

УДК 159.9

А.О. Толочкова

*Экспериментальный центр снижения веса,
г. Ангарск, Российская Федерация*

Н.Э. Вишневая

*Байкальский государственный университет экономики и права,
г. Иркутск, Российская Федерация*

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И САООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН НА ДОМИНИРУЮЩИЙ СТИЛЬ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: В статье приводятся данные эмпирического исследования типов пищевого у женщин, недовольных своим весом. Показана степень взаимосвязи доминирующего стиля пищевого поведения с самооотношением и личностными особенностями женщин, стремящихся похудеть.

Ключевые слова. Самоотношение женщин, личностные особенности худеющих женщин, отклонение пищевого поведения, коррекция избыточного веса, экстернальное пищевое поведение, ограничительное пищевое поведение, эмоциогенное пищевое поведение.

A.O. Tolochkova

*Experimental Center of Weight Loss,
Angarsk, Russian Federation*

N.E. Vishnyovaya

*Baikal State University of Economics and Law,
Irkutsk, Russian Federation*

PERSONAL FEATURES INFLUENCE AND WOMEN' SELF-RELATION ON FOOD BEHAVIOUR DOMINATING STYLE

Abstract. The article provides empirical research data of food behavior types of women that aren't satisfied with the weight. Degree of interrelation of the dominating style of food behavior with the self-relation and personal features of the women seeking to grow thin is shown.

Keywords. The self-relation of women, personal features of the growing thin women, a deviation of food behavior, correction of excess weight, external food behavior, restrictive food behavior, emotiogenic food behavior.

Недовольство своим весом является одной из распространенных репрезентаций недовольства своим телесным Я и является значимым переживанием, побуждающим большинство женщин использовать активность, направленную на его преодоление, которая отражается в различных стратегиях пищевого поведения. Несмотря на ежегодный рост фитнес-центров и центров похудения, количество неудовлетворенных своим весом женщин также ежегодно растет. Многие женщины с повышенным весом комплексуют, у многих начинается недовольство собой вследствие того, что сбросить лишние килограммы не представляет-

ся возможным, несмотря на изнурительные тренировки и диеты. Данные ситуации происходят вследствие непрофессионального подхода к самой процедуре похудения — не выбирается правильная программа снижения и коррекции избыточного веса, не учитываются личностные особенности, доминирующие стратегии пищевого поведения. На основании вышеизложенного проведенное исследование видится нам достаточно актуальным и имеет практическое значение.

В нашей работе были использованы психодиагностические методики: Голландский опросник пищевого поведения (англ.

Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ), Шкала оценки пищевого поведения (ШОПП) — опросник, исследующие причины отклонения пищевого поведения (англ. Eating Disorder Inventory, сокр. EDI), Методика «Незаконченные предложения», в модификации К.В. Ивановой, Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева, Пятифакторный личностный опросник «Большая пятерка», в адаптации В.Е. Орла, А.А. Рукавишниковой и И.Г. Сенина; методы математической статистики (коэффициент корреляции Пирсона, *t*-критерий достоверности различий Стьюдента).

В основу идеи исследования легла личная заинтересованность авторов в данных результатах для усовершенствования системы мотивации похудения членов группы похудения Экспериментального центра снижения веса, возможность, благодаря данному исследованию, найти наиболее универсальные способы похудения и активизировать слушателей, оптимизировав индивидуальный подход к коррекции веса. В исследовании приняли участие клиентки Экспериментального центра снижения веса в г. Ангарске — женщины с избыточным весом, не страдающие органическими заболеваниями, а также женщины с нормальной массой тела, обеспокоенные по поводу лишних килограммов, то есть женщины с проблемами веса. Всего в исследовании участвовали 60 человек разного возраста, большая часть (50 %) — это женщины в возрастном диапазоне от 30 до 50 лет, что вполне закономерно, поскольку именно в данном возрасте женщины пребывают в «самом расцвете сил». Кроме того, 30–50 лет — время прощания с юностью, потребности быть яркой и привлекательной вспыхивают с новой силой. Жизнь с противоположным полом претерпевает изменения, переходя с влюбленности на рассудочную деловую связь, что, безусловно, провоцирует женщин к самоизменению. Естественно, прервать «рутину» видится возможным через изменение в лучшую сторону внешности. Следует отметить, что авторы, работающие в векторе психологии мотивации, отмечают тенденцию данного возраста: завоеватель — опекун — совершенствователь, что обуславливает стремление женщин достичь идеальной фигуры или попытаться предпринять данную попытку.

Нельзя и не заметить тот факт, что именно в этом возрасте, женщина, исполнила свою детородную функцию, что также привело к проблемам лишнего веса. Проанализировав полученные нами данные в ходе анкетирования и результаты психодиагностики, мы получили некоторые взаимосвязи по критерию Пирсона. Индекс массы связан с такими показателями, как:

– самоуверенность ($r = -0,34; p = 0,01$) — с возрастанием индекса массы нарастает неудовлетворенность собой, своими возможностями;

– самооценочность ($r = -0,43; p = 0,01$) — у людей с высоким индексом массы нарастают сомнения в ценности собственной личности, отстраненность, граничащая с безразличием к своему Я, потеря интереса к своему внутреннему миру;

– самопривязанность ($r = -0,28; p = 0,03$) — с повышением индекса массы нарастает желание что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенность собой;

– самоконтроль-импульсивность ($r = 0,32; p = 0,01$) — чем выше индекс массы, тем больше самоконтроль в поведении, более высокая ответственность, аккуратность, обязательность.

Степень ожирения у женщин — наших респондентов — увеличивается пропорционально возрасту. В 30–40 лет показатели ожирения не намного отличаются от более старшего возрастного периода. В целом по выборке число респондентов имеющих чрезвычайно высокую степень ожирения невысоко (5 %), возможно это связано с имеющей место быть до сих пор культурой питания, нежеланием питаться исключительно пищей из фаст-фудов. В целом, весовая категория женщин, принимавших участие в нашем исследовании в среднем от 81 до 90 кг, 70–80 кг — 4 человека; 81–90 кг — 31 человек; 91–100 кг — 18 человек; 101–110 кг — 3 человека; 111–120 кг — 3 человека; свыше 121 кг — 1 человек. Проанализировав данные, полученные в анкетировании и при использовании методик, мы получили некоторые взаимосвязи по критерию Пирсона. Степень ожирения связана с такими показателями, как: недоверие в межличностных отношениях ($r = 0,26; p = 0,05$); самоуверенность ($r = -0,35; p = 0,01$); самооценочность ($r = -0,27; p = 0,03$); экстра-интраверсия ($r = -0,26; p = 0,04$); самоконтроль-импульсив-

ность ($r = 0,31$; $p = 0,02$). Таким образом, чем выше степень ожирения у респондента, тем выше недоверие, отстраненность в контактах с окружающими, неудовлетворенность собой, сомнения в ценности своей личности, самоконтроль поведения, и тем более проявляются интровертивные черты.

Проведя анализ эмпирического материала по методике «Незаконченные предложения», в модификации К.В. Ивановой, мы выяснили, что чувствуют наши респонденты по отношению к себе и другим людям с лишним весом, какие ассоциативные ряды у них возникают относительно полноты — худобы, с чем ассоциируются понятия еда — диета. В результате мы проранжировали ответы наших респондентов по частоте встречаемости. В общем виде обращает на себя внимание, что женщины, страдающие лишним весом, видимо в силу тех обстоятельств, что постоянно пытаются решить данную проблему, демонстрируют следующие ассоциативные ряды:

– еду как процесс насыщения и получения удовольствия воспринимают исключительно как праздник с застольем и красивой сервировкой стола, когда можно будет отдохнуть, и расслабиться, забыв о диетах;

– при этом, сидя на диете, мечтают о том, что все усилия будут не напрасны, в итоге улучшения физической формы приведут к повышению самооценки, будут способствовать позитивному мироощущению, благодаря чему, получится в дальнейшем нормализовать вес полностью, стать на путь «здорового питания» и в итоге изменить образ в жизни в целом;

– но, зачастую, являясь заложником диет, они срываются, начиная питаться еще с большим азартом, чем до диеты, при этом ненавидят себя, расстраиваются и каются, что обязательно исправятся, что в итоге приводит их к замкнутому кругу;

– при виде женщин худых большинство испытывает чувство зависти, сравнивая себя с более худой женщиной, начинают относиться к себе отрицательно, как к человеку с отсутствующей силой воли; женщины более полные вызывают чаще сочувствие и сожаление, а иногда радость, что еще не все потеряно; интересным видится тот факт, что полнота других ассоциируется с несчастьем данных людей, что, безусловно, свидетельствует о том, что «счастье» у большинства наших респондентов

ассоциируется с худобой, совершенством фигуры.

Анализ результатов анкетирования, позволяет определить, что чаще всего наши клиентки используют такие способы борьбы с лишним весом, как: диеты, ограничение питания, спорт (бодифлекс, ходьба, физические нагрузки), стараются придерживаться правильного питания. Однако примечателен и тот факт, что одна треть опрошенных, несмотря на острое желание сбросить вес, не используют для этого ничего, даже не прилагают малейших волевых усилий.

Разделив наших женщин по самооценке собственной активности в борьбе с субъективно воспринимаемым лишним весом и результативностью приложенных усилий, мы провели Голландский опросник пищевого поведения. В целом по выборке средние значения по типам пищевого поведения следующие: по ограничительному типу — 24,52 (при нормативных $N = 24$); по экстернальному пищевому поведению — 28,25 (при нормативных $N = 18$), т.е. в целом по выборке присутствует привычка поесть, поесть сладкое, заниматься перенасыщением пищей без потребности и отсутствии чувства голода; по эмоциогенному пищевому перееданию — 30,22 (при нормативных $N = 27$), что свидетельствует, что большинству наших клиенток все — таки не требуется диетологическое вмешательство, мотивация «поесть» у них лежит в сфере внутриличностного конфликта, скорее всего, таким образом, они заедают неразрешимые противоречия, лежащие в чувственной сфере.



Рис. 1. Процентное соотношение пищевых стратегий поведения в зависимости от стратегии похудения, %

Кроме того, мы выяснили, что по Пирсону имеется связь активности в стратегии похудения с ограничительным типом ($r = 0,37$; $p = 0,01$) и самопринятием ($r = 0,27$; $p = 0,04$), что свидетельствует о том, что самые активно худеющие женщины постоянно себя ограничивают в пище, при этом у них более высокая степень самопринятия.

Мы посмотрели, какие типы пищевого поведения по Голландскому опроснику пищевого поведения доминируют у групп женщин, в зависимости от их пассивности — активности похудения. В итоге выяснили, что «активные и нерезультативные» чаще всего относятся к эмоциогенному типу, т.е. «едят всегда, всюду и много». «Активные и результативные» женщины не проявляют в общем плане доминирующей пищевой стратегии, возможно, поэтому и добиваются результатов, когда целенаправленно худеют.

Следующим инструментом выступил опросник ШООП, мы постарались выявить доминирующие расстройства приема пищи у активных и пассивных женщин (рис. 2). Усредненные профили ярко демонстрируют значимые на достоверном уровне различия ($p < 0,05$) по t -критерию Стьюдента по показателям «удовлетворенность телом», «стремление к худобе» и «перфекционизм». Это свидетельствует о том, что «активные и результативные» женщины, по большей части, удовлетворены своим телом, имеют более высокий уровень перфекционизма, поэтому стремятся еще к большему совершенству.

«Активные, но не результативные», в отличие от них, напротив, желают как можно сильнее похудеть, при этом уровень перфекционизма у них значительно ниже, то есть: занижены ожидания в отношении собственных высоких достижений, и каждый раз они прощают и оправдывают себя, если вдруг добиться желаемых результатов в совершенствовании тела не удалось. По остальным шкалам опросника ШООП значимых различий не обнаружено, примечательно, что профиль «пассивных» женщин сходен с профилем «не результативных».

По методике самоотношения С.Р. Панталева, мы построили усредненные профили по типу активности и результативности в совершенствовании тела у наших женщин (рис. 3) и получили следующие результаты:

1. Пассивные женщины в целом имеют более высокие показатели на достоверном уровне ($p < 0,05$) по «открытости», «саморуководству», и низкие по «зеркальному я», «самопринятию» и «самообвинению», что свидетельствует о том, что эти женщины отчетливо переживают образ собственного «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий их личность и жизнедеятельность. Они считают, что их судьба находится в собственных руках, чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. Однако рассматривают себя через призму мнения значимых людей, поэтому если их образ-Я в какой-то

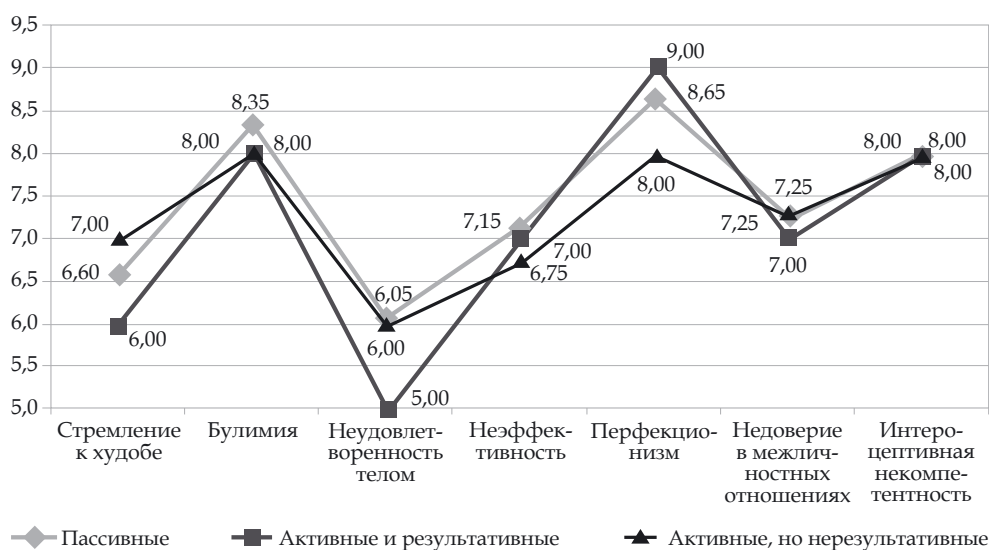


Рис. 2. Доминирующие расстройства приема пищи (по опроснику ШООП) у женщин с разными стратегиями похудения

мере не соответствует получаемому зеркальному — Я, происходит отсутствие самопринятия и одобрения себя, что в свою очередь включает такой нежелание осознавать и выдавать значимую информацию о себе, нечестность с самим собой.

2. Активные и достигающие результатов, в целом демонстрируют в отличие от других групп более высокие показатели по такому независимому суммарному фактору, как «аутосимпатия», в который входят «самоценность» и «самопринятие», т.е., по сути, они лучше к себе относятся, нежели пассивные и не результативные, но, тем не менее, данные показатели находятся в пределах нормы. При этом повышенные показатели самообвинения и конфликтности, свидетельствуют о готовности активно-результативных поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. Постоянная неудовлетворенность в чем-то, споры с собой приводят их к желанию что-то предпринять или изменить в себе. «Самокопания» и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. У них в целом повышенная рефлексия, более глубокое проникновения в себя, осознание своих трудностей, адекватный образ Я и отсутствие вытеснения. Они не только строят планы, но и стараются их достигать, так как имеют мнение о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать.

3. Активные, но не результативные женщины характеризуются более низкими показателями по самоуверенности, самоценности,

внутренней конфликтности, более высоким зеркальным Я. Это свидетельствует о том, что они неудовлетворены собой и своими возможностями, испытывают сомнения в способности вызывать уважение. Для них высока значимость мнения окружающих, которая связана с ожидаемым позитивным принятием себя со стороны других людей. Иногда они испытывают сомнения в ценности собственной личности, потерю интереса к своему внутреннему миру.

Далее мы проанализировали наших респондентов по Пятифакторному опроснику и выявили определенные тенденции: личностные особенности «активных» женщин, независимо от того достигают они полученный результат в стратегии пищевого поведения или нет — не различаются достоверно ($p = 0,14$). А «пассивные» женщины имеют достоверные отличия от группы «активных» по таким показателям, как «самоконтроль — импульсивность», «эмоциональная устойчивость», «экспрессивность — практичность». Что свидетельствует о том, что «пассивные» женщины менее аккуратны и настойчивы в достижении цели, у них снижена ответственность и самоконтроль поведения, они более беззаботны и расслаблены, испытывая при этом самодостаточность и эмоциональную комфортность.

Анализ результатов по тесту ШООП — доминирующих расстройств приема пищи у женщин с разными типами пищевого поведения (экстернальное — ограничительное — эмоциогенное) не выявил в целом достоверно значимых различий по t -критерию Стьюдента, кроме показателей «стремление к худобе»,

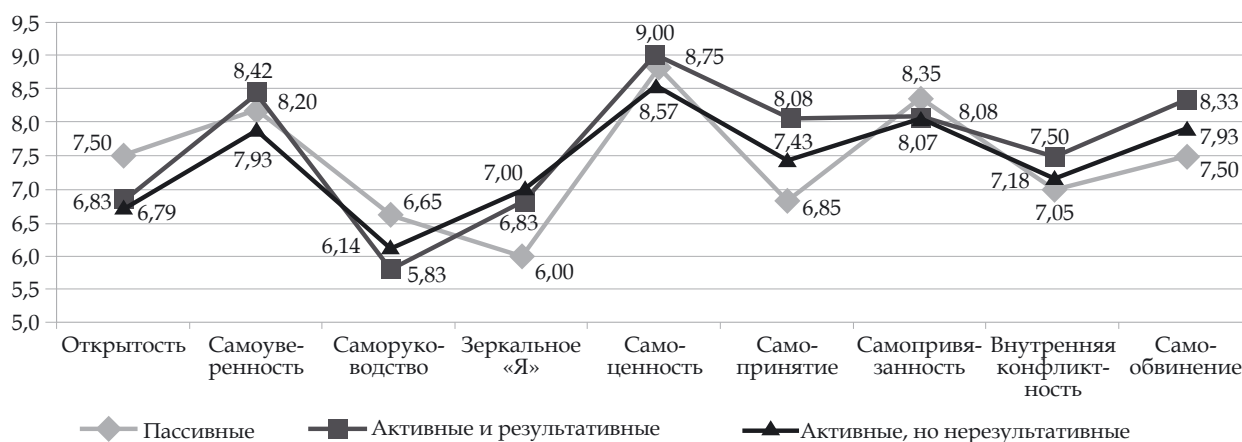


Рис. 3. Усредненные профили по структурным составляющим самооотношения (опросник МИС) у женщин с разными стратегиями похудения

«булимия» и «недоверие в межличностных отношениях» у женщин с экстернальным типом пищевого поведения. Это свидетельствует об их чрезмерном беспокойстве о весе и систематических попытках похудеть при одновременном побуждении к наличию эпизодов переедания.

Результаты, полученные по методике МИС С.Р. Пантилеева, говорят о том, что в целом структурные составляющие самооценки отличаются в группах с разными типами пищевого поведения (экстернальное – ограничительное – эмоциогенное) по следующим шкалам: у экстернального типа ниже «открытость», «зеркальное Я», «самопривязанность»; у ограничительного типа ниже «самопринятие»; у эмоциогенного пищевого типа ниже «самопринятие», но выше показатели «самопривязанности» и «самоуверенности».

Личностные особенности респондентов – женщин по Пятифакторному опроснику с разным типом пищевого поведения имеют достоверно значимые различия по t -критерию Стьюдента на уровне ($p < 0,05$) у группы с эмоциогенным типом по показателям «экстраверсии», «эмоциональной неустойчивости» и «практичности»; у экстернального типа женщин по показателям «обособленности», «импульсивности», «эмоциональной неустойчивости»; у ограничительного типа по показателям «эмоциональной устойчивости» и «экспрессивности».

В целом женщины эмоциогенного пищевого типа имеют позитивное отношение к людям, испытывая потребность быть рядом с другими людьми. Они отзывчивы, хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других людей. Умеют сопереживать, поддерживают разного рода посиделки и мероприятия, чувствуют ответственность за общее дело. При этом, взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, не любят конкуренции, больше предпочитают сотрудничать с людьми, чем соперничать. Они – типичные экстраверты, любящие развлечения и коллективные мероприятия, имеющие большой круг друзей и знакомых, ощущающие потребность общения с людьми, с которыми можно поговорить и приятно провести время, тяготеющие к острым, возбуждающим впечатлениям, действуют импульсивно, не-

обдуманно, по первому побуждению. У них ослаблен контроль над чувствами и поступками. Женщины данной группы чувствуют себя бодрее вечером, и поэтому могут передать после 6-ти часов. В поведении у них имеет место быть капризность, поведение во многом обусловлено ситуацией. Они с тревогой ожидают неприятностей, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию, которую «заедают». При этом не любят резких перемен в своей жизни, предпочитают постоянство и надежность во всем, что окружает. Возможно именно данные личностные особенности провоцируют доминантный тип эмоциогенного пищевого поведения в этой группе.

Женщины с ограничительным типом поведения характеризуются в личностной сфере легким отношением к жизни, могут производить впечатление беззаботных и безответственных. Проявляют интерес к различным сторонам жизни, удовлетворяя тем самым свое любопытство. Очень часто живут собственными идеями, в которые искренно веруют и пытаются достичь любыми способами. Чаще доверяют своим чувствам и интуиции, чем здравому смыслу. Женщины этой группы – эмоциональны, экспрессивны, с хорошо развитым эстетическим и художественным вкусом. Самодостаточность и уверенность в своих силах, эмоциональная зрелость, спокойствие и постоянство в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения, способствуют тому, что они могут относительно спокойно переносить пищевые лишения, следуя своей цели – похудения любым способом. Кроме того, они чаще пребывают в хорошем расположении духа, что способствует, опять же, реалистичным взглядам в достижении задуманного.

Женщины с экстернальным пищевым типом неспособны контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности, капризность, потакание своим импульсивным желанием. Они чаще других типов чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями. Их поведение во многом обусловлено ситуацией. Так как у них чаще повышена тревожность, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию. У них, как правило, занижена самооценка, они обидчивы, редко

проявляют в своей жизни волевые качества, живут, стараясь не усложнять свою жизнь, ищут легкие пути. Для них характерны естественность поведения, беспечность, склонность к необдуманным поступкам. Они недобросовестно относятся к намеченным планам и достижению поставленных целей. Как правило, они живут одним днем, не заглядывая в свое будущее. Предпочитают держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими. Их больше волнуют собственные проблемы, чем проблемы окружающих их людей.

Далее при использовании статистического анализа с использованием критерия Пирсона нами были получены корреляционные взаимосвязи.

Респонденты, имеющие ограничительный тип пищевого поведения представляют, что их личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание. Они очень беспокоятся о весе и предпринимают систематические попытки похудеть. Эти люди зависят от мнения окружающих, их одобрения. Респонденты с экстернальным типом, для которых характерны неверные привычки пищевого поведения, очень беспокоятся о весе и имеют побуждения к наличию эпизодов переедания. Они обладают глубокой осознанностью Я, повышенной рефлексией и критичностью, способностью не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, желанием что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе. Они аккуратны, ответственны, настойчивы, с высоким самоконтролем поведения. Обладатели эмоциогенного типа пищевого поведения также имеют побуждения к перееданию, неадекватно завышенные ожидания в отношении высоких достижений, неспособность прощать себе недостатки. Но они не испытывают отстраненности в контактах с окружающими людьми. Обладают высоким самоконтролем.

Женщины выборки стремящиеся похудеть, систематически пытаются это сделать, но при этом также систематически срываются и переедают. Имеют дефицит уверенности в распознавании чувства голода и насыщения. Могут иметь внутренние конфликты, сомнения, несогласие с собой, тревожно-депрессивные состояния, сопровождаемые переживанием чувства вины. Систематические побуждения к перееданию (показатель булимии) имеет связь с дефицитом уверенности респондентов в распознавании голода и насыщения, они желают изменить себя, неудовлетворены собой.

Таким образом, в современном мире самоотношение женщин рассматривается через призму высокой значимости физической красоты, сочетающейся с обесцениванием естественного состояния тела и убежденностью в необходимости его совершенствования; через стремление к достижению и поддержанию определенного внешнего вида; через озабоченность формой и весом тела, регуляцией жира в организме при использовании диет. Считается, что психологическими и физиологическими аспектами неправильного пищевого поведения являются аддиктивные расстройства, состояния с повышением субъективной значимости процесса питания, сниженный локус контроля и как следствие – нарушение контроля пищевого поведения, внутриличностные конфликты, частые стрессовые ситуации, нарушение мотивационной сферы в целом. Для того, чтобы снижение веса у женщин проходило комфортно, для осознанного и правильного пищевого поведения необходимо учитывать личностные особенности женщин, ее тип нарушения пищевого поведения, а также структурные составляющие ее самоотношения. Полученные результаты исследования использованы для оптимизации индивидуальных программ снижения и коррекции избыточного веса в экспериментальном центре снижения веса г. Ангарска.

Список использованной литературы

1. Вульф Н. Миф о красоте. Стереотипы против женщин / Н. Вульф. — М. : Альпина Нон-фикшн, 2013. — 446 с.
2. Зинченко В.П. Психология телесности между душой и телом / В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М. : АСТ, 2007. — 731 с.
3. Налчаджян А. А. Я-концепция / А.А. Налчаджян // Психология самосознания : Хрестоматия. — Самара : БАХРАМ-М, 2000. — С. 270–332.
4. Николаева В.В. Психосоматика: телесность и культура : учеб. пособие / В.В. Николаева. — М.: Академический проект, 2009. — 311 с.
5. Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. — М. : Смысл, 2002. — 287 с.

References

- 1 Woolf N. *Mifo krasote. Stereotipy protiv zhenshin* [The myth about beauty. Stereotypes against women]. Moscow, Al'pina Non-fikshn Publ., 2013. 446 p.
- 2 Zinchenko V.P., Levi T.S. *Psikhologiya telesnosti mezhdu dushoy i telom* [Psychology of a corporality between soul and body]. Moscow, AST Publ., 2007. 731 p.
- 3 Nalchadzhyan A. A. Consciousness Self-concept. *Psikhologiya samosoznaniya. Khrestomatiya* [Psychology. Chrestomathy]. Samara, BAKhRAM-M Publ., 2000, pp. 270–332. (In Russian).
- 4 Nikolaeva V.V. *Psikhosomatika: telesnost' i kul'tura* [Psikhosomatika: corporality and culture: Manual for higher education institutions]. Moscow, Akademicheskiiy proekt Publ., 2009. 311 p.
- 5 Tkhostov A.Sh. *Psikhologiya telesnosti* [Psikhologiya corporality]. Moscow, Smysl Publ., 2002. 287 p.

Информация об авторах

Толочкова Алина Олеговна — директор, Экспериментальный центр снижения веса, г. Ангарск, Российская Федерация; e-mail: alina-tlv72@yandex.ru.

Вишнева Наталья Эдуардовна — кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной и экономической психологии, Байкальский государственный университет экономики и права, 664003, г. Иркутск, Ленина, 11; e-mail: nkarpini@mail.ru.

Библиографическое описание статьи

Толочкова А.О. Влияние личностных особенностей и самоотношения женщин на доминирующий стиль пищевого поведения / А.О. Толочкова, Н.Э. Вишнева // Психология в экономике и управлении. — 2014. — № 2. — С. 30–37.

Authors

Tolochkova, Alina O. — Director, Experimental Center of Weight Loss, Angarsk, Russian Federation; e-mail: alina-tlv72@yandex.ru.

Vishnyovaya, Natalya E. — PhD (Psychology), Associate Professor, Department of Social and Economic Psychology, Baikal State University of Economics and Law, 664003, Russian Federation, Irkutsk, Lenin St., 11; e-mail: nkarpini@mail.ru.

Reference to article

Tolochkova A.O., Vishnyovaya N.E. Personal features influence and women' self-relation on food behaviour dominating style. *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii* = *Psychology in Economics and Management*, 2014, no. 2, pp. 30–37. (In Russian).