

Эмоциональная дисрегуляция и неудовлетворенность телом в женской популяции

Кирюхина Н.А.

*ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6721-0959>, e-mail: nkiryukhina@gmail.com*

Польская Н.А.

*ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru*

Данное исследование было направлено на изучение связи между эмоциональной дисрегуляцией и неудовлетворенностью телом. Впервые на русскоязычной женской выборке были оценены: 1) вклад факторов эмоциональной дисрегуляции в неудовлетворенность телом; 2) опосредующее влияние эмоциональной дисрегуляции на связь негативного аффекта и неудовлетворенности телом. Актуальность исследования обусловлена значительным влиянием факторов эмоциональной дисрегуляции и неудовлетворенности телом на развитие психопатологической симптоматики (депрессия, самоповреждающее поведение, расстройства пищевого поведения). В исследовании приняли участие 778 респондентов женского пола в возрасте 14–40 лет ($M=19,8$; $SD=3,31$). Использовались методики: Опросник образа собственного тела (Скугаревский, 2006), Опросник эмоциональной дисрегуляции (Польская, Разваляева, 2017), Опросник эмоциональной регуляции Гросса (Gross, 2003; Панкратова, Корниенко, 2017), Шкала позитивного и негативного аффекта (Watson, 1988; Осин, 2012). Выявлено, что высокий уровень неудовлетворенности телом взаимосвязан с высокими баллами по шкалам руминации, избегания и трудности ментализации Опросника эмоциональной дисрегуляции, а также с более высоким уровнем негативного аффекта и более низким уровнем позитивного аффекта. Обнаружены положительная связь неудовлетворенности телом с подавлением эмоциональной экспрессии и отрицательная связь с когнитивной переоценкой. По результатам регрессионного анализа негативный аффект ($b=0,20$; $p<0,001$) и параметры эмоциональной дисрегуляции (руминация ($b=0,66$; $p<0,001$), избегание ($b=0,69$; $p<0,001$) и трудности ментализации ($b=0,33$; $p<0,001$)) являются значимыми предикторами неудовлетворенности телом ($F(4, 773)=130,8$, $p<0,0001$, $R^2_{adj}=0,402$). Параметры эмоциональной дисрегуляции опосредуют связь между негативным аффектом и неудовлетворенностью телом.

Ключевые слова: эмоциональная дисрегуляция, стратегии эмоциональной регуляции, образ тела, неудовлетворенность телом, негативный аффект.

Для цитаты: Кiryukhina H.A., Polskaya N.A. Эмоциональная дисрегуляция и неудовлетворенность телом в женской популяции [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 126–147. DOI: 10.17759/cpse.2021100308

Emotion Dysregulation and Body Dissatisfaction in Female Population

Natalia A. Kiriukhina

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6721-0959>, e-mail: nkiryukhina@gmail.com*

Natalia A. Polskaya

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru*

The study investigated the relations between body dissatisfaction and emotional dysregulation. This is the first research focusing on the mediating effect of emotional dysregulation on the relationship between negative affect and body dissatisfaction in a Russian female population. It is particularly relevant given that both emotional dysregulation and body dissatisfaction may lead to the emergence of psychopathological symptoms (e.g., depression, self-injurious behavior, and eating disorders). 778 girls and women aged 14–40 years ($M=19,8$; $SE=3,31$) participated in the study. The following measures were used: Body Image Questionnaire (Skugarevsky, 2006), Emotional Dysregulation Questionnaire (Polskaya, Razvaliaeva, 2017), Emotion Regulation Questionnaire (Gross, John, 2003; Russian version by Pankratova, Kornienko, 2017) and Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988; Russian version by Osin, 2012). High level of body dissatisfaction was significantly associated with high scores of rumination, avoidance and difficulties in mentalizing from the Emotional Dysregulation Questionnaire, high level of negative affect and low level of positive affect. Respondents with high body dissatisfaction also preferred expressive suppression to cognitive reappraisal for emotion regulation. Regression analysis showed that negative affect ($b=0,20$; $p<0,001$) and emotion dysregulation scales — rumination ($b=0,66$; $p<0,001$), avoidance ($b=0,69$; $p<0,001$) and difficulties in mentalizing ($b=0,33$; $p<0,001$) — significantly predicted body dissatisfaction ($F(4, 773)=130,8$, $p<0,001$; $R^2=0,405$; $R^2_{adj}=0,402$). Emotion dysregulation scales mediated the effect of negative affect on body dissatisfaction.

Keywords: emotion dysregulation, emotion regulation strategies, body image, body dissatisfaction, negative affect.

For citation: Kiriukhina N.A., Polskaya N.A. Emotion Dysregulation and Body Dissatisfaction in Female Population. *Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiiia=Clinical Psychology and Special Education*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 126–147. DOI: 10.17759/cpse.2021100308 (In Russ.)

Введение

Понятие образа тела характеризует представление человека о своей внешности, включая ее субъективную оценку, восприятие собственного тела, установки и убеждения, связанные с телом, представление об идеальном теле, аффективные и поведенческие реакции. Большинство исследований посвящено изучению оценочного компонента образа тела, а именно неудовлетворенности телом (негативного образа тела), поскольку удовлетворенность собственной внешностью ассоциирована с психологическим благополучием индивида [9; 18].

Негативный образ тела довольно широко распространен в популяции. Считается, что пик неудовлетворенности внешностью приходится на подростковый возраст. Рост неудовлетворенности телом к подростковому возрасту характерен и для мальчиков, и для девочек, однако в целом мужчинам и мальчикам свойственна меньшая неудовлетворенность телом по сравнению с женщинами и девочками [229]. По разным данным, 50–70% девочек подростков недовольны своим телом и хотят похудеть [38; 47]. Негативный образ тела также встречается у женщин более старшего возраста [22; 24]. Неудовлетворенность телом у девочек и женщин может сочетаться с высокой оценкой своего тела [44]. У мужчин по сравнению с женщинами оценка своего тела более высокая [29].

На формирование образа тела оказывают влияние социальные факторы и индивидуальные характеристики человека (психологические и биологические). Исследования подтверждают существенную роль социальных факторов в формировании негативного образа тела [1; 2; 12; 41; 43]. В современной западной культуре существуют определенные стандарты (эталон) в отношении внешности: для женщин это стройное и нестареющее тело и привлекательность. Поскольку стандарты красоты, транслируемые в западном обществе, недостижимы для большинства, а давление социума в отношении достижения идеала велико, то создается ситуация высокого риска развития негативного образа тела [11; 12]. Принятие культурного эталона красоты в качестве внутреннего стандарта, которому необходимо соответствовать (интернализация), является фактором риска развития неудовлетворенности телом [41; 43].

Факторами риска возникновения негативного образа тела также являются биологические (индекс массы тела, болезни и т.д.) и психологические особенности (перфекционизм, низкая самооценка) [11; 12; 27; 47]. На выборке новозеландских девушек в возрасте 14–18 лет (N=231) было выявлено, что высокий уровень социально предписанного и ориентированного на себя перфекционизма, отрицательный аффект, воспринимаемое давление со стороны средств массовой информации и низкий уровень самооценки усиливают взаимосвязь между неудовлетворенностью телом и нарушениями пищевого поведения [36].

Неудовлетворенность телом ассоциирована с эмоциональным дистрессом и депрессией, повышенным риском самоповреждающего поведения [34; 35], а также является одним из факторов риска развития расстройств пищевого поведения [41]. Кроме того, сверхзабоченность мнимым (несущественным) дефектом тела лежит в основе дисморфофобии [21].

С одной стороны, недовольство и сверхзабоченность внешним видом в своих крайних вариантах может существенно влиять на функционирование в социуме и снижать качество жизни. С другой стороны, ряд авторов полагает, что неудовлетворенность телом (в связи с ее широкой распространенностью) является нормативной для современного западного общества [12; 32; 42] и для большинства людей не связана с психическими расстройствами и существенным дистрессом [30; 45]. Чтобы неудовлетворенность телом стала патологической, нужны дополнительные условия. Таким дополнительным фактором риска может выступать эмоциональная дисрегуляция (или нарушение регуляции эмоций). Эмоциональная дисрегуляция является трансдиагностическим фактором психических расстройств [15; 17].

В основании настоящей работы — модель эмоциональной дисрегуляции как двухмерного конструкта, возникающего при взаимодействии когнитивных и эмоциональных компонентов саморегуляции и включающего параметры импульсивности/ригидности аффективных реакций и когнитивных искажений/дефицитов [7]. Первый параметр характеризует динамический аспект эмоционального ответа — от импульсивности до ригидности. Вторым параметром описывается способ когнитивной обработки эмоционального ответа, который может определяться как когнитивным дефицитом (неспособность дифференцировать и интегрировать эмоции и эмоциональный опыт), так и когнитивными искажениями (ошибки, неадаптивные мысли). В данной модели выделены три формы эмоциональной дисрегуляции — избегание (уклонение от эмоционально связанного опыта как способ избежать эмоциональной боли), руминация (застывание на негативных эмоциях) и трудности ментализации (переживание собственной эмоциональной некомпетентности) [7]. Кроме того, мы включили в нашу работу оценку двух наиболее изученных стратегий регуляции эмоций (когнитивная переоценка и подавление экспрессии): в результате когнитивной переоценки человек меняет отношение к ситуации, что влияет на эмоциональное состояние, тогда как подавление экспрессии представляет собой попытку скрыть, заблокировать или снизить выражение эмоции — сдержать проявление уже возникшей эмоциональной реакции [4; 28].

В эмпирических исследованиях представлены данные о связи различных паттернов эмоциональной регуляции с психологическим благополучием и психопатологией [5; 6; 15; 17]. Так, принятие собственных эмоций, когнитивная переоценка и развитые навыки решения проблемной ситуации считаются адаптивными стратегиями [15]. В то время как недостаток этих стратегий в репертуаре ассоциирован с депрессией, тревожными расстройствами, расстройствами пищевого поведения, химической зависимостью. Трудности понимания собственных эмоций, подавление эмоций, избегание и руминация считаются факторами риска для психических расстройств [17].

Накоплены эмпирические данные, которые показывают связь между неудовлетворенностью телом и эмоциональной дисрегуляцией [25; 30; 45; 46]. Для женской популяции показана связь неудовлетворенности телом с алекситимией [20], избеганием в отношении образа тела [45], трудностями регуляции негативных эмоций [16], руминированием и катастрофизацией [33]. Также показано, что у женщин эмоциональная дисрегуляция опосредует связь между неудовлетворенностью телом и расстройствами пищевого поведения [30; 45]. Найденные нами исследования по данной тематике были выполнены в Европе или в США. Мы не обнаружили в открытых источниках отечественных исследований, подробно изучающих взаимосвязь неудовлетворенности телом с эмоциональной регуляцией и ее нарушениями. **Целью** нашего исследования стало изучение взаимосвязи между неудовлетворенностью телом и эмоциональной дисрегуляцией в женской популяции. Были проверены следующие гипотезы:

1. Неудовлетворенность телом положительно связана с выраженностью негативного аффекта, избеганием, руминацией и трудностями ментализации, а также с подавлением экспрессии.

2. Неудовлетворенность телом отрицательно связана с выраженностью позитивного аффекта и когнитивной переоценкой.

3. Негативный аффект и параметры эмоциональной дисрегуляции (избегание, руминации и трудности ментализации) являются значимыми предикторами неудовлетворенности телом.

4. Параметры эмоциональной дисрегуляции (избегание, руминации и трудности ментализации) опосредуют связь между негативным аффектом и неудовлетворенностью телом.

Выборка и методики исследования

Процедура и выборка. Исследование проходило в онлайн-формате в период с 26.02.2020 по 09.04.2020 год. Приглашение к участию было размещено в молодежных группах социальной сети Вконтакте. Совокупная выборка составила 778 девушек и женщин в возрасте от 14 до 40 лет ($M=19,80$; $SD=3,31$). Возрастной состав выборки: 14–17 лет ($n=230$), 18–21 год ($n=415$), 22–27 лет ($n=107$), 28–40 лет ($n=26$).

Методики. Для оценки эмоциональной регуляции были использованы: Опросник эмоциональной регуляции Дж. Гросса — далее ЭРГ (А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко, 2017) [4]; Опросник эмоциональной дисрегуляции — далее ЭДР (Н.А. Польская, А.Ю. Разваляева, 2017) [7]; а также шкала позитивного и негативного аффекта — далее ШПАНА (Е.Н. Осин, 2012) [3].

Опросник ЭРГ оценивает две стратегии — когнитивная переоценка (изменение отношения к ситуации) и подавление экспрессии (сдерживание проявлений возникшего эмоционального ответа). Он содержит 10 утверждений, которые необходимо оценить по шкале от 1 («категорически не согласен») до 7 («полностью

согласен»). Согласованность пунктов на данной выборке (α Кронбаха): шкала когнитивной переоценки — $\alpha=0,86$; шкала подавления экспрессии — $\alpha=0,76$.

Опросник ЭДР позволяет оценить три дисфункциональные формы эмоциональной регуляции (ЭР): избегание, руминация и трудности ментализации. Опросник состоит из 23 пунктов, которые необходимо оценить по шкале от 1 («совершенно не согласен») до 4 («совершенно согласен»). Согласованность пунктов: шкала руминации — $\alpha=0,84$, шкала избегания — $\alpha=0,80$, шкала трудности ментализации — $\alpha=0,85$.

Шкала позитивного и негативного аффекта представляет из себя набор из 20 прилагательных, характеризующих эмоциональное состояние, которые сгруппированы в две шкалы — позитивного и негативного аффекта. Задача респондента — оценить частоту, с которой он испытывал каждое состояние в течение последних двух недель. Согласованность пунктов: шкала позитивного аффекта — $\alpha=0,91$, шкала негативного аффекта — $\alpha=0,91$.

Для оценки отношения к телу был использован опросник образа собственного тела (далее — ООСТ), разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой (2006) [10]. Эта методика позволяет оценить степень неудовлетворенности собственным телом. Опросник состоит из 16 пунктов, респонденту предлагается оценить каждый пункт по 4-балльной шкале (от 0 «никогда» до 3 «всегда»). Согласованность пунктов на нашей выборке — $\alpha=0,95$. В статье, посвященной разработке данного инструмента, авторы приводят пороговое значение по ООСТ в 13 баллов, которое позволяет предположить нарушение пищевого поведения и рекомендуется для использования в скрининговых исследованиях, а также оценку риска в 32 балла, которая указывает на выраженный уровень неудовлетворенности телом и высокий риск расстройства пищевого поведения у респондента.

Анализ данных проводился в программе SPSS v. 23.0. Для проверки гипотезы об опосредующем влиянии эмоциональной дисрегуляции использовался плагин SPSS PROCESS SPSS ver. 3.5 Э. Хайеса.

Результаты

Совокупная выборка характеризуется достаточно высоким уровнем неудовлетворенности телом, среднее значение ($M=24,09$) по тесту ООСТ существенно превышает среднее значение, полученное авторами методики при разработке инструмента ($M=9,35$), и указанный авторами методики пороговый уровень (13 баллов) [10]. На рисунке 1 приведено распределение результатов респондентов относительно двух пороговых значений, приведенных в методике ООСТ. Так, результаты 75,9% и 33,6% респондентов достигли или превысили пороговое значение в 13 и 32 балла соответственно.

Процентное соотношение респондентов, у которых результаты по опроснику ООСТ достигли или превысили пороговое значение в 13 баллов, в разных возрастных группах остается примерно на одном уровне. В то время как для более консервативной оценки в 32 балла с возрастом намечается снижение числа

респондентов, набравших 32 и более баллов по опроснику (рис. 2). Связь между возрастом и числом респондентов, набравших 32 балла и более, достоверна в соответствии с критерием хи-квадрат ($p < 0,01$).

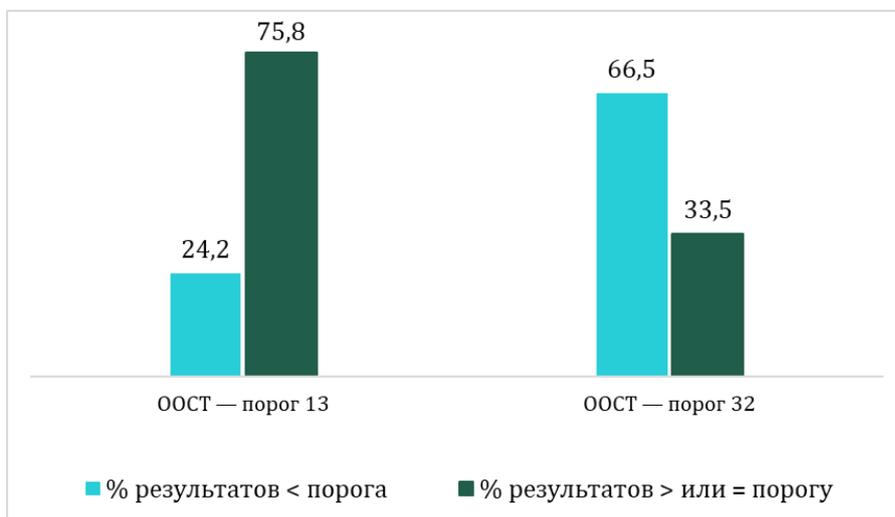


Рис. 1. Процентное распределение результатов по опроснику ООСТ относительно пороговых значений в 13 и 32 балла

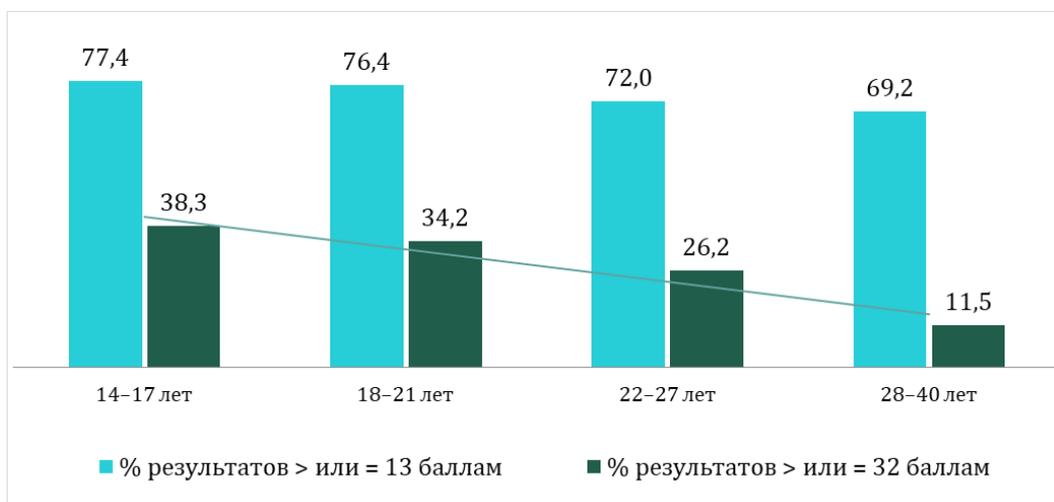


Рис. 2. Процентное распределение результатов по тесту ООСТ, достигших или превысивших пороговые значения в 13 и 32 балла, в разных возрастных группах

Методом квартильного деления были выделены две крайние группы с высокими и низкими показателями неудовлетворенности телом по опроснику ООСТ. В группу с низкими показателями вошли 188 респондентов (<13 баллов), в группу с высокими показателями — 182 респондента (>36 баллов). Далее мы сравнили группы по параметрам эмоциональной регуляции и уровню негативного и позитивного аффекта с использованием U-критерия Манна-Уитни (табл. 1). Были обнаружены межгрупповые различия на уровне значимости $p < 0,001$ по всем параметрам, кроме возраста (вводилась поправка Бонферрони на множественные сравнения).

Таблица 1

Результаты сравнения групп с низкими и высокими показателями неудовлетворенности телом

Шкалы	Средний ранг U-критерий Манна–Уитни		p-value
	Группа с низкими показателями ООСТ (<13)	Группа с высокими показателями ООСТ (>36)	
Шкала эмоциональной дисрегуляции			
Руминация	117,5	257,0	<0,001
Избегание	117,0	256,9	<0,001
Трудности ментализации	126,9	246,7	<0,001
Опросник эмоциональной регуляции Гросса			
Когнитивная переоценка	219,4	151,7	<0,001
Подавление экспрессии	146,5	226,6	<0,001
Шкала позитивного и негативного аффекта			
Негативный аффект	126,7	241,6	<0,001
Позитивный аффект	238,5	129,1	<0,001

Для выявления связей между переменными были подсчитаны коэффициенты корреляции Спирмена с учетом поправки Бенджамини–Хохберга на множественную проверку гипотез (табл. 2, 3). Негативный образ тела достоверно связан со всеми параметрами эмоциональной регуляции и дисрегуляции, в наибольшей степени — с показателями руминации и избегания (опросник ЭДР) и меньше — с когнитивной переоценкой и подавлением экспрессии.

Таблица 2

Значимые связи ($p < 0,01$) между неудовлетворенностью телом и параметрами эмоциональной регуляции

Параметры эмоциональной регуляции	Неудовлетворенность телом (r)	p-value
Руминации	0,56	<0,001
Избегание	0,56	<0,001
Трудности ментализации	0,48	<0,001
Негативный аффект	0,45	<0,001
Позитивный аффект	-0,42	<0,001
Когнитивная переоценка	-0,27	<0,001
Подавление экспрессии	0,29	<0,001

Таблица 3

Значимые связи ($p < 0,01$) между параметрами эмоциональной регуляции

Параметры	Руминация	Избегание	Трудности ментализации	Негативный аффект	Позитивный аффект
Когнитивная переоценка	-0,35	-0,31	-0,28	-0,28	0,32
Подавление экспрессии	0,22	0,14	0,22	0,11	-0,2
Негативный аффект	0,51	0,5	0,41	-	-
Позитивный аффект	-0,44	-0,4	-0,4	-	-

Мы проверили гипотезу о возможном опосредующем влиянии параметров эмоциональной дисрегуляции на связь между негативным аффектом и неудовлетворенностью телом. В качестве независимой переменной был выбран уровень негативного аффекта (ШПАНА); в качестве зависимой переменной — показатель неудовлетворенности собственным телом (ООСТ); в качестве медиаторов — показатели руминации, избегания и трудности ментализации (ЭДР) (рис. 3 а, б).

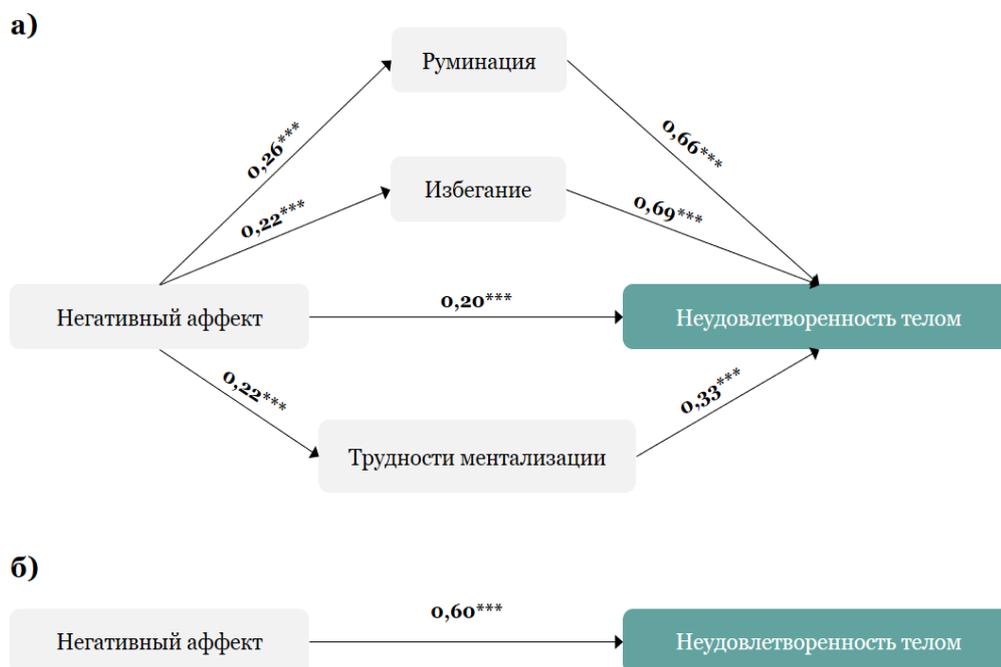


Рис. 3. а) Модель опосредующего влияния параметров эмоциональной дисрегуляции на связь между негативным аффектом и негативным образом тела. б) Модель общего влияния негативного аффекта на неудовлетворенность телом без контроля связей медиаторов.

Примечание. Над путями указаны нестандартизированные коэффициенты регрессии; *** — $p < 0,001$.

Негативный аффект оказался значимым предиктором неудовлетворенности телом ($F(4, 773)=200,6$, $p<0,0001$; $R^2=0,207$; $R_{adj}^2=0,206$; $\beta=0,60$, $SE=0,042$, $t=14,09$, $p<0,001$) (рис. 3 б); руминации ($F(4, 773)=278,0$, $p<0,001$; $R^2=0,265$; $R_{adj}^2=0,264$; $\beta=0,26$, $SE=0,015$, $t=16,71$, $p<0,001$); избегания ($F(4, 773)=250,3$, $p<0,001$; $R^2=0,245$; $R_{adj}^2=0,244$; $\beta=0,22$, $SE=0,014$, $t=15,86$, $p<0,001$); трудностей ментализации ($F(4, 773)=165,9$, $p<0,001$; $R^2=0,177$; $R_{adj}^2=0,176$; $\beta=0,22$, $SE=0,017$, $t=12,92$, $p<0,001$).

Также все параметры эмоциональной дисрегуляции выступили значимыми предикторами ($F(4, 773)=130,8$, $p<0,001$; $R^2=0,405$; $R_{adj}^2=0,402$) неудовлетворенности телом: шкалы руминации ($\beta=0,66$, $SE=0,11$, $t=5,96$, $p<0,001$); избегания ($\beta=0,69$, $SE=0,12$, $t=5,61$, $p<0,001$); трудностей ментализации ($\beta=0,33$, $SE=0,09$, $t=3,57$, $p<0,001$). При контроле связей с медиаторами негативный аффект продолжал выступать значимым предиктором неудовлетворенности телом ($\beta=0,20$, $SE=0,045$, $t=4,62$, $p<0,001$). Конечная модель объясняет примерно 40,5% дисперсии показателей образа собственного тела. В таблице 4 приведены оценки непрямых эффектов.

Таблица 4

Оценки опосредующего влияния параметров эмоциональной дисрегуляции на связь негативного аффекта и неудовлетворенности телом

Медиатор	Непрямой эффект	Значимость (бутстреппинг)	Тест Собеда
Руминация	0,17	значим	$z=4,49$, $p<0,001$
Избегание	0,15	значим	$z=5,58$, $p<0,001$
Трудности ментализации	0,07	значим	$z=2,65$, $p<0,01$
Совокупный непрямой эффект = 0,40		значим	
Общий эффект (Негативный аффект->Неудовлетворенность телом) = 0,60			

Обсуждение результатов

В проведенном исследовании был выявлен достаточно высокий уровень неудовлетворенности телом среди респондентов женского пола от 14 до 40 лет: 75% респондентов существенно не удовлетворены своим телом, причем этот показатель достаточно стабилен и не зависит от возраста. Это значение согласуется с данными ряда исследований [23; 24; 38; 47], в которых распространенность негативного образа тела среди женщин разного возраста варьирует от 50% до 80%.

Интересно, что доля респондентов, набравших по опроснику ООСТ 32 и более баллов, снижается с возрастом. Это пороговое значение отражает выраженный уровень неудовлетворенности телом, который в нашей выборке чаще встречается в юном возрасте и реже — в более зрелом. Но поскольку возрастные группы неравномерны по количеству респондентов, требуются дополнительные исследования для проверки этого утверждения.

Полученное нами распределение баллов по опроснику ООСТ существенно сдвинуто вправо относительно распределения, полученного при разработке методики: в нашей выборке значительно чаще встречается выраженная неудовлетворенность телом [10]. Это может быть обусловлено разницей в сборе данных (онлайн и офлайн), но, с другой стороны, исследователи указывают на рост неудовлетворенности телом в последние десятилетия [22] и нормализацию этого явления [12; 32; 42]. Некоторый вклад в повышение неудовлетворенности телом среди девушек могут вносить появление и рост популярности социальных медиа (Вконтакте, Instagram, Facebook и т.д.), влияние которых на интернализацию идеала стройного тела сейчас активно изучается [14; 37]. Частое использование визуальных социальных сетей, например, Instagram, который был запущен в 2010 году, ассоциировано с большей озабоченностью внешним обликом и более высоким уровнем интернализации идеала стройного тела [31].

Неудовлетворенность телом положительно связана с негативным аффектом ($r=0,448$, $p<0,01$) и отрицательно — с позитивным аффектом ($r=-0,422$, $p<0,01$). Связь негативного образа тела с отрицательными эмоциями подтверждается во многих исследованиях [16; 25; 30]. С одной стороны, само по себе недовольство внешностью может запускать негативные эмоциональные реакции в ответ на активирующие неудовлетворенность телом стимулы (отражение в зеркале, комментарий по поводу внешности, фотография в социальных медиа и т.д.). С другой стороны, депрессия и низкая самооценка за счет когнитивных искажений приводят к еще большему ощущению несоответствия между собственной внешностью и стандартом красоты.

Согласно полученным нами результатам неудовлетворенность телом положительно связана с показателями руминации, избегания и трудностей ментализации по шкале ЭДР, а также с подавлением экспрессии и отрицательно — с когнитивной переоценкой (по опроснику эмоциональной регуляции Гросса). Причем наибольшая сила связи обнаружена для руминации и избегания. Шкала руминации в методике ЭДР оценивает склонность к застреванию на негативных переживаниях. Согласно теории эмоционального каскада руминация способствует накоплению негативных эмоций, которые, достигнув критического уровня, могут запускать дезадаптивные регуляторные стратегии (например, самоповреждение, переедание и употребление ПАВ) [39]. Эта теория подтверждается в исследованиях: студенты с высоким уровнем неудовлетворенности телом чаще были склонны к эпизодам компульсивного переедания, если они были склонны к руминированию [25]. В нашем исследовании показано, что респонденты, склонные к руминированию, реже используют когнитивную переоценку для регуляции эмоций.

Шкала избегания опросника ЭДР оценивает то, насколько респондент склонен трактовать свои негативные переживания как «непереносимые», «экстремальные» и насколько он готов использовать дезадаптивные поведенческие стратегии, чтобы прекратить эмоциональную боль (употребление алкоголя, фармакологических препаратов, причинение себе физической боли). Избегание приносит ситуативное облегчение, что приводит к закреплению дезадаптивных поведенческих паттернов, но формирование стрессоустойчивости и снижение чувствительности к стрессогенным событиям при столкновении с негативным опытом не происходят. Часто подобное избегание блокирует целенаправленное поведение (связанное с достижением

важных для индивида целей), поскольку оно обязательно будет сопряжено с некоторым уровнем психологического дистресса. В контексте отношения к телу люди с негативным образом тела могут избегать ситуаций общения (если это страх негативной оценки со стороны окружающих [8]), а могут использовать различные дезадаптивные способы поведения, такие как компульсивные занятия спортом, диеты, переедание, чтобы избежать негативных эмоций или мыслей, связанных с телом [18].

Шкала трудности ментализации оценивает то, насколько респондент может хорошо понимать собственные переживания и насколько он способен понимать состояния (эмоции, мотивы) других людей и их поведение. Один из компонентов ментализации — способность к пониманию собственных переживаний — входит в большинство современных моделей эмоциональной регуляции [7; 26; 28] и соотносится с представлениями об алекситимии и эмоциональном интеллекте. Трудности в осознании эмоций могут влиять на перцептивный компонент образа тела (на восприятие его формы и размера) и вносить таким образом свой вклад в неудовлетворенность телом. Кроме того, они могут способствовать использованию дезадаптивных стратегий эмоциональной регуляции [19; 20].

Негативный аффект и параметры, связанные с дисрегуляцией эмоций, оказались значимыми предикторами неудовлетворенности телом. Причем наибольший вклад принадлежит избеганию и руминации. Параметры ЭДР частично опосредуют связь между негативным аффектом и неудовлетворенностью телом. В силу того, что риск формирования неудовлетворенности телом в современной культуре достаточно высокий [2; 11; 12], эмоциональная дисрегуляция может выступать дополнительным фактором, усиливающим уровень негативных переживаний, связанных с недовольством собственной внешностью, и способствующим использованию дезадаптивных поведенческих стратегий [25; 30; 45; 46].

Ограничения исследования. Исследование проводилось только на женской выборке определенного возрастного диапазона, поэтому результаты не могут быть экстраполированы на женский пол в целом и на мужскую выборку. Ограничения определяются и дизайном исследования: оно было корреляционным, методом поперечных срезов, который, с одной стороны, позволяет получить сведения одномоментно по измеряемым параметрам из разных возрастных групп, но исключает возможность лонгитюдных замеров, позволяющих оценивать наблюдаемые психологические и психопатологические феномены в их развитии. Тем не менее обнаруженные связи и вклад нарушений эмоциональной регуляции в неудовлетворенность телом представляются важными и могут быть полезны при определении задач и мишеней профилактических и психотерапевтических интервенций.

Выводы

Таким образом, были выявлены значимые связи между эмоциональной дисрегуляцией, стратегиями эмоциональной регуляции, негативным/позитивным аффектом и неудовлетворенностью телом в женской популяции. Негативный аффект и параметры эмоциональной дисрегуляции являются значимыми предикторами

неудовлетворенности телом. Параметры эмоциональной дисрегуляции опосредуют связь между негативным аффектом и неудовлетворенностью телом. Следовательно, развитие навыков эмоциональной регуляции, повышающих качество и адаптивность совладания со стрессорами, может оказать положительный эффект в профилактике и психологической помощи при патологических нарушениях образа тела за счет снижения разрушительного влияния негативного аффекта на отношение к телу.

В качестве перспектив дальнейшего исследования, учитывая ограничения представленных результатов, мы планируем провести оценку связи эмоциональной дисрегуляции и неудовлетворенности телом в мужской популяции, а также осуществить проверку особенностей этой связи на клинических группах пациентов с расстройствами пищевого поведения, дисморфофобией и гендерной дисфорией.

Литература

1. Дурнева М.Ю., Мешкова Т.А. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. 2013. Том 18. № 2. С. 25–34.
2. Ерохина Е.А., Филиппова Е.В. Образ тела и отношение к своему телу у подростков: семейные и социокультурные факторы влияния (по материалам зарубежных исследований) [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 57–68. DOI: 10.17759/jmfr.201908040
3. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология: журнал Высшей школы экономики. 2012. Том 9. № 4. С. 91–110.
4. Панкратова А.А., Корниенко Д.С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса // Вопросы психологии. 2017. № 5. С. 139–149.
5. Польская Н.А. Нарушения эмоциональной регуляции при самоповреждающем поведении // Психологический журнал. 2018. Том 24. № 4. С. 27–37. DOI: 10.31857/S020595920000067-9
6. Польская Н.А. Эмоциональная дисрегуляция в структуре самоповреждающего поведения // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 4. С. 65–82. DOI: 10.17759/cpp.2018260405
7. Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 4. С. 71–93. DOI: 10.17759/cpp.2017250406
8. Разваляева А.Ю., Польская Н.А. Русскоязычная адаптация методик «Чувствительность к отвержению из-за внешности» и «Страх негативной оценки внешности» // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 4. С. 118–143. DOI: 10.17759/cpp.2020280407

9. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения. Минск: изд-во БГМУ, 2007. 340 с.
10. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. 2006. Том 10. № 2. С. 40–48.
11. Тарханова П.М., Холмогорова А.Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом // Психологическая наука и образование. 2011. Том 16. № 5. С. 52–60. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2011/n5/48716.shtml> (дата обращения: 18.02.2020).
12. Фаустова А.Г., Яковлева Н.В. Проблемы дефиниции и измерения нормативной неудовлетворенности телом в клинической психологии // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2017. Том 5. № 3(18). С. 359–380. DOI: 10.23888/humJ20173359-380
13. Холмогорова А.Б., Тарханова П.М. Стандарты внешности и культура: роль физического перфекционизма и его последствия для здоровья подростков и молодежи // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 52–65.
14. Якубовская Д.К., Польская Н.А. Идеал «худого тела» и самообъективация в социальных медиа // VII Всероссийская научно-практическая конференция по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой) «Возможности и риски цифровой среды». Сборник материалов конференции (тезисов). Том 2. / под ред. Т.А. Басиловой и др. М.: изд-во ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. С. 368–371.
15. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. № 2. P. 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
16. Asberg K., Wagaman A.L. Emotion regulation abilities and perceived stress as predictors of negative body image and problematic eating behaviors in emerging adults // American Journal of Psychology 2010. Vol. 6. № 1. P. 193–217.
17. Berking M., Wupperman P. Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions // Current Opinion in Psychiatry. 2012. Vol. 25. № 2. pp. 128–134. DOI: 10.1097/YCO.0b013e3283503669
18. Cash T.F. Cognitive-behavioral perspectives on body image // Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention, 2nd ed. / In T.F. Cash, L. Smolak (eds.). New York: The Guilford Press, 2011, pp. 39–47.
19. Cuesta-Zamora C., González-Martí I., García-López L.M. The role of trait emotional intelligence in body dissatisfaction and eating disorder symptoms in preadolescents and adolescents // Personality and Individual Differences. 2018. Vol. 126. P. 1–6. DOI: 10.1016/j.paid.2017.12.021
20. De Berardis D., Carano A., Gambi F. et al. Alexithymia and its relationships with body checking and body image in a non-clinical female sample // Eating Behaviors. 2007. Vol. 8. № 3. P. 296–304. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2006.11.005

21. *Dyl J., Kittler J., Phillips K.A. et al.* Body dysmorphic disorder and other clinically significant body image concerns in adolescent psychiatric inpatients: Prevalence and clinical characteristics // *Child Psychiatry and Human Development*. 2006. Vol. 36. № 4. P. 369–382. DOI: 10.1007/s10578-006-0008-7
22. *Frederick D.A., Jafary A.M., Gruys K. et al.* Surveys and the epidemiology of body image dissatisfaction // *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* / In T. Cash (ed.). Waltham, MA: Academic Press, 2012, pp. 766–774. DOI: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00121-8
23. *Ganesan S., Ravishankar S.L., Ramalingam S.* Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls // *Indian Journal of Community Medicine*. 2018. Vol. 43. № 5. P. 42–46. DOI: 10.4103/ijcm.IJCM_62_18
24. *Ginsberg R.L., Tinker L., Jingmin L. et al.* Prevalence and correlates of body image dissatisfaction in postmenopausal women // *Women & Health*. 2016. Vol. 56. № 1. P. 23–47. DOI: 10.1080/03630242.2015.1074636
25. *Gordon K.H., Holm-Denoma J.M., Troop-Gordon W. et al.* Rumination and body dissatisfaction interact to predict concurrent binge eating // *Body Image*. 2012. Vol. 9. № 3. P. 352–357. DOI: 10.1016/j.bodyim.2012.04.001
26. *Gratz K.L., Roemer L.* Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26. № 1. P. 41–54. DOI: 10.1007/s10862-008-9102-4
27. *Grogan S.* Body image development in adulthood // *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2nd ed. / T.F. Cash, L. Smolak (eds.). New York: The Guilford Press, 2011. P. 93–100.
28. *Gross J.J.* Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 2015. Vol. 26. № 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
29. *He J., Sun S., Zickgraf H.F. et al.* Meta-analysis of gender differences in body appreciation // *Body image*. 2020. Vol. 33. P. 90–100. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.02.011
30. *Hughes E.K., Gullone E.* Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology // *Body Image*. 2011. Vol. 8. № 3. P. 224–231. DOI: 10.1016/j.bodyim.2011.04.001
31. *Marengo D., Longobardi C.* Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns // *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 82. P. 63–69. DOI: 10.1016/j.chb.2018.01.003
32. *Matthiasdottir E., Jonsson S.H., Kristjansson A.L.* Body weight dissatisfaction in the Icelandic adult population: a normative discontent? // *European Journal of Public Health*. 2012. Vol. 22. № 1. P. 116–121. DOI: 10.1093/eurpub/ckq178.

33. *McComb S.E., Mills J.* Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation // *Body Image*. 2021. Vol. 38. P. 49–62. DOI: 10.1016/j.bodyim.2021.03.012
34. *Muehlenkamp J., Brausch A.* Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents // *Journal of Adolescence*. 2011. Vol. 35. № 1. P. 1–9. DOI: 10.1016/j.adolescence.2011.06.010
35. *Muehlenkamp J., Peat C., Claes L. et al.* Self-Injury and disordered eating: expressing emotion dysregulation through the body // *Suicide & Life-Threatening Behavior*. 2012. Vol. 42. № 4. P. 416–425. DOI: 10.1111/j.1943-278X.2012.00100.x
36. *Palmeroni N., Luyckx K., Verschueren M. et al.* Body dissatisfaction as a mediator between identity formation and eating disorder symptomatology in adolescents and emerging adults // *Psychologica Belgica*. 2020. Vol. 60. № 1. P. 328–346. DOI: 10.5334/pb.564
37. *Perloff R.M.* Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research // *Sex Roles*. 2014. Vol. 71. № 11-12. P. 363–377. DOI: 10.1007/s11199-014-0384-6
38. *Ricciardelli L.A., McCabe M.P.* Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature // *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21. № 3. P. 325–344. DOI: 10.1016/s0272-7358(99)00051-3
39. *Rosewall J.K., Gleaves D.H., Latner J.D.* An examination of risk factors that moderate the body dissatisfaction-eating pathology relationship among New Zealand adolescent girls // *Journal of Eating Disorders*. 2018. Vol. 6. № 1. P. 1–10. DOI: 10.1186/s40337-018-0225-z
40. *Selby E.A., Anestis M.D., Joiner T.E.* Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades // *Behaviour Research and Therapy*. 2008. Vol. 46. № 5. P. 593–611. DOI: 10.1016/j.brat.2008.02.002
41. *Stice E., Gau J.M., Rohde P. et al.* Risk factors that predict future onset of each DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females // *Journal of Abnormal Psychology*. 2017. Vol. 126. № 1. P. 38–51. DOI: 10.1037/abn0000219
42. *Striegel-Moore R.H., Silberstein L.R., Rodin J.* Toward an understanding of risk factors for bulimia // *American Psychologist*. 1986. Vol. 41. № 3. P. 246–263. DOI: 10.1037//0003-066X.41.3.246
43. *Thompson J.K., Stice E.* Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology // *Current Directions in Psychological Science*. 2001. Vol. 10. № 5. P. 181–183. DOI: 10.1111/1467-8721.00144
44. *Tiggemann M.* Considerations of positive body image across various social identities and special populations // *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 168–176. DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.03.002
45. *Timko C.A., Juarascio A.S., Martin L.M. et al.* Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and

disordered eating // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2014. Vol. 3. № 3. P. 203–211. DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.01.002

46. Walker D.C., White E.K., Srinivasan V. A meta-analysis of the relationships between body checking, body image avoidance, body image dissatisfaction, mood, and disordered eating // *International Journal of Eating Disorders*. 2018. Vol 51. № 8. P. 1–26. DOI: 10.1002/eat.22867

47. Wertheim E.H., Paxton S.J. Body image development in adolescent girls // *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2nd ed. / In T.F. Cash, L. Smolak (eds.). New York: The Guilford Press, 2011, pp. 76–84.

References

1. Durneva M.Yu., Meshkova T.A. Vliyanie sotsiokul'turnykh standartov privlekatel'nosti na formirovanie otnosheniya k telu i pishchevogo povedeniya u devushek podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta [Influence of social and cultural standards of attractiveness on the formation of the relationship to the body and eating behaviors in adolescent girls and young women]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie=Psychological Science and Education*, 2013, vol. 18, no. 2, pp. 25–34. (In Russ., abstr. in Engl.)

2. Erohina E.A., Filippova E.V. Obraz tela i otnoshenie k svoemu telu u podrostkov: semeinye i sotsiokul'turnye faktory vliyaniya (po materialam zarubezhnykh issledovaniy) [Elektronnyi resurs]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya=Journal of Modern Foreign Psychology*, 2019, vol. 8, no. 4, pp. 57–68. DOI:10.17759/jmfp.201908040 (In Russ., abstr. in Engl.)

3. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measuring Positive and Negative Affect: Development of a Russian-language Analogue of PANAS]. *Psikhologiya: zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki=Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2012, vol. 9, no. 4, pp. 91–110. (In Russ., abstr. in Engl.)

4. Pankratova A.A., Kornienko D.S. Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Dzh. Grossa [Russian adaptation of J. Gross ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)]. *Voprosy psikhologii= The Issues Relevant to Psychology*, 2017, no. 5, pp. 139–149. (In Russ., abstr. in Engl.)

5. Polskaya N.A. Narusheniya emotsional'noi regulyatsii pri samopovrezhdayushchem povedenii [Emotion dysregulation in self-injurious behavior]. *Psikhologicheskii zhurnal=Psychological Journal*, 2018, Vol. 39, no. 4, pp. 27–37. DOI: 10.31857/S020595920000067-9 (In Russ., abstr. in Engl.)

6. Polskaya N.A. Emotsional'naya disregulyatsiya v strukture samopovrezhdayushchego povedeniya [Emotion Dysregulation in the Structure of Self-Injurious Behavior]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya=Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2018, vol. 26, no. 4, pp. 65–82. DOI: 10.17759/cpp.2018260405 (In Russ., abstr. in Engl.)

7. Pol'skaya N.A., Razvalyaeva A.Yu. Razrabotka oprosnika emotsional'noi disregulyatsii [The development of the “Emotion Dysregulation” Questionnaire]. *Konsul'tativnaya*

psikhologiya i psikhoterapiya=Counseling Psychology and Psychotherapy, 2017, vol. 25, no. 4, pp. 71–93. DOI: 10.17759/cpp.2017250406. (In Russ., abstr. in Engl.)

8. Razvalyaeva A.Yu., Pol'skaya N.A. Russkoyazychnaya adaptatsiya metodik «Chuvstvitel'nost' k otverzheniyu iz-za vneshnosti» i «Strakh negativnoi otsenki vneshnosti» [Validating Appearance-Based Rejection Sensitivity and Fear of Negative Appearance Evaluation Scales in the Russian Sample]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya=Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020, vol. 28, no. 4, pp. 118–143. DOI: 10.17759/cpp.2020280407 (In Russ., abstr. in Engl.)

9. Skugarevskii O.A. Narusheniya pishchevogo povedeniya [Eating disorders: monograph]. Minsk: BGMU, 2007. 340 p. (In Russ.)

10. Skugarevskii O.A., Sivukha S.V. Obraz sobstvennogo tela: razrabotka instrumenta dlya otsenki [Developing a scale to assess body image]. *Psikhologicheskii zhurnal=Psychological Journal*, 2006, vol. 10, no. 2, pp. 40–48. (In Russ.)

11. Tarkhanova P.M., Kholmogorova A.B. Sotsial'nye i psikhologicheskie faktory fizicheskogo perfektsionizma i neudovletvorennosti svoim telom [Social and Psychological Factors of Physical Perfectionism and Body Dissatisfaction]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie=Psychological Science and Education*, 2011, vol. 16, no. 5, pp. 52–60. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2011/n5/48716.shtml> (Accessed: 18.02.2021). (In Russ., abstr. in Engl.)

12. Faustova A.G., Yakovleva N.V. Problemy definititsii i izmereniya normativnoi neudovletvorennosti telom v klinicheskoi psikhologii [The problems of definition and measurement of normative dissatisfaction with a body in clinical psychology]. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie=Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 2017, vol. 5, № 3(18), pp. 359–380. (In Russ., in Engl.)

13. Kholmogorova A.B., Tarkhanova P.M. Standarty vneshnosti i kul'tura: rol' fizicheskogo perfektsionizma i ego posledstviya dlya zdorov'ya podrostkov i molodezhi [Standards of appearance and culture: The role of physical perfectionism and its consequences for the health of adolescents and young people]. *Voprosy psikhologii=The Issues Relevant to Psychology*, 2014, no. 2, pp. 52–65. (In Russ.)

14. Yakubovskaya D.K., Pol'skaya N.A. Ideal «khudogo tela» i samoobektivatsiya v sotsial'nykh media [Thinness ideal and self-objectivation in the social media]. In *VII Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po psikhologii razvitiya (chteniya pamyati L.F. Obukhovo) «Vozmozhnosti i riski tsifrovoy sredy». Sbornik materialov konferentsii (tezisov) (g. Moskva, 12–13 dekabrya 2019 g.)=VII All-Russian scientific and practical conference in developmental psychology (in the memory of Lyudmila F. Obukhova) "Opportunities and risks in the digital world". Conference proceedings*, vol. 2. Moscow: publ of MSUPE, 2019, pp. 368–371. (In Russ.)

15. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 2010, vol. 30, no. 2, pp. 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

16. Asberg K., Wagaman A.L. Emotion regulation abilities and perceived stress as predictors of negative body image and problematic eating behaviors in emerging adults. *American Journal of Psychology*, 2010, vol. 6, no. 1, pp. 193–217.
17. Berking M. Wupperman P. Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 2012, vol. 25, no. 2, pp. 128–34. DOI: 10.1097/YCO.0b013e3283503669
18. Cash T.F. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T.F. Cash, L. Smolak (eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press, 2011, pp. 39–47.
19. Cuesta-Zamora C., González-Martí I., García-López L.M. The role of trait emotional intelligence in body dissatisfaction and eating disorder symptoms in preadolescents and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 2018, vol. 126, pp. 1–6. DOI: 10.1016/j.paid.2017.12.021
20. De Berardis D., Carano A., Gambi F. et al. Alexithymia and its relationships with body checking and body image in a non-clinical female sample. *Eating Behaviors*, 2007, vol. 8, no. 3, pp. 296–304. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2006.11.005
21. Dyl J., Kittler J., Phillips K.A. et al. Body dysmorphic disorder and other clinically significant body image concerns in adolescent psychiatric inpatients: Prevalence and clinical characteristics. *Child Psychiatry and Human Development*, 2006, vol. 36, no. 4, pp. 369–382. DOI: 10.1007/s10578-006-0008-7
22. Frederick D.A., Jafary A.M., Gruys K. et al. Surveys and the epidemiology of body image dissatisfaction. In T. Cash (ed), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Waltham, MA: Academic Press, 2012, pp. 766–774. DOI: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00121-8
23. Ganesan S., Ravishankar S.L., Ramalingam S. Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian Journal of Community Medicine*, 2018, vol. 43, no. 5, pp. 42–46. DOI: 10.4103/ijcm.IJCM_62_18
24. Ginsberg R.L., Tinker L., Jingmin L. et al. Prevalence and correlates of body image dissatisfaction in postmenopausal women. *Women & Health*, 2016, vol. 56, no. 1, pp. 23–47. DOI: 10.1080/03630242.2015.1074636
25. Gordon K.H., Holm-Denoma J.M., Troop-Gordon W. et al. Rumination and body dissatisfaction interact to predict concurrent binge eating. *Body Image*, 2012, vol. 9, no. 3, pp. 352–357. DOI: 10.1016/j.bodyim.2012.04.001
26. Gratz K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2004, vol. 26, no. 1, pp. 41–54. DOI: 10.1007/s10862-008-9102-4
27. Grogan S. Body image development in adulthood. In T.F. Cash, L. Smolak (eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press, 2011, pp. 93–100.

28. Gross J.J. Emotion Regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 2015, vol. 26, no. 1, pp. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
29. He J., Sun S., Zickgraf H.F. et al. Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 2020, vol. 33, pp. 90–100. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.02.011
30. Hughes E.K., Gullone E. Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image*, 2011, vol. 8, no. 3, pp. 224–231. DOI: 10.1016/j.bodyim.2011.04.001
31. Marengo D., Longobardi C. Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 2018, vol. 82, pp. 63–69. DOI: 10.1016/j.chb.2018.01.003
32. Matthiasdottir E., Jonsson S.H., Kristjansson A.L. Body weight dissatisfaction in the Icelandic adult population: a normative discontent? *European Journal of Public Health*, 2012, vol. 22, no. 1, pp. 116–121. DOI: 10.1093/eurpub/ckq178
33. McComb S.E., Mills J. Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 2021, vol. 38, pp. 49–62. DOI: 10.1016/j.bodyim.2021.03.012
34. Muehlenkamp J., Brausch A. Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Adolescence*, 2011, vol. 35, no. 1, pp. 1–9. DOI: 10.1016/j.adolescence.2011.06.010
35. Muehlenkamp J., Peat C., Claes L. et al. Self-Injury and disordered eating: expressing emotion dysregulation through the body. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 2012, vol. 42, no. 4, pp. 416–425. DOI: 10.1111/j.1943-278X.2012.00100.x
36. Palmeroni N., Luyckx K., Verschueren M. et al. Body dissatisfaction as a mediator between identity formation and eating disorder symptomatology in adolescents and emerging adults. *Psychologica Belgica*, 2020, vol. 60, no. 1, pp. 328–346. DOI: 10.5334/pb.564
37. Perloff R.M. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 2014, vol. 71, no. 11-12, pp. 363–377. DOI: 10.1007/s11199-014-0384-6
38. Ricciardelli L.A., McCabe M.P. Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 2001, vol. 21, no. 3, pp. 325–344. DOI: 10.1016/s0272-7358(99)00051-3
39. Rosewall J.K., Gleaves D.H., Latner J.D. An examination of risk factors that moderate the body dissatisfaction-eating pathology relationship among New Zealand adolescent girls. *Journal of Eating Disorders*, 2018, vol. 6, no. 1, pp. 1–10. DOI: 10.1186/s40337-018-0225-z
40. Selby E.A., Anestis M.D., Joiner T.E. Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 2008, vol. 46, no. 5, pp. 593–611. DOI: 10.1016/j.brat.2008.02.002

41. Stice E., Gau J.M., Rohde P. et al. Risk factors that predict future onset of each DSM–5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, 2017, vol. 126, no. 1, pp. 38–51. DOI: 10.1037/abn0000219
42. Striegel-Moore R.H., Silberstein L.R. et al. Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 1986, vol. 41, no. 3, pp. 246–263. DOI: 10.1037//0003-066X.41.3.246
43. Thompson J.K., Stice E. Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 2001, vol. 10, no. 5, pp. 181–183. DOI: 10.1111/1467-8721.00144
44. Tiggemann M. Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 2015, vol. 14, pp. 168–176. DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.03.002
45. Timko C.A., Juarascio A.S., Martin L.M. et al. Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2014, vol. 3, no. 3, pp. 203–211. DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.01.002
46. Walker D.C., White E.K., Srinivasan V. A meta-analysis of the relationships between body checking, body image avoidance, body image dissatisfaction, mood, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 2018, vol. 51, no. 8, pp. 1–26. DOI: 10.1002/eat.22867
47. Wertheim E.H., Paxton S.J. Body image development in adolescent girls. In T.F. Cash, L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press, 2011, pp. 76–84.

Информация об авторах

Кiryukhina Наталья Александровна, кандидат биологических наук, студент факультета клинической и консультативной психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6721-0959>, e-mail: nkiryukhina@gmail.com

Польская Наталья Анатольевна, доктор психологических наук, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии, факультет консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru

Information about the authors

Natalia A. Kiriukhina, PhD in Biology, student, Counseling and Clinical Psychology Department, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6721-0959>, e-mail: nkiryukhina@gmail.com

Natalia A. Polskaya, Doctor of Psychology, Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru

Кiryukhina N.A., Polskaya N.A. Эмоциональная дисрегуляция и неудовлетворенность телом в женской популяции
Клиническая и специальная психология
2021. Том 10. № 3. С. 126–147.

Получена: 12.04.2021

Принята в печать: 11.09.2021

Kiriukhina N.A., Polskaya N.A. Emotion Dysregulation and Body Dissatisfaction in Female Population
Clinical Psychology and Special Education
2021, vol. 10, no. 3, pp. 126–147.

Received: 12.04.2021

Accepted: 11.09.2021