

Токарева Юлия Александровна

д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

Толмачева Вера Игоревна

аспирант, преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

СЕМЕЙНЫЕ УСТАНОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО КОНФЛИКТА У ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

***Аннотация:** в данной статье отражены результаты исследования влияния семейных установок на возникновения мотивационно-ценностного конфликта у женщин с избыточной массой тела. Эмпирическое исследование было проведено методом анкетирования, женщинам были предложены 11 вопросов об родительских установках относительно внешности, стройности и пищевого поведения, на каждый из вопросов было предложено несколько вариантов ответов, которые в дальнейшем были проанализированы и проведен корреляционный анализ взаимосвязи родительских установок и отношения женщин к себе, еде, мотивации к изменениям. Согласно результатам исследования установлено, что критика внешности, культ еды и эмоциональное использование пищи в родительской семье создают мотивационно-ценностный конфликт между стремлением женщин к стройности и привычкой компенсировать эмоциональный дефицит через еду.*

***Ключевые слова:** родительские установки, мотивационно-ценностный конфликт, семейное воспитание, избыточная масса тела, самооценка, пищевое поведение, эмоциональное переедание.*

Проблема избыточной массы тела на современном этапе развития общества рассматривается не только как медицинская или диетологическая, но и

психологическая, когда пищевое поведение рассматривается в связи с системой личностных ценностей, выступающих внутренним регулятором поведения человека, источником его смыслов и мотивации. Являясь основой формирования ценностных ориентаций, родительская семья через систему воспитания, отражающую установки, оказывает значительное влияние на мотивационно-ценностную сферу личности. Рассогласование между демонстрируемой родителями значимостью семейных ценностей относительно еды и внешности и требованиями к детям может создавать внутренний конфликт, который препятствует снижению веса у взрослого человека. Этот мотивационно-ценностный конфликт характеризуется противоречиями между стремлением к здоровью и внешней привлекательности, а также бессознательно усвоенными установками о еде, отношению к телу и самооценности.

Анализ существующих подходов по проблеме показал, что семейное воспитание в родительской семье и полученные в детстве установки могут способствовать возникновению мотивационно-ценностного конфликта. В основе данного конфликта лежат следующие противоречие между сознательными мотивациями и бессознательными ценностями и установками, которые препятствуют снижению веса у взрослого человека.

Ценностно-мотивационный конфликт представляет собой рассогласованность ценностей и мотивов личности, сопровождающуюся психологическим напряжением, эмоциональным дискомфортом, дезинтеграцией личности [5]. Такой конфликт относительно женщин с избыточной массой тела может быть вызван внутренними и внешними условиями, включая не принимаемые личностью ценности относительно восприятия собственного тела и внешности, а также отношения к еде и неспособностью выбрать адекватный ценности мотив или вытеснением значимой ценности из-за невозможности ее реализовать.

В своем исследовании Э.Г. Эйдемиллер с соавторами подчеркивают значимость детско-родительских отношений и общей динамики семейных отношений для формирования пищевого поведения и возникновения избыточного веса у взрослого человека. Основным фактором, по мнению авторов, выступает пример

отношения к еде в родительской семье. Закреплению дезадаптивных пищевых привычек способствуют «культ еды» и поощрение сладостями. Конфликтность с матерью и дефицит эмоциональной поддержки, отражающие особенности внутрисемейных отношений и стиль привязанности ребенка к матери также могут лежать в основе нарушений пищевого поведения. Еще одним фактором, оказывающим деструктивное влияние на пищевое поведение и ведущим к появлению избыточного веса является перфекционизм и гиперконтроль со стороны родителей, так как такое отношение родителей ведет к снижению уверенности в себе и трудностям в развитии навыков саморегуляции. Исследование Э.Г. Эйдемиллера показало наличие положительной корреляции между эмоциогенным стилем питания и уровнем семейной тревоги, что свидетельствует об использовании еды в качестве средства совладания с негативными эмоциями [6]. Как видно, паттерны семейного поведения лежат в основе внутреннего конфликта женщин с избыточной массой тела.

Исследования Н.А. Лавровой показывают, что возникновение мотивационно-ценностного конфликта у женщин с избыточной массой тела обусловлено сформированным типом привязанности. Основным фактором нарушений пищевого поведения является ненадежный тип привязанности к матери, который возникает в раннем детстве при недостаточно чутком, непоследовательным или отвергающим типом материнском поведении. При ненадежном типе привязанности у человека отсутствует понимание базового чувства безопасности и надежной эмоциональной опоры, что приводит к формированию дезадаптивных стратегий регуляции эмоций и трудностям в выстраивании отношений с собой и другими. Как показало исследование автора, у женщин с избыточным весом нередко формируются специфические личностные черты, обусловленные ранними переживаниями в семейной системе. Внутриличностный конфликт возникает при отвергающих отношениях родителей, в большей степени матери, что способствует возникновению повышенной тревожности, сниженной самооценки и хронического чувства беспомощности и страха перед будущим. Автор также подчеркивает ведущую роль отношений с матерью в формировании типа привязанности

ребенка и его предрасположенности к расстройствам пищевого поведения [3]. Эти данные подтверждает Р.В. Овчарова, которая указывает, что многие эмоциональные и поведенческие трудности у взрослых возникают на основе прошлого опыта, включая семейные факторы и детские психотравмы [4]. По мнению представителей психоаналитического направления, на возникновение мотивационно-ценностного конфликта у женщин с избыточным весом оказывают значительное влияние модели взаимоотношений с матерью в период формирования привязанности и отношения к миру.

Личностные характеристики женщин с избыточной массой тела в статье Д.Ж. Валиевой формируются под влиянием ранних семейных установок и моделей взаимодействия, порождающих глубокий мотивационно-ценностный конфликт. Такими характеристиками являются повышенное внимание к внешнему виду, социальная тревожность, стремление соответствовать стандартам красоты, склонность к перфекционизму, экстернальный локус контроля, депрессивные тенденции, а также использование еды в качестве компенсации негативных эмоций [1]. В семьях, где еда использовалась как метод утешения, поощрения или снятия напряжения, может формироваться привычка к эмоциогенному питанию. Это может способствовать возникновению внутриличностного конфликта между осознаваемыми целями и бессознательными, семейно-обусловленными установками.

Как показало исследование Л.И. Вассермана с соавторами, высокий уровень тревоги и депрессии, низкая самооценка и чувство внутренней пустоты у женщин с избыточной массой тела сформируется в родительской семье в следствии критики, завышенных ожиданий, гиперопеки. Семейные установки, фокусирующие внимание на внешних достижениях и одобрении окружающих, способствуют формированию ценностной ориентации на соответствие идеалам, что при невозможности их достижения порождает внутриличностный конфликт и чувство вины. То есть родительские установки действуют как катализатор мотивационно-ценностного конфликта, создавая дисбаланс между навязанными

ценностями и реальными мотивационными процессами, направленными на удовлетворение базовых потребностей [2].

Таким образом, теоретический анализ проблемы влияния родительской семьи на формирование мотивационно-ценностного конфликта у женщин с избыточной массой тела показал, что он формируется под влиянием нескольких взаимосвязанных механизмов, а именно: «культ еды» и привычка использовать пищу для снятия эмоционального напряжения, ненадежный тип привязанности, воспитание с критикой и перфекционизмом, что создает противоречие между ценностью соответствия внешним стандартам и мотивацией.

В современных исследованиях мотивационно-ценностный конфликт женщин с избыточной массой тела исследован недостаточно, поэтому целью исследования стало выявление влияния родительских установок, касающихся внешности, стройности и пищевого поведения, на формирование мотивационно-ценностного конфликта у женщин с избыточной массой тела. Для этого была разработана анкета, которая включала определение возраста, веса и роста, а также выявление влияния семейных установок и детского опыта на оценку мотивации и роли социальной поддержки в процессе снижения веса.

Всего было опрошено 90 человек, возраст которых варьируется от 16 до 71 года, рост респондентов от 1,51 м до 1,86, вес – от 60 до 178 кг. Индекс массы тела исследуемых женщин варьируется от 21,5 до 65,4. Из расчета массы тела и роста был сделан расчет ИМТ, вычисления которого показали, что 14 человек в норме, у 37 человек – избыточный вес, у 19 человек – ожирение 1 степени, у 11 человек – ожирение 2 степени, у 9 человек – ожирение 3 степени. Для выявления связей между выявленными показателями по анкете был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

При ответе на вопрос о том, какие установки о внешности и стройности были в родительской семье предлагался выбор из 6 вариантов, при этом ответы распределились следующим образом: установка о том, что стройность является показателем успеха и дисциплины, выявлена в 11,1%; случаях, что здоровье важнее, чем внешность выявлена в соотношении 25,6%; родители критиковали за

лишний вес – 26,7%; никогда не обсуждали внешность – у 33,3%; затрудняются ответить на данный вопрос – 10%; ответ «другое» выбрали – 12,2% респондентов. Анализ ответов из категории «другое» показал, что в родительских установках относительно внешности и стройности можно увидеть противоречие, которое выражается в том, что принятие и приоритет здоровья сочетаются с транслируемыми нормами стройности и эпизодами телесного стыда. В некоторых случаях есть контроль пищевого поведения, оценочные комментарии о теле. Мотивационно-ценностный конфликт демонстрируемых в родительской семье установок может выражаться в противоречивых ориентирах самопринятия и самоконтроля.

Ответы респондентов об отношении родителей в детстве к внешности женщин распределились следующим образом: часто хвалили – 26,7%; критиковали и указывали на недостатки – 25,6%; не обращали внимания – у 40%; сравнивали с другими – 26,7%; затрудняются ответить – 7,8%. Анализ ответов «другое» показал, что они содержат спектр семейных посланий от оскорблений и тревожно-контролирующих установок о весе до поддержки и принятия, негативизация и контроль чаще всего способствуют возникновению неуверенности относительно тела. Итак, родительские установки относительно внешности могут оказывать влияние на возникновение мотивационно-ценностного конфликта между потребностью в принятии и самооценности и внутренней установкой на постоянное соответствие внешним нормам, усиливая неуверенность относительно своей внешности и образа своего тела.

На вопрос о том, как в семье относились к еде было дано 7 вариантов ответов, распределение результатов опроса следующее: еда как награда и удовольствие воспринималась в семье – 32,2%; строгий контроль питания в семье – 2,2%; нейтральное отношение к еде в семьях – 32,2%; культ еды и традиционных застолий в семье – 43,3%; постоянные диеты и ограничения в семье 4,4%; «затрудняются ответить» выбрали – 4,4%. Ответ «другое» выбрали – 12,2%, анализ этих ответов показал, что еда воспринималась как неудовлетворенная ценность, как инструмент заботы и контроля, в детстве женщин заставляли доедать или

есть впрок, что могло закреплять установку на переедание, снижение ощущения насыщения и эмоционально-зависимое пищевое поведение. Итак, отношение к еде в родительской семье лежит в основе мотивационно-ценностного конфликта у женщин с избыточной массой тела.

На вопрос о взаимосвязи внешности женщин с их самооценкой ответы женщин распределились следующим образом: прямая взаимосвязь между похудением и самочувствием существует у 61,1%; работают над восприятием взаимосвязи между похудением и самочувствием 20%; не связаны вообще – 4,4%; иногда связаны в определенных ситуациях – у 33,3%; «затрудняются ответить» выбрали – 2,2%. Анализ ответов «другое» показал, что самооценка женщин зависит от восприятия собственного веса. Итак, большинство женщин высоко оценивают зависимость самооценки от внешности, что усиливает мотивационно-ценностный конфликт, который проявляется в противопоставлении ценности самопринятия и психологического благополучия с ценностью соответствия идеалу стройности и побуждая к постоянному контролю за весом.

Распределение ответов на вопрос об эмоциях, возникающих после переедания, показали: стресс и тревогу испытывают 54,4% человек; скуку испытывают 25,6%; одиночество испытывают 16,7% человек; гнев и раздражение испытывают 30% человек; радость и праздник испытывают 25,6% человека; усталость испытывают 37,8% человека; не замечают связи 8,9% человек; «затрудняются ответить» выбрали – 4,4%. Анализ ответов «другое» выбрали показал, что переедание чаще всего вызывает сонливость и усталость, чувство недолюбленности или потребность в «утешении», нередко переходящие в самокритику и появление чувства вины после срыва. Итак, мотивационно-ценностный конфликт женщин с избыточной массой тела может быть в виде противоречия между ценностью контроля веса и соответствия желаемому образу с ценностью самоподдержки и эмоционального комфорта, когда где физическое насыщение сочетается с самообвинением и ухудшением самочувствия.

Ответы на вопрос «Что для вас еда?» распределились следующим образом: источник удовольствия для 75,6% человек; способ справиться с эмоциями для

40,0% человек; награда за достижения для 24,4% человек; ритуал и традиция для 24,4% человек; просто необходимость для 30% человек; «затрудняются ответить» выбрали – 5,6% человек. Анализ ответов «другое» выбрали показал, что еда может восприниматься как награда и источник поддержки при усталости и недостатке сна, а также как часть социального общения.

Выбор женщинами мотивов для снижения веса (занятий собой) распределился следующим образом: желание нравиться себе мотивирует на снижение веса 72,2% человек; одобрение окружающих мотивирует на снижение веса 28,9% человек; забота о здоровье мотивирует на снижение веса 63,3% человек; пример других людей мотивирует на снижение веса 30% человек; страх болезней мотивирует на снижение веса 43,3% человек; ничего не мотивирует на снижение веса 8,9% человек. Ответы «другое» показали, что мотивами снижения веса у женщин являются желание повысить самооценку и сексуальность, повышение физического комфорта и расширение возможностей в выборе одежды, а также увеличение энергии для выполнения повседневной деятельности и укрепление личных отношений. Мотивационно-ценностный конфликт может проявляться в виде наличия напряжения между внутренней ориентацией на самопринятие, самооценку, сексуальность и физический комфорт и внешней ориентацией на одобрение и социальные сравнения, которые приводят к снижению мотивации на коррекцию собственного веса.

На вопрос о вере в себя и свою способность измениться, женщины ответили следующим образом: верю полностью – ответили 26,7% человек; верю, но сомневаюсь – ответили 45,6% человек; верю только иногда – ответили 18,9% человек; практически не верю – ответил 4,4% человека; затрудняется ответить 2,2% человека. Ответы «другое» показывают наличие веры в возможность изменения, но страха утраты результатов из-за срыва, ощущения нехватки внутренней опоры, необходимость в самоконтроле посредством саморегуляции и внутреннего диалога с собой. Итак, мотивационно-ценностный конфликт проявляется в виде внутреннего противоречия между значимостью ценности изменений и неустойчивой верой в собственную способность удержать результат.

Анализ ответов о помехах при достижении целей показал, что: нехватка силы воли мешают достигать поставленных целей 73,3% женщинам; эмоциональные состояния мешают достигать поставленных целей 51,1% женщинам; внешние обстоятельства мешают достигать поставленных целей 27,8% женщинам; отсутствие поддержки мешают достигать поставленных целей 23,3% женщине; неверие в себя мешают достигать поставленных целей 20,0% женщинам; затрудняются ответить 2,2% человека. Мотивационно-ценностный конфликт возникает из-за разрыва между высокой ценностью достижения целей и реальной невозможностью устойчиво действовать по причине дефицита волевого ресурса, а также эмоционального напряжения и стресса, недостатком поддержки и сниженной верой в себя, что ведет к саботажу и закреплению привычек.

Ответы на вопрос о том, как окружающие реагируют на попытки женщин из экспериментальной группы измениться, были следующие: окружающие поддерживают и помогают достичь изменений 38,9% женщинам; окружающие не замечают попыток женщин изменить себя у 23,3% человека; окружающие критикуют и сомневаются в попытках женщин достичь изменений у 23,3% человека; окружающие саботируют усилия женщин изменений 35,6% человек; окружающие завидуют и обесценивают попытки женщин достичь изменения у 11,1% человек; затрудняются ответить 12,2% человек. Анализ ответов «другое» показал, что значимые для женщин люди реагируют на их попытки амбивалентно: чаще всего поддерживают мужа, нередко встречается обесценивание и сомнения, некоторые близкие искушают женщин едой, попытки измениться воспринимаются окружением как «лишние» или обреченные на срыв. Мотивационно-ценностный конфликт может проявляться в виде столкновения внутренней ценности изменений для женщины и их саморегуляции с внешними ценностями и ожиданиями значимых людей, которые часто одновременно или поддерживают, или обесценивают.

Ответы о желаемой поддержке от окружающих имеют следующий вид: эмоциональную поддержку желают получить 56,7% человек; поддержку в виде совместной деятельности желают получить 38,9% человек; поддержку в виде

проявления интереса желают получить 28,9% человек; поддержку в отсутствие критики желают получить 27,8% человек; не желают получить никакую поддержку, считают, что справятся самостоятельно 15,6% человек; затрудняются ответить 7,8% человек. Анализ ответов «другое» показал, что от окружающих женщины желают получать ненавязчивую, безоценочную поддержку, в которой отсутствуют обсуждения и комментарии на темы внешности и веса, помощь делами при воспитании детей, предоставление женщинам автономии и права справляться со своими проблемами самим.

Итак, анализ анкетных данных показал, что основным мотивационно-ценностным конфликтом женщин с избыточной массой тела является столкновение внутренней потребности в самопринятии, самооценности, эмоциональном комфорте и поддержке с внешними требованиями соответствия идеалу стройности, когда самооценка сильно зависит от внешности. Такой конфликт формируется с детства, когда ребенок получает родительские установки, что еда является источником удовольствия или заботы, но вместе с этим переживается как угроза стройности, что сопровождается самообвинением и чувством вины, усилением самоконтроля. Сомнения в способности удержать вес в нормальном состоянии приводят к срывам, снижению мотивации и потребности в автономии и безоценочной помощи.

В основе мотивационно-ценностного конфликта лежит отношение к внешности как основе самооценки, конфликт ценности еды и необходимость саморегуляции, влияние социальной среды на устойчивость мотивации к изменениям, взаимосвязь между реакциями родителей на внешность и типом мотивации, оценка самооценки посредством соматических реакций.

Расчет коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена показал, следующее:

- установка на то, что стройность связана с успехом и дисциплиной связана с критикой и указанием на недостатки в родительской семье ($R_s=0,248$, $p<0,05$);

- если в родительской семье транслировали, что главное здоровье, а внешность не важна, это связано с частой похвалой внешности в детстве ($R_s=0,243$, $\rho<0,05$);

- критика за внешность в родительской семье сопровождается с указанием на недостатки ($R_s=0,395$, $\rho<0,001$) и сравнением с другими ($R_s=0,428$, $\rho<0,001$);

- если в родительской семье не обсуждали внешность, то в ней низкий уровень критики и сравнения с другими ($R_s=-0,382$, $\rho<0,01$), не обращают внимания на внешность ($R_s=0,341$, $\rho<0,01$) и редко сравнивали с другими ($R_s=-0,29$, $\rho<0,01$);

- семейная установка на то, что стройность связана успехом и дисциплиной оказывает влияние на формирование у женщин установки на то, что самооценка повышается только когда женщина худеет ($R_s=0,228$, $\rho<0,05$);

- критика за лишний вес в родительской семье способствует формированию у женщины установки, что повышение самооценки возможно лишь при похудении ($R_s=0,323$, $\rho<0,01$);

- если в родительской семье никогда не обсуждали внешность, женщины считают, что внешность и самооценка не связаны ($R_s=0,29$, $\rho<0,01$);

- если в семье относились к еде как награде и удовольствию, это сопровождалось строгим контролем питания ($R_s=0,269$, $\rho<0,05$), низким уровнем нейтральности по отношению к еде ($R_s=-0,4$, $\rho<0,001$), высоким культом еды и традиционных застолий ($R_s=0,308$, $\rho<0,01$), в настоящем женщины испытывают усталость при переедании ($R_s=0,247$, $\rho<0,05$), а сама еда воспринимается как источник удовольствия ($R_s=0,226$, $\rho<0,05$), как способ справиться с эмоциями ($R_s=0,262$, $\rho<0,05$), как награда за достижения ($R_s=0,327$, $\rho<0,01$), как ритуал и традиции ($R_s=0,372$, $\rho<0,01$);

- строгий контроль питания в родительской семье сопровождался постоянными диетами и ограничениями ($R_s=0,26$, $\rho<0,05$), в настоящее время это отражается на возникновении чувства одиночества при переедании ($R_s=0,25$, $\rho<0,05$) и отношением к еде как ритуалу и традиции ($R_s=0,326$, $\rho<0,01$);

- если в семье к еде относились нейтрально, то в ней отсутствует культ еды и традиций ($R_s = -0,527$, $\rho < 0,001$), а у женщин в настоящее время еда не воспринимается как источник удовольствия ($R_s = -0,241$, $\rho < 0,05$), она верит в свою способность измениться ($R_s = 0,25$, $\rho < 0,05$), ей реже мешает достигать цели неверие в себя ($R_s = -0,246$, $\rho < 0,05$), реже ожидают эмоциональной поддержки от других ($R_s = 0,323$, $\rho < 0,01$);

- если близкие поддерживают и помогают в желании женщин измениться, то в родительской семье часто хвалили ($R_s = 0,292$, $\rho < 0,01$), при переедании тогда женщины реже испытывают стресс и тревогу ($R_s = -0,231$, $\rho < 0,05$);

- если близкие не замечают попыток женщин измениться, то в родительской семье никогда не обсуждали внешность ($R_s = 0,249$, $\rho < 0,05$), женщины реже воспринимают еду как радость и праздник ($R_s = -0,263$, $\rho < 0,05$);

- наличием в родительской семье критики внешности и указанием недостатков сопровождается критикой близких при попытках женщин измениться ($R_s = 0,219$, $\rho < 0,05$), а также отсутствием поддержки при достижении женщинами целей ($R_s = 0,317$, $\rho < 0,01$);

- повышает такую мотивацию к снижению веса как одобрение окружающих наличие в родительской семье критики за лишний вес ($R_s = 0,225$, $\rho < 0,05$), указание на недостатки внешности ($R_s = 0,245$, $\rho < 0,05$) и сравнения с другими ($R_s = 0,225$, $\rho < 0,05$).

Таким образом, эмпирический анализ показал следующие аспекты влияния родительских установок на мотивационно-ценностный конфликт женщин с избыточной массой тела.

Критика внешности и культ стройности в родительской семье способствуют формированию убеждения, что самооценка и социальное принятие зависят исключительно от внешнего вида и веса женщины, создавая конфликт между потребностью в самопринятии и внешними социальными требованиями соответствия некоему идеалу.

Эмоциональное использование еды в родительской семье как награды, утешения или способа регуляции эмоций закрепляет паттерны эмоционального

переедания, что обостряет конфликт между желанием похудеть и компенсацией эмоционального дефицита посредством пищи.

Строгий контроль питания и требование диет в сочетании с критикой в родительской семье способствуют формированию ригидных пищевых установок, чувства вины и одиночества при переедании, что снижает мотивацию к изменению веса и усиливает конфликт между автономией и потребностью в безоценочной поддержке.

Принятие ребенка и положительное отношение к внешности, отсутствие культа еды в родительской семье способствуют формированию здоровых пищевых привычек, независимости самооценки и внешности, сформированной вере в собственные силы, что снижает силу внутреннего конфликта.

Список литературы

1. Валиева Д.Ж. Психологические аспекты нарушения пищевого поведения / Д.Ж. Валиева // Скиф. – 2023. – №1 (77). – С. 425–430. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-narusheniya-pischevogo-povedeniya> (дата обращения: 10.03.2026). – EDN VAWBUK

2. Вассерман Л.И. Избыточный вес тела как психосоматическая проблема в контексте психодинамической концепции личности / Л.И. Вассерман, Л.В. Святенко, Е.А. Трифонова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2009. – №3–2. – С. 186–195. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izbytochnyy-ves-tela-kak-psihosomaticheskaya-problema-v-kontekste-psihodinamicheskoy-kontseptsii-lichnosti> (дата обращения: 10.03.2026). – EDN MBVZDH

3. Лаврова Н.А. Взаимосвязь между типом привязанности и нарушением пищевого поведения / Н.А. Лаврова // Вестник Московского государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2021. – №1. – С. 32–46. – DOI: 10.18384/2310–7235–2021–1–32–46. – EDN DXQGFI

4. Овчарова Р.В. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения / Р.В. Овчарова // Вестник Курганского государственного университета. Серия: Физиология, психология и медицина. – 2016. – №2(41). – С.

91–97. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-zhenschin-s-narusheniyami-pischevogo-povedeniya> (дата обращения: 10.03.2026). – EDN XSMROP

5. Сульчинская Э.Э. Виды и свойства ценностно-мотивационного конфликта преподавателей высшей школы / Э.Э. Сульчинская // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2016. – Т. 5. – №5А. – С. 127–137. – EDN XUYRGJ

6. Эйдемиллер Э.Г. Семейно-психологические аспекты проблемы ожирения / Э.Г. Эйдемиллер, А.В. Сидоров // Практическая медицина. – 2012. – №2 (57). – С. 122–124. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeyno-psihologicheskie-aspekty-problemy-ozhireniya> (дата обращения: 10.03.2026). – EDN OWONNX