel de semnificație extrem de scăzut, mult sub pragul convențional de .05, ceea ce sugerează că diferențele observate între nivelurile de inteligență emoțională ale adolescenților, în funcție de tipul de comportament alimentar, nu sunt întâmplătoare. Altfel spus, există o diferență semnificativă statistic între grupuri, ceea ce

înseamnă că aceste variații sunt reale și nu rezultă din fluctuații aleatorii ale datelor.

Această semnificație statistică ridicată ($p < .001$) subliniază faptul că există o relație relevantă între tipul de comportament alimentar și nivelul de inteligență emoțională. Rezultatele sugerează că modul în care adolescenții își gestionează alimentația ar putea fi asociat cu modul în care își gestionează și exprimă emoțiile, lucru care poate avea implicații importante în domeniul psihologiei și al educației pentru sănătate.

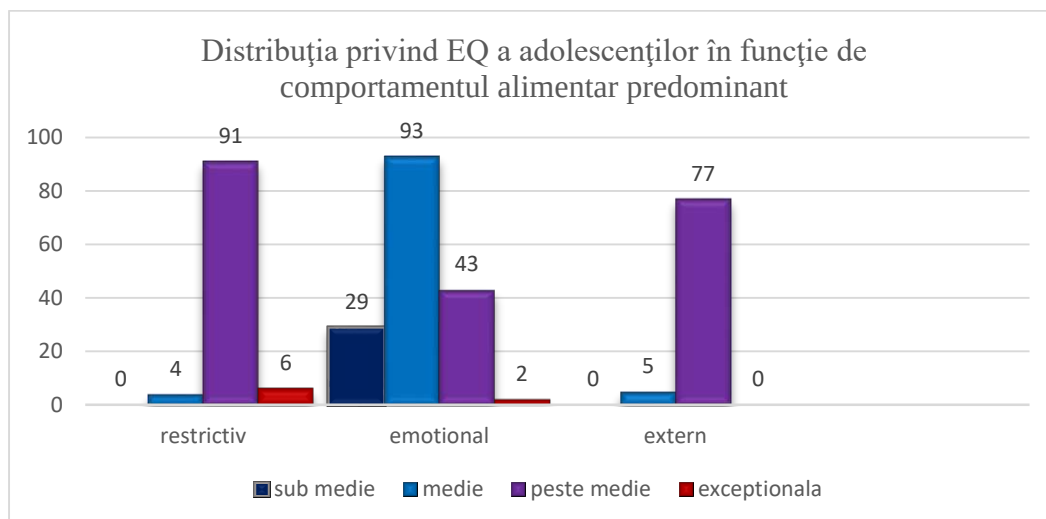


Figura 5. Distribuția privind EQ a adolescenților în funcție de comportamentul alimentar predominant

Analiza modului în care se distribuie nivelurile de inteligență emoțională (EQ) în raport cu tipurile de comportament alimentar a evidențiat o serie de tendințe relevante. În rândul adolescenților cu EQ sub medie, toți cei 29 de participanți au prezentat comportament alimentar emoțional, fără ca vreunul dintre ei să manifeste tendințe restrictive sau externe. Pentru adolescenții cu un nivel mediu al inteligenței emoționale, distribuția a fost mai variată: dintre cei 102 tineri, majoritatea (93) au manifestat comportament alimentar emoțional, doar 4 au prezentat comportament restrictiv, iar 5 comportament alimentar extern.

În ceea ce privește adolescenții cu un nivel al EQ peste medie, profilul comportamental s-a diversificat semnificativ. Dintre cei 211 participanți, 91 au fost încadrați în categoria comportamentului alimentar restrictiv, 43 în categoria celui emoțional și 77 în categoria comportamentului extern. În final, grupul relativ restrâns al adolescenților cu inteligență emoțională excepțională ($n = 8$) s-a caracterizat prin predominanța comportamentului alimentar restrictiv, 6 dintre aceștia aparținând acestei categorii, iar 2 prezentând comportament alimentar emoțional, fără a se regăsi cazuri de comportament extern.

Interpretarea acestor date sugerează legături importante între capacitatea adolescenților de a înțelege și gestiona emoțiile și modul în care se raportează la alimentație. În primul rând, se observă diferențe clare între mediile scorurilor EQ în funcție de tipul de comportament alimentar. Adolescenții cu comportament restrictiv au înregistrat cele mai ridicate niveluri ale inteligenței emoționale, ceea ce poate indica o mai bună

reglare emoțională. În contrast, cei cu comportament alimentar emoțional au obținut cele mai scăzute scoruri EQ, sugerând dificultăți considerabile în recunoașterea și controlul propriilor emoții.

În al doilea rând, analiza variabilității scorurilor EQ arată că în cadrul fiecărui tip de comportament alimentar există diferențe individuale notabile. Grupul celor cu comportament alimentar emoțional prezintă cea mai mare variabilitate, ceea ce indică o diversitate mai mare a abilităților emoționale în acest segment.

În ansamblu, rezultatele subliniază existența unei relații semnificative între nivelul inteligenței emoționale și tiparele alimentare ale adolescenților. Elevii cu comportament restrictiv au un nivel mai ridicat al EQ, în timp ce cei care se alimentează emoțional manifestă cel mai scăzut nivel al acestei competențe, diferențele dintre grupuri fiind evidente și relevante statistic.

Discuții. Rezultatele studiului evidențiază o relație puternică între nivelul de inteligență emoțională (EQ) și tiparele de comportament alimentar manifestate de adolescenți. Distribuția participanților pe categorii de EQ arată că tinerii care prezintă comportament alimentar emoțional au cele mai scăzute niveluri ale inteligenței emoționale, în timp ce adolescenții care adoptă comportamente alimentare restrictive înregistrează scorurile cele mai ridicate. Această tendință susține perspectivele teoretice conform cărora dificultățile de gestionare emoțională pot influența direct comportamentele alimentare dezadaptative, transformând alimentația într-un mecanism de reglare emoțională pentru cei cu abilități emoționale reduse.

Un aspect important care reiese din analiză este lipsa totală a comportamentului alimentar restrictiv în rândul adolescenților cu EQ sub medie, precum și absența comportamentului extern în rândul celor cu EQ excepțional. Aceste observații sugerează că extremele inteligenței emoționale sunt asociate cu tipare alimentare specifice: un EQ foarte scăzut poate predispune exclusiv către alimentația emoțională, în timp ce un EQ ridicat sau excepțional poate favoriza un control mai strict asupra comportamentului alimentar. Totodată, variabilitatea mare observată în rândul adolescenților cu comportament alimentar emoțional indică faptul că acest tipar nu este un fenomen uniform, putând fi influențat și de alți factori psihologici sau contextuali (stress, vulnerabilități afective, contexte familiale).

Diferențele semnificative între mediile scorurilor EQ evidențiază rolul central al competențelor emoționale în formarea comportamentelor alimentare. Adolescenții cu comportament restrictiv par să utilizeze strategii mai dezvoltate de autocontrol și reglare emoțională, aspecte care pot reflecta fie o capacitate intrinsec mai mare de autoreglare, fie o interiorizare rigidă a normelor legate de imagine corporală și performanță personală. În schimb, comportamentul alimentar emoțional apare acolo unde recunoașterea emoțiilor, gestionarea stresului și autoreglarea sunt deficitare, alimentația devenind un substitut imediat pentru confort emoțional.

Aceste constatări sunt în concordanță cu literatura de specialitate, care subliniază că nivelul EQ influențează direct modul în care adolescenții răspund la stimuli emoționali, tendința de impulsivitate și capacitatea de autocontrol în situații provocatoare. Studiile recente confirmă că tinerii cu dificultăți în gestionarea emoțiilor sunt mai predispuși la alimentație emoțională, iar cei cu un nivel ridicat de EQ manifestă un comportament alimentar mai echilibrat și mai controlat.

Din perspectivă aplicativă, rezultatele sugerează necesitatea integrării programelor de dezvoltare a inteligenței emoționale în intervențiile destinate prevenirii comportamentelor alimentare dezadaptative la adolescenți. Creșterea competențelor de identificare, înțelegere și gestionare a emoțiilor poate reprezenta un factor de protecție important în prevenirea alimentației emoționale și poate contribui la formarea unor tipare alimentare sănătoase. De asemenea, programele de educație emoțională pot reduce variabilitatea mare observată în rândul adolescenților cu alimentație

emoțională, oferind un cadru de dezvoltare uniformizant și stabilizator.

În concluzie, datele obținute susțin existența unei relații semnificative între EQ și comportamentul alimentar, sugerând că modul în care adolescenții își procesează și reglează emoțiile reprezintă un predictor important al tiparelor lor alimentare. Aceste rezultate pot ghida viitoare intervenții psihologice și educaționale orientate spre promovarea sănătății emoționale și nutriționale în rândul tinerilor.

Concluzii. Studiul realizat pe un eșantion de 350 de adolescenți evidențiază o relație semnificativă între nivelul de inteligență emoțională (EQ) și tiparele de comportament alimentar. Adolescenții cu EQ ridicat au manifestat mai frecvent comportamente alimentare restrictive, sugerând o capacitate crescută de autoreglare și de gestionare a emoțiilor. În schimb, nivelurile scăzute ale EQ au fost asociate predominant cu alimentația emoțională, indicând dificultăți în recunoașterea și controlul emoțiilor și tendința de a folosi mâncarea ca mecanism de reglare afectivă. Aceste rezultate subliniază rolul central al competențelor emoționale în adoptarea unor comportamente alimentare sănătoase.

Cu toate acestea, studiul prezintă anumite limite. Designul transversal permite doar identificarea unor asocieri, fără a determina relații cauzale între EQ și comportamentul alimentar. De asemenea, utilizarea auto-raportării pentru măsurarea EQ și a obiceiurilor alimentare poate introduce biasuri legate de percepția subiectivă sau dorința de conformitate socială. Deși eșantionul de 350 de participanți este considerabil, acesta se limitează la o populație specifică, ceea ce poate afecta generalizarea rezultatelor.

Direcțiile viitoare de cercetare ar putea include studii longitudinale pentru a clarifica dinamica relației dintre inteligența emoțională și comportamentul alimentar. În plus, integrarea unor variabile suplimentare, precum stima de sine, suportul familial sau nivelul de stres perceput, ar putea oferi o înțelegere mai complexă a factorilor care influențează obiceiurile alimentare ale adolescenților. Rezultatele obținute sugerează totodată necesitatea dezvoltării de programe educaționale și intervenții psihologice care să sprijine creșterea competențelor emoționale și, implicit, adoptarea unor comportamente alimentare mai sănătoase în rândul tinerilor.

Referințe bibliografice:

1. ADOLPHS, R., MLODINOW, L., BARRET, L.F. What Is an Emotion? In: *Curr. Biology*. 2019, vol. 29(1). P. 1060. ISSN: 0960-9822. DOI: 10.1016/j.cub.2019.09.008.
2. AIPNSF. Studiu: obezitatea în România – în creștere în rândul copiilor. In: *Asociația internațională de psihologie, nutriție, sport și fitness*. 2024. <https://aipnsf.ro/studiu-obeizitatea-in-romania/> (vizitat 14.02.2026).
3. DEVONPORT, T.J., NICHOLLS, W., FULLERTON, C. A Systematic Review of the Association between Emotions and Eating Behaviour in Normal and Overweight Adult Populations. In: *Journal of Health Psychology*. 2019, vol. 24(1), pp. 3–24. ISSN: 1461-7277. DOI: 10.1177/1359105317697813.
4. EVERS, C., STOK, F.M., & de RIDDER, D.T.D. Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2020, vol. 46(3), pp. 384-398. ISSN: 1552-7433. DOI: 10.1177/0146167219856631.
5. FUENTE GONZALEZ, C.E., CHAVEZ-SERVIN, J.L., DE LA TORRE-CARBOT, K., RONUILLOR GONZALEZ, D., AGUILIERA BARREIRO, M.D.L.Á., OJEDA NAVARRO, L.R. Relationship between Emotional

Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. In: *Journal of Obesity*. 2022. pp. 1-11. ISSN: 2090-0716. DOI: 10.1155/2022/4243868.

6. SAMUEL, L. & COHEN, M. Expressive Suppression and Emotional Eating in Older and Younger Adults: An Exploratory Study. In: *Archive of Gerontology and Geriatrics*. 2019, vol. 78, pp. 127–131. ISSN: 1872-6976. DOI: 10.1016/j.archger.2018.06.012.

7. SHRIVER, L.H., DOLLAR, J.M., CALKINS, S.D., KEANE, S.P., SHANAHAN, L., WIDEMAN, L. Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. In: *Nutrients Journal*. 2021. vol. 13 (79). ISSN: 2072-6643. DOI: 10.3390/nu13010079.

8. TORRES, S., SALES, C.M.D., GUERRA, M.P., SIMOES, M.P., PINTO, M., VIEIRA, F.M. Emotion-Focused Cognitive Behavioral Therapy in Comorbid Obesity With Binge Eating Disorder: A Pilot Study of Feasibility and Long-Term Outcomes. In: *Frontiers Psychology*. 2020. vol. 11 (1), p. 343. ISSN: 1664-1078. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00343.

9. VERZA, FLORIN & Verza, FLORIN EMIL. Psihologia copilului. București: Editura Trei, 2024. 560 p. ISBN: 978-606-40-2304-9.