

Эмоциональная дифференцированность и ее связь с регуляцией эмоций: обзор исследований

Рассказова М.А.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3796-3165>, e-mail: m rasskazova@hse.ru*

В статье представлен обзор ряда современных зарубежных исследований эмоциональной дифференцированности и ее роли в процессах регуляции эмоций. Предпринята попытка обобщить существующие на данный момент результаты о связи эмоциональной дифференцированности с различными личностными и поведенческими конструктами, а также о ее роли в психологическом благополучии. Выявлены основные преимущества высокого уровня эмоциональной дифференцированности отрицательных эмоций и недостатки низкого уровня эмоциональной дифференцированности отрицательных эмоций. Проведено разделение между эмоциональной дифференцированностью как чертой и сиюминутной эмоциональной дифференцированностью, обозначены сложности в концептуализации и измерении конструкта сиюминутной эмоциональной дифференцированности, отмечены перспективы изучения связи между обоими показателями эмоциональной дифференцированности и регуляции эмоций. Проведен анализ нескольких исследований, посвященных роли эмоциональной дифференцированности в выборе и эффективности использования условно адаптивных и условно дезадаптивных стратегий регуляции эмоций. Обнаружено, что более высокий уровень эмоциональной дифференцированности отрицательных эмоций связан с эффективностью использования стратегий регуляции эмоций, но не с их выбором. Выявлены сходства и расхождения в методологии и полученных результатах анализируемых исследований. Сформулированы вопросы, требующие дальнейшего изучения, описаны перспективы для будущих исследований. Обозначена практическая значимость результатов исследований для использования в целях психотерапии и лечения психологических расстройств.

Ключевые слова: эмоциональная дифференцированность, эмоциональная дифференцированность отрицательных эмоций, метод многократных замеров, регуляция эмоций, стратегии регуляции эмоций.

Финансирование. Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

Благодарности. Автор благодарит за оказанную поддержку научного руководителя Д.В. Люсина.

Для цитаты: *Рассказова М.А.* Эмоциональная дифференцированность и ее связь с регуляцией эмоций: обзор исследований [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 3. С. 62–72. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130306>

Emotional Differentiation and Its Relationship to Emotion Regulation: Research Overview

Mariia A. Rasskazova

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3796-3165>, e-mail: m rasskazova@hse.ru*

The article reviews of a number of modern foreign studies of emotion differentiation and its role in emotion regulation processes. An attempt is made to generalise the currently existing results on the connection of emotional differentiation with various personality and behavioural constructs, as well as about its role of in psychological well-being. The main advantages of high negative emotional differentiation and disadvantages of low negative emotional differentiation are identified. Trait and momentary emotional differentiation was distinguished, difficulties in conceptualising and measuring the momentary emotional differentiation were outlined, the lines of future studies of the relationship between both measures of emotional differentiation and emotion regulation were described. Several studies of the role of emotional differentiation in the choice and effectiveness of putatively adaptive and maladaptive emotion regulation strategies were analysed. It was found that higher levels of negative emotional differentiation were related to the effectiveness of emotion regulation strategies rather than to their choice. Similarities and differences in the methodology and obtained results of the analysed studies are identified. Issues requiring further research are formulated, prospects for future research are described. The practical significance of the research findings for the use in psychotherapy and treatment of psychological disorders is outlined.

Keywords: experience sampling, emotion differentiation, negative emotion differentiation, emotion regulation, emotion regulation strategies.

Funding. The study was carried out within the framework of the Fundamental Research Program of the National Research University “Higher School of Economics”.

Acknowledgements. The author thanks for the support of the scientific supervisor D.V. Lyusin.

For citation: Rasskazova M.A. Emotional Differentiation and Its Relationship to Emotion Regulation: Research Overview [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 3, pp. 62—72. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130306> (In Russ.).

Введение

Под регуляцией эмоций (РЭ) понимается способность регулировать интенсивность, частоту и продолжительность положительных и/или отрицательных эмоций [34]. В последние годы зарождается ветвь исследования РЭ в ее связи с таким конструктом, как эмоциональная дифференцированность (ЭД). На сегодняшний день существует лишь несколько эмпирических работ, в которых изучалась эта взаимосвязь, что говорит о малом количестве знаний в этой области. Кроме того, эти работы отличает отсутствие методологического единства и разнородность полученных результатов. Целью данного обзора является анализ текущей литературы, посвященной ЭД, ее роли в психологическом функционировании человека и ее связи с РЭ, выявление сходства и противоречий в полученных результатах для обозначения направлений и перспектив будущих исследований.

Эмоциональная дифференцированность

Теоретические подходы, рассматривающие эмоциональный опыт человека, несмотря на некоторые различия, единогласно постулируют функциональную природу эмоций [4; 32]. В современных описаниях эмоций, основанных на оценке, эмоции рассматриваются как «детекторы смысла», включающие оценку личной значимости конкретной ситуации в зависимости от актуальной цели индивида [36].

Существуют индивидуальные различия в том, как люди осознают состав своих эмоций [2]. Эти различия называют общим термином *эмоциональная сложность* (*emotion complexity*), который включает в себя два крупных концептуальных определения: *эмоциональный диалектизм* (*emotional dialecticism*) как способность одновременного переживания положительных и отрицательных эмоций и *эмоциональную дифференцированность* (*emotion differentiation*) как способность испытывать разнообразные эмоции.

Эмоциональная дифференцированность — конструкт, выражающий то, насколько тонко человек может различать свои эмоции. Люди с более высокой ЭД могут более хорошо различать схожие по валентности эмоциональные переживания (например, гнев и разочарование), называть их и описывать [27].

Переживание эмоций как более дискретных и конкретных может позволить человеку делать более четкие прогнозы относительно значения событий или физиологических ощущений [16], координируя комплекс когнитивных, физиологических и поведенческих механизмов, способствующих повышению приспособленности к текущей ситуации [32].

ЭД измеряется с помощью разных методик, но чаще всего — с помощью метода многократных замеров эмоционального состояния (*experience sampling*), основанного на регулярных самоотчетах испытуемых о своем настроении [44]. На основании полученных данных вычисляются показатели ЭД, чаще всего эти показатели строятся на основе ИСС — измерения внутренней согласованности оценок эмоций. Высокий ИСС (ближе к 1) говорит о высокой степени ковариации между сходными по валентности эмоциями, что указывает на низкую дифференцированность, т. е. несколько эмоций как бы «склеиваются» в субъективном опыте человека и не разделяются по степени выраженности. Напротив, низкий показатель ИСС (ближе к 0) говорит о более высокой дифференциации, поскольку люди сообщают о более разнообразных эмоциях. Для большей точности в интерпретации результатов чаще всего оценка ЭД проводится отдельно для отрицательных (ЭД/О) и положительных (ЭД/П) эмоций [1].

Несмотря на значительное разнообразие эмоциональных переживаний, доступных человеку, большее внимание в научной литературе уделяют негативным эмоциям. Вероятно, это связано с тем, что именно негативные эмоции больше связаны со способами приспособления к среде и избеганием угроз выживанию [32]. Негативные эмоции имеют большую информационную ценность, поскольку сигнализируют о необходимости изменения или корректировки текущего состояния или деятельности.

Исследования последних десятилетий показывают, что способность к точному различению собственных негативных эмоций связана с более высоким уровнем психологического благополучия [10; 41], более высоким уровнем любопытства [30], эмпатической точности [18], полноты жизни и разнообразия повседневных событий [15; 35], с более успешным принятием решений в условиях риска [25], а также может быть полезна в ситуациях, связанных с интенсивными негативными эмоциями. Например, люди с высоким уровнем ЭД/О проявляют меньше агрессии в ответ на гнев и прово-

кацию (словесное или физическое нападение) в отношении того, кто их обидел [13], проявляют меньше импульсивности [45], более эффективно справляются с регуляцией своих негативных эмоций [5], употребляют меньше алкоголя в момент, когда испытывают сильные негативные эмоции [9]. Также люди с высокой ЭД/О более устойчивы к проявлению депрессивных симптомов под воздействием ежедневных негативных событий [43; 46], а подростки менее подвержены развитию симптомов депрессии во время переживания стресса [21].

Любопытно, что ЭД/О связана не только с различными поведенческими аспектами, но и с субъективным переживанием интенсивности негативных эмоций. Известно, что люди с более высокой ЭД/О испытывают меньшее усиление негативных эмоций после использования стратегий саморегуляции [5]. В одном из последних исследований [16] измерялся не только уровень ЭД, но и объективный показатель физиологической реакции сердечно-сосудистой системы на стрессовую задачу. Результаты показали, что более высокодифференцированные люди по сравнению с менее дифференцированными сообщали о менее интенсивных негативных эмоциях во время стрессового воздействия, даже несмотря на то, что демонстрировали большую симпатическую реактивность. Эти результаты предполагают, что люди с более высоким уровнем ЭД/О могут воспринимать свои эмоции как более управляемые, независимо от уровня физиологического возбуждения. В совокупности результаты упомянутых исследований позволяют предположить, что точное различие эмоциональных переживаний, содержащих специфическую информацию о контексте, помогает снизить их интенсивность и функционируют как форма имплицитной регуляции эмоций [36].

Напротив, низкий уровень ЭД может ограничивать количество информации, связанной с эмоциями, которую человек способен извлекать из окружающей среды, что делает его менее подготовленным к эффективному регулированию своих эмоций [5; 24]. Кроме того, крайне низкий уровень ЭД может указывать на такое нарушение эмоциональной сферы, как алекситимия, и проявляться в трудности идентифицировать и описывать свои чувства и телесные ощущения. Известно, что алекситимия влияет на качество жизни, общий уровень психологического здоровья, а также связана с рядом психопатологий и нарушений в регуляции эмоций [33].

Однако в целом низкий уровень ЭД не является нарушением, хотя и может быть связан с дезадаптивным поведением как способом совладания с эмоциональным возбуждением. Особенно эта связь прослеживается у групп людей, имеющих клинический диагноз. Низкая ЭД/О является характерной чертой людей с депрессивным расстройством [17], социальным тревожным расстройством [7; 23], расстройством аутистического спектра [11]. У людей с пограничным расстройством личности руминация в совокупности с

низкой ЭД/О повышает риск актов несуицидального самоповреждения [8], а у людей, страдающих от алкогольной зависимости, низкая ЭД/О повышает риск употребления алкоголя в 90-дневный период выздоровления: лица с высокой ЭД/О сообщают о более редких эпизодах употребления, чем лица с низкой ЭД/О [12]. Также любопытны результаты, полученные при исследовании связи ЭД и руминации как фактора, усиливающего психологическое расстройство: взаимодействие ЭД/О и ЭДП значительно защищает от развития депрессии при руминации [26]; кроме того, ЭД/О является значимым модулирующим фактором между руминацией и социальным избеганием как в клинической выборке людей с социальным тревожным расстройством, так и в неклинической выборке студентов колледжа. Для низкодифференцированных людей более высокий уровень руминации предсказывает более высокую частоту социального избегания, и эти результаты не распространяются на людей со средней и высокой ЭД/О [37]. В работе, посвященной исследованию связи ЭД/О и ПТСР, было обнаружено, что люди с диагнозом ПТСР испытывают больше проблем с дифференциацией своих негативных эмоций, чем люди, пережившие травму и не страдающие ПТСР: избегание, связанное с травмой, ассоциируется с одновременным проявлением симптомов ПТСР, а более высокий уровень ЭД/О ослабляет эту связь, хотя и не устраняет ее полностью [29]. На основе результатов данных исследований справедливо полагать, что ЭД/О может быть трансдиагностическим защитным фактором от поведенческой дисрегуляции в клинических и неклинических группах [36; 45].

Наконец, Seah с соавторами в 2020 году провели метаанализ, в котором обобщили предшествующие работы о связи ЭД/О и дезадаптивного поведения от алкоголизма до несоблюдения графика приема препаратов. В 17 исследованиях на клинических и неклинических выборках была обнаружена отрицательная связь между ЭД/О и дезадаптивным поведением. Немаловажно, что эта связь оставалась значимой даже при контроле среднего уровня негативных эмоций [38].

Внутриличностные колебания ЭД

В большинстве исследований, посвященных ЭД, этот конструкт оценивается как устойчивая индивидуальная характеристика человека, т. е. как черта (trait emotion differentiation). Однако все больше внимания в последние годы уделяется вопросу о том, какова вариативность ЭД на внутриличностном уровне и может ли она быть предиктором других оцениваемых переменных. Современные теории черт утверждают, что индивидуальные различия в поведении, мыслях и чувствах состоят из стабильной и переменной частей и поведение одного и того же человека может меняться от случая к случаю в зависимости от разных обстоятельств, контекста, ресурсов и др. [19]. Поэтому есть все основания

полагать, что изучение показателей внутриличностных колебаний ЭД, таких как сиюминутная ЭД (state emotion differentiation) и средняя ЭД за день (daily emotion differentiation), позволит лучше понять, как ЭД в целом связана с поведением, поскольку контекст и цели являются определяющими факторами для того, чтобы эмоции и поведение были признаны адаптивными [2].

В одном из первых исследований, в котором измерялись сиюминутная ЭД и средняя ЭД за день, было установлено, что эти показатели являются значимыми предикторами сиюминутной импульсивности у людей с пограничным расстройством личности и депрессивным расстройством, в то время как общий показатель ЭД как черты был значим минимально [45]. Интересны результаты, полученные при изучении роли стресса в предсказании колебаний дифференциации эмоций. Было показано, что высокий уровень стресса связан с более низким средним ЭД за день и что стресс в один день предсказывает более низкий уровень ЭД/О на следующий день [47]. Продолжая идею измерения внутриличностных колебаний ЭД, авторы одной из последних работ ввели новый способ оценки — индекс дифференциации сиюминутных эмоций — для изучения связи ЭД с сиюминутным благополучием. Этот индекс непосредственно связан с классическим показателем ЭД (ИСС) и оценивает ее в конкретной временной точке относительно общего уровня дифференциации эмоций человека. В работе было обнаружено, что более высокие уровни сиюминутной дифференцированности, как позитивных, так и негативных эмоций, положительно связаны с позитивными сиюминутными показателями благополучия и отрицательно — с негативными сиюминутными показателями благополучия [27].

В работе Springstein и соавторов (2024) на основе индекса сиюминутной ЭД, разработанного авторами предыдущего исследования, было выявлено, что в знакомой социальной ситуации, по сравнению с менее знакомой, люди с большей точностью дифференцируют свои положительные эмоции, причем связь между этими показателями с большей силой проявляется у пожилых людей по сравнению с молодыми. Таким образом, результаты последних работ показывают, что внутриличностные колебания ЭД, т. е. показатели сиюминутной ЭД, и ЭД на уровне дня могут быть важными и значимыми предикторами других переменных [39].

Существуют и другие исследования, в которых оценивалась степень разнообразия, с которой эмоции переживаются на сиюминутном уровне [например: 3; 20], но все они отличаются разнородностью в способах измерения, операционализации показателей и результатах, что не позволяет составить обобщенную картину о поведенческих эффектах этих показателей. Это говорит о том, что изучение сиюминутной ЭД как предсказательного фактора адаптивной или дезадаптивной поведенческой активности находится в зачаточном состоянии и требует дальнейшего внимательного исследования.

Эмоциональная дифференцированность и регуляция эмоций

Представленные теоретические и эмпирические исследования, несмотря на некоторую разнородность в способах оценки и концептуализации конструкта эмоциональной дифференцированности [44], тем не менее создают обобщенную картину позитивного эффекта способности к различению эмоций. Являясь значимым компонентом общего психологического здоровья и предиктором более успешного адаптивного поведения, совершенно закономерно, что ЭД также связана с различными процессами регуляции эмоций, поскольку способность к регулированию эмоций в соответствии с требованиями контекста и текущими целями играет центральную роль во многих областях функционирования человека и вносит существенный вклад в уровень общего психологического благополучия [14; 34; 42;]. Справедливо предположить, что когда человек точно знает, что чувствует, ему легче выбрать наиболее подходящую или эффективную стратегию регуляции эмоций для этой конкретной эмоции в данном конкретном контексте, и усилия по регуляции эмоций будут более эффективными [5]. Напротив, если эмоции не дифференцированы друг от друга, а используются как взаимозаменяемые для описания общего негативного аффекта, то информация, которую они предоставляют, будет неспецифичной и нечувствительной к факторам контекста [27].

В связи с этим изучение связи ЭД и РЭ представляется довольно перспективным не только с фундаментальной точки зрения, но и с точки зрения психотерапии и психокоррекции. Если люди, более тонко различающие свои эмоции, действительно способны лучше их регулировать, то это знание может служить нескольким психотерапевтическим целям: 1) диагностировать у некоторых клиентов степень ЭД, чтобы понять, не связаны ли их психологические трудности с недостатком в различении эмоций и их регуляции; 2) развивать степень ЭД у тех клиентов, кто испытывает трудности с различением и называнием эмоций; 3) обучать клиентов наиболее успешно регулировать себя в соответствии с текущим эмоциональным состоянием, контекстом и долгосрочными целями.

В первом исследовании, посвященном изучению связи эмоциональной дифференцированности и регуляции эмоций (РЭ), людей просили сообщать об интенсивных негативных переживаниях и их ответных регуляторных усилиях. На протяжении двух недель участники заполняли дневник, оценивая свои самые сильные эмоциональные переживания каждый день и указывая, в какой степени они использовали стратегии регуляции эмоций. Результаты показали, что те, кто умел различать негативные эмоции, использовали почти на 30% больше стратегий для уменьшения негативных и увеличения позитивных эмоций по сравнению с людьми с низким уровнем ЭД [24]. Эти результаты впервые показали, что интенсивные негативные

эмоции при высокой степени дифференцированности могут быть функциональными и связаны со здоровыми стратегиями регуляции эмоций.

В одном из недавних исследований изучалось, связана ли ЭД/О с выбором стратегии, операционализированным как степень использования каждой стратегии, и эффективностью стратегий, операционализированной как связь между каждой стратегией и последующей негативной эмоцией.

Предполагалось, что ЭД/О будет связана положительно с переоценкой и принятием (условно адаптивные стратегии) и отрицательно — с подавлением и руминацией (условно дезадаптивные стратегии). Также авторы ожидали, что уровень ЭД/О будет изменять интенсивность негативных эмоций: у людей с низким ЭД/О при использовании всех стратегий негативные эмоции будут усиливаться, в то время как у людей с высоким ЭД/О использование условно адаптивных стратегий будет снижать уровень негативных эмоций, а эффекты подавления и руминации на негативные эмоции будут ослаблены по сравнению с низкодифференцированными людьми. Было проведено два исследования: в первом изучалась связь ЭД/О и РЭ в повседневной жизни; второе исследование проводилось во время эмоционального события в реальной жизни и изучало эту связь в интенсивный эмоциональный период.

Негативные эмоции были связаны как с усилением регуляции, так и со снижением дифференциации, поэтому средний уровень негативных эмоций выступал контролируемой переменной. В соответствии с первой гипотезой была обнаружена связь ЭД/О с уменьшением подавления и руминации, но только во втором исследовании, что, предположительно, указывает на то, что связь между ЭД/О и РЭ возникает только в эмоциональных ситуациях. Результаты первого исследования не дали возможности подтвердить первую гипотезу. В целом, как отмечают авторы, это говорит о том, что ЭД/О не имеет сильного отношения к выбору стратегии. То есть оказалось, что навык распознавания собственных эмоций еще не обязательно связан с предпочтением более адаптивного способа справляться с переживанием.

В соответствии со второй гипотезой, результаты показали, что среди низкодифференцированных испытуемых стратегии регуляции эмоций были связаны с усилением негативных эмоций. Среди высокодифференцированных испытуемых использование всех стратегий, как условно адаптивных, так и условно дезадаптивных, также было связано с усилением негативных эмоций, однако эта связь была ослаблена по сравнению с низкодифференцированными людьми. Это говорит о том, что люди с высокой ЭД/О более эффективно справляются с регуляцией эмоций [5].

Схожие результаты были получены и в другой работе, в которой исследовалось: 1) связана ли ЭД/О как черта с привычным использованием отдельных стратегий Р; 2) каким образом ЭД/О как черта связана с ежедневным использованием отдельных стратегий РЭ;

3) как внутриличностные ежедневные колебания ЭД/О связаны с ежедневным использованием отдельных стратегий РЭ. Стратегии включали четыре условно адаптивные стратегии (рефлексия, дистанцирование, нереактивность, переоценка) и четыре условно дезадаптивные стратегии (руминация, избегание переживаний, экспрессивное подавление, беспокойство). Как и в предыдущем исследовании, авторы ожидали, что более высокая ЭД/О будет положительно связана с условно адаптивными стратегиями РЭ и отрицательно связана с условно дезадаптивными стратегиями РЭ. Для того чтобы оценить уникальный вклад ЭД/О в выбор стратегии, оценивалось, в какой степени ЭД/О связана с РЭ помимо негативных эмоций.

Результаты показали, что более высокая ЭД/О положительно связана с большим использованием условно адаптивных стратегий и с меньшим использованием условно дезадаптивных стратегий руминации и тревоги. Однако при контроле среднего уровня негативных эмоций значимых взаимосвязей между измеряемыми показателями не наблюдалось. Эти результаты были аналогичными в трех измеряемых условиях, что говорит лишь о слабой связи ЭД, как черты, с выбором стратегий РЭ [31].

В одном из лонгитюдных исследований, которое проводилось в течение четырех лет на выборке студентов колледжа, изучалось, какова модулирующая роль ЭД/О в связи между интенсивностью стрессовых повседневных событий и стратегиями, используемыми для регуляции дистресса, возникающего в результате этих событий. Учитывая условность разделения стратегий РЭ на адаптивные и дезадаптивные и отсутствие эмпирических данных об их принципиальном отличии, в данной работе были выбраны стратегии с опорой на другой вид их классификации [28]: к стратегиям вовлечения, т. е. участия в борьбе с негативными эмоциями, была отнесена стратегия решения проблемы, а к группе стратегий отстранения, характеризующихся попытками уйти от тревожащих мыслей и эмоций, были отнесены стратегии избегания и отвлечения. Отдельно были также изучены две поведенческие стратегии: употребление психоактивных веществ и поиск социальной поддержки. Предполагалось, что: 1) интенсивность самого стрессового события каждого дня будет связана с более активным использованием стратегий регуляции отстранения и вовлечения; 2) люди с более высоким уровнем ЭД/О будут реже использовать стратегии отстранения и чаще использовать стратегии вовлечения при сильном стрессе.

Частично подтверждая вторую гипотезу, результаты показали, что люди с высоким уровнем ЭД/О реже использовали стратегии отстранения, чем люди с более низким уровнем ЭД/О. Однако защитная роль ЭД/О в высокострессовых ситуациях была подтверждена лишь частично: более высокий уровень ЭД/О защищал от использования отвлечения в ситуациях высокого стресса, но не от употребления психоактивных веществ или избегания. Также ЭД/О не был связан со стратегиями вовле-

чения (т. е. решением проблем и социальной поддержкой). Вопреки прогнозам, люди с более высоким уровнем ЭД/О не использовали стратегии вовлечения чаще, и ЭД/О не модерировала связь между интенсивностью стресса и использованием стратегий вовлечения [6].

Анализ представленных работ показывает, что на данный момент результаты исследований связи ЭД и РЭ выглядят несколько противоречиво и разрозненно. Исследование Барретт с соавторами, положившее основу для дальнейшего изучения этой области, не позволяет сделать вывод о связи ЭД с выбором стратегий РЭ или с эффективностью их использования, а указывает, скорее, на степень их применения в зависимости от уровня ЭД. Кроме того, лишь в одном из исследований изучалась связь ЭД и эффективности использования стратегий РЭ. Полученные результаты требуют дополнения другими работами, в совокупности с которыми станет возможным составить обобщенную картину о связи этих показателей.

В результатах двух исследований были обнаружены схожие тенденции: работы Е.К. Калокеринос (E.K. Kalokerinos) с соавторами [5] и М.С. О'Толе (M.S. O'Toole) с соавторами [31] согласуются в общем выводе об отсутствии значимой связи ЭД/О с выбором стратегий РЭ при контроле среднего уровня негативных эмоций. Однако в работе В.А. Браун (V.A. Brown) с соавторами [6] эта связь была обнаружена для стратегий отстранения: люди с высоким уровнем ЭД/О реже использовали стратегии отстранения, чем люди с более низким уровнем ЭД/О.

Стоит отметить, что при относительно схожих процедурах измерения ЭД процедуры измерения выбора стратегий РЭ значительно отличаются от работы к работе. Е.К. Калокеринос с соавторами предложили оценить степень использования каждой стратегии применительно к эмоциям, измеряемым предыдущим замером, т. е. участники отвечали, какие стратегии они использовали с момента предыдущего уведомления. М.С. О'Толе с соавторами использовали процедуру сиюминутной оценки применения стратегий РЭ, т. е. предлагали отметить степень использования стратегий по отношению к эмоциям, которые участники только что оценивали. В.А. Браун с соавторами просили участников вспомнить самое негативное событие дня и оценить, насколько сильно они использовали каждую из шести различных стратегий РЭ в ответ на это негативное событие.

Таким образом, описанные расхождения в направлениях исследований, процедурах и полученных результатах на данный момент не позволяют сделать общее заключение о том, связана ли ЭД/О с выбором стратегий РЭ и эффективностью их использования.

Перспективы

Способность эффективно регулировать эмоции в соответствии с текущими целями и/или контекстуаль-

ными требованиями играет центральную роль во многих областях психологического функционирования, включая социальное функционирование, академическую и трудовую деятельность и, в особенности, психическое здоровье. Улучшение способности к РЭ через обучение эффективному использованию стратегий является важным аспектом некоторых психотерапевтических подходов, направленных на коррекцию психологических расстройств. Тем не менее для лучшего обоснования моделей психического здоровья и соответствующих вмешательств все еще необходимы новые знания в понимании процессов РЭ и их связи с другими личностными конструктами [34].

В представленном обзоре мы сосредоточились на новой, зарождающейся области исследования процессов регуляции эмоций в их связи с таким личностным конструктом, как эмоциональная дифференцированность. Существующие работы показывают, что эмоциональная дифференцированность так же, как и регуляция эмоций, играет важную роль в процессах психологического функционирования человека и непосредственным образом связана с уровнем общего психологического благополучия. На сегодняшний день получено немало подтверждений связи ЭД, преимущественно ЭД/О, с более адаптивными формами поведения и ответных реакций на события окружающей среды.

Закономерно предположить, что, выполняя функциональную роль в поддержании психологического благополучия, ЭД и РЭ могут быть предиктивно связаны, однако вопрос об этой связи изучался крайне мало. После первого в этой области исследования 2001 года [24] прошло больше десяти лет, прежде чем этот вопрос снова привлек внимание ученых. Анализ последних немногочисленных работ показывает как сходство, так и противоречие в полученных результатах. В двух исследованиях [5; 31] было обнаружено, что ЭД слабо связана с выбором условно адаптивных или условно дезадаптивных стратегий РЭ, а значимость связи исчезает при контроле среднего уровня негативных эмоций, но в другом исследовании [6] была частично зафиксирована такая связь для стратегий отдаления. Что касается связи ЭД с эффективностью использования стратегий РЭ, то в этом вопросе на сегодняшний день не накоплено достаточно данных, чтобы судить об общей закономерности, хотя результаты о наличии этой связи известны.

Таким образом, остаются без определенного ответа следующие вопросы: если высокая ЭД положительно связана с более адаптивными формами поведения, то каковы причины ненаблюдаемой связи высокой ЭД с условно адаптивными стратегиями? Может ли корень этого несоответствия скрываться в теоретической разобщенности во взглядах касательно разделения стратегий РЭ на условно адаптивные и дезадаптивные? Или проблема — в отсутствии общей методологии и общих измерительных стратегий? Одним из вариантов объяснения обнаруженных противоречий может служить теоретическое представление о том, что дифференциация

ция сама по себе может исполнять функцию стратегии регуляции эмоций, помогая людям дистанцироваться от них [22], снижая силу их висцерального переживания и связанного с ними когнитивного содержания, что, в свою очередь, приводит к снижению самооценки интенсивности эмоций [40]. Однако это предположение на данный момент не имеет достаточных эмпирических подтверждений и нуждается в дальнейшей проверке.

Кроме того, на текущий момент не вполне изучена роль внутриличностных колебаний ЭД: сиюминутной ЭД и средней ЭД за день. Известно лишь несколько работ, в которых этот показатель был зафиксирован, однако в них не наблюдается согласованности в операционализации конструкта и методах его измерения. Мы не обнаружили работ, в которых исследовался бы вопрос о том, как связана сиюминутная ЭД с использованием стратегий РЭ. Что если внутриличностные

колебания ЭД вносят существенный вклад в выбор стратегий? Ответы на поставленные вопросы, вероятно, смогут дать больше информации и заполнить существующие в данный момент пробелы.

Понимание того, какие показатели эмоционального опыта могут быть поведенчески адаптивными в соответствии с целями и контекстом, является важным вопросом, как с точки зрения фундаментальной науки, так и для практической психотерапии, связанной с лечением людей с эмоциональными расстройствами, где поведенческая адаптация является главной целью. Существующие на данный момент исследования предоставляют богатую информацию, которая уже активно используется в различных областях практической психологии, а будущие исследования помогут еще больше прояснить роль эмоциональной дифференцированности в вопросах, касающихся психологической адаптации.

Литература

1. Сучкова Е.А., Люсин Д.В. Методы измерения эмоциональной дифференцированности: сравнительный анализ // Психологический журнал. 2023. Том 44. № 6. С. 77—85. DOI:10.31857/S020595920029013-0
2. A systematic review and meta-analysis of the association between complexity of emotion experience and behavioral adaptation / M.S. O'Toole, M.E. Renna, E. Elkj r, M.B. Mikkelsen, D.S. Mennin // Emotion Review. 2020. Vol. 12. № 1. P. 23—38. DOI:10.1177/1754073919876019
3. An ecological momentary assessment investigation of complex and conflicting emotions in youth with borderline personality disorder / H.E. Andrewes, C. Hulbert, S.M. Cotton, J. Betts, A.M. Chanen // Psychiatry Research. 2017. Vol. 252. P. 102—110. DOI:10.1016/j.psychres.2017.01.100
4. Barrett L.F. The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2017. Vol. 12. № 1. P. 1—23. DOI:10.1093/scan/nsw154
5. Differentiate to regulate: Low negative emotion differentiation is associated with ineffective use but not selection of emotion-regulation strategies / E.K. Kalokerinos, Y. Erbas, E. Ceulemans, P. Kuppens // Psychological Science. 2019. Vol. 30. № 6. P. 863—879. DOI:10.1177/0956797619838763
6. Does negative emotion differentiation influence how people choose to regulate their distress after stressful events? A four-year daily diary study / B.A. Brown, F.R. Goodman, D.J. Disabato, T.B. Kashdan, S. Armeli, H. Tennen // Emotion. 2021. Vol. 21. № 5. P. 1000—1012. DOI:10.1037/emo0000969
7. Emotion differentiation and emotion regulation in high and low socially anxious individuals: An experience-sampling study / M.S. O'Toole, M.B. Jensen, H.N. Fentz, R. Zachariae, E. Hougaard // Cognitive Therapy and Research. 2014. Vol. 38. P. 428—438. DOI:10.1007/s10608-014-9611-2
8. Emotion differentiation as a protective factor against nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder / L.F. Zaki, K.G. Coifman, E. Rafaeli, K.R. Berenson, G. Downey // Behavior therapy. 2013. Vol. 44. № 3. P. 529—540. DOI:10.1016/j.beth.2013.04.008
9. Emotion differentiation as resilience against excessive alcohol use: An ecological momentary assessment in underage social drinkers / T.B. Kashdan, P. Ferrisizidis, R.L. Collins, M. Muraven // Psychological Science. 2010. Vol. 21. № 9. P. 1341—1347. DOI:10.1177/0956797610379863
10. Emotion differentiation dissected: Between-category, within-category, and integral emotion differentiation, and their relation to well-being / Y. Erbas, E. Ceulemans, E.S. Blanke, L. Sels, A. Fischer, P. Kuppens // Cognition and Emotion. 2019. Vol. 33. № 2. P. 258—271. DOI:10.1080/02699931.2018.1465894
11. Emotion differentiation in autism spectrum disorder / Y. Erbas, E. Ceulemans, J. Boonen, I. Noens, P. Kuppens // Research in Autism Spectrum Disorders. 2013. Vol. 7. № 10. P. 1221—1227. DOI:10.1016/j.rasd.2013.07.007
12. Emotion differentiation in early recovery from alcohol use disorder: Associations with in the moment affect and 3 month drinking outcomes / N.N. Emery, K.J. Walters, L. Njeim, M. Barr, D. Gelman, D. Eddie // Alcoholism: Clinical and Experimental Research. 2022. Vol. 46. № 7. P. 1294—1305. DOI:10.1111/acer.14854
13. Emotion differentiation moderates aggressive tendencies in angry people: A daily diary analysis / J.R.S. Pond, T.B. Kashdan, C.N. DeWall, A. Savostyanova, N.M. Lambert, F.D. Fincham // Emotion. 2012. Vol. 12. № 2. P. 326—337. DOI:10.1037/a0025762
14. Emotion regulation dynamics in daily life: Adaptive strategy use may be variable without being unstable and predictable without being autoregressive / M. Wenzel, E.S. Blanke, Z. Rowland, T. Kubiak // Emotion. 2022. Vol. 22. № 7. P. 1487—1504. DOI:10.1037/emo0000967

15. Emotional granularity is associated with daily experiential diversity / K. Hoemann, Y. Lee, P. Kuppens, M. Gendron, R.L. Boyd // *Affective Science*. 2023. Vol. 4. № 2. P. 291—306. DOI:10.31234/osf.io/24mpf
16. Examining the role of emotion differentiation on emotion and cardiovascular physiological activity during acute stress/ A.S. Bonar, J.K. MacCormack, M.J. Feldman, K.A. Lindquist // *Affective Science*. 2023. Vol. 4. P. 317—331. DOI:10.1007/s42761-023-00189-y
17. Feeling blue or turquoise? Emotional differentiation in major depressive disorder / E. Demiralp, R.J. Thompson, J. Mata [et al.] // *Psychological Science*. 2012. Vol. 23. № 11. P. 1410—1416. DOI:10.1177/0956797612444903
18. Feeling me, feeling you: The relation between emotion differentiation and empathic accuracy / Y. Erbas, L. Sels, E. Ceulemans, P. Kuppens // *Social Psychological and Personality Science*. 2016. Vol. 7. № 3. P. 240—247. DOI:10.1177/1948550616633504
19. *Fleeson W., Jayawickreme E.* Whole trait theory // *Journal of Research in Personality*. 2015. Vol. 56. P. 82—92. DOI:10.1016/j.jrp.2014.10.009
20. *Grossmann I., Gerlach T.M., Denissen J.J.A.* Wise reasoning in the face of everyday life challenges // *Social Psychological and Personality Science*. 2016. Vol. 7. № 7. P. 611—622. DOI:10.1177/1948550616652206
21. High emotion differentiation buffers against internalizing symptoms following exposure to stressful life events in adolescence: An intensive longitudinal study / E.C. Nook, J.C. Flournoy, A.M. Rodman, P. Mair, K.A. McLaughlin // *Clinical Psychological Science*. 2021. Vol. 9. № 4. P. 699—718. DOI:10.31234/osf.io/q4uy8
22. *Kashdan T.B., Barrett L.F., McKnight P.E.* Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity // *Current Directions in Psychological Science*. 2015. Vol. 24. № 1. P. 10—16. DOI:10.1177/0963721414550708
23. *Kashdan T.B., Farmer A.S.* Differentiating emotions across contexts: Comparing adults with and without social anxiety disorder using random, social interaction, and daily experience sampling // *Emotion*. 2014. Vol. 14. № 3. P. 629—638. DOI:10.1037/a0035796
24. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation / L.F. Barrett, J. Gross, T.C. Christensen, M. Benvenuto // *Cognition and Emotion*. 2001. Vol. 15. № 6. P. 713—724. DOI:10.1080/02699930143000239
25. *Li Y., Ashkanasy N.M.* Risk adaptation and emotion differentiation: An experimental study of dynamic decision-making // *Asia Pacific Journal of Management*. 2019. Vol. 36. P. 219—243. DOI:10.1007/s10490-017-9559-3
26. *Liu D.Y., Gilbert K.E., Thompson R.J.* Emotion differentiation moderates the effects of rumination on depression: A longitudinal study // *Emotion*. 2020. Vol. 20. № 7. P. 1234—1243. DOI:10.1037/emo0000627
27. Momentary emotion differentiation: the derivation and validation of an index to study within-person fluctuations in emotion differentiation / Y. Erbas, E.K. Kalokerinos, P. Kuppens, S. van Halem, E. Ceulemans // *Assessment*. 2022. Vol. 29. № 4. P. 700—716. DOI:10.1177/1073191121990089
28. *Naragon-Gainey K., McMahon T.P., Chacko T.P.* The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination // *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143. № 4. P. 384—427. DOI:10.1037/bul0000093
29. Negative emotion differentiation in trauma-exposed community members: Associations with posttraumatic stress disorder symptoms in daily life / C.P. Pugach, L.R. Starr, P.J. Silvia, B.E. Wisco // *Journal of psychopathology and clinical science*. 2023. Vol. 132. № 8. P. 1007—1018. DOI:10.1037/abn0000851
30. Nuanced aesthetic emotions: Emotion differentiation is related to knowledge of the arts and curiosity / K. Fayn, P.J. Silvia, Y. Erbas, N. Tiliopoulos, P. Kuppens // *Cognition and Emotion*. 2018. Vol. 32. № 3. P. 593—599. DOI:10.1080/02699931.2017.1322554
31. *O'Toole M.S., Elkjær E., Mikkelsen M.B.* Is negative emotion differentiation associated with emotion regulation choice? Investigations at the person and day level // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID 684377. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.684377
32. Positive emotion differentiation: A functional approach / M.N. Shiota, S.L. Neufeld, A.F. Danvers, E.A. Osborne, O. Sng, C.I. Yee // *Social and Personality Psychology Compass*. 2014. Vol. 8. № 3. P. 104—117. DOI:10.1111/spc3.12092
33. *Preece D.A., Gross J.J.* Conceptualizing alexithymia // *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 215. Article ID 112375. 6 p. DOI:10.1016/j.paid.2023.112375
34. Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments / T. Boemo, I. Nieto, C. Vazquez, A. Sanchez-Lopez // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2022. Vol. 139. Article ID 104747. 16 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2022.104747
35. Rich and balanced experiences of daily emotions are associated with activity diversity across adulthood / S. Lee, E.J. Urban-Wojcik, S.T. Charles, D.M. Almeida // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2022. Vol. 77. № 4. P. 710—720. DOI:10.1093/geronb/gbab144
36. *Scherer K.R., Moors A.* The emotion process: Event appraisal and component differentiation // *Annual Reviews of Psychology*. 2019. Vol. 70. № 14. P. 719—745. DOI:10.1146/annurev-psych-122216-011854
37. *Seah T.H., Aurora P., Coifman K.G.* Emotion differentiation as a protective factor against the behavioral consequences of rumination: A conceptual replication and extension in the context of social anxiety // *Behavior Therapy*. 2020. Vol. 51. № 1. P. 135—148. DOI:10.1016/j.beth.2019.05.011

38. Seah T.H., Coifman K.G. Emotion differentiation and behavioral dysregulation in clinical and nonclinical samples: A meta-analysis // *Emotion*. 2022. Vol. 22. № 7. P. 1686—1697. DOI:10.1037/emo0000968
39. Springstein T., Thompson R.J., English T. Examining situational differences in momentary emotion differentiation and emotional clarity in everyday life // *Emotion*. 2024. Vol. 24. № 4. P. 947—959. DOI:10.1037/emo0001311
40. Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction / M.D. Lieberman, T.K. Inagaki, G. Tabibnia, M.J. Crockett // *Emotion*. 2011. Vol. 11. № 3. P. 468—480. DOI:10.1037/a0023503
41. Tan T.Y., Wachsmuth L., Tugade M.M. Emotional nuance: Examining positive emotional granularity and well-being // *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. Article ID 715966. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.715966
42. The association between the selection and effectiveness of emotion-regulation strategies and psychopathological features: A daily life study / M. Houben, E.K. Kalokerinos, P. Koval, Y. Erbas, J. Mitchell, M. Pe, P. Kuppens // *Clinical Psychological Science*. 2023. Article ID 21677026231203662. 11 p. Preprint. DOI:10.1177/21677026231203662
43. The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression / L.R. Starr, R. Hershenberg, Z.A. Shaw, Y.I. Li, A.C. Santee // *Emotion*. 2020. Vol. 20. № 6. P. 927—938. DOI:10.1037/emo0000630
44. Thompson R.J., Springstein T., Boden M. Gaining clarity about emotion differentiation // *Social and Personality Psychology Compass*. 2021. Vol. 15. № 3. Article ID e12584. 14 p. DOI:10.1111/spc3.12584
45. Undifferentiated negative affect and impulsivity in borderline personality and depressive disorders: A momentary perspective / R.L. Tomko, S.P. Lane, L.M. Pronove, H.R. Treloar, W.C. Brown, M.B. Solhan, P.K. Wood, T.J. Trull // *Journal of abnormal psychology*. 2015. Vol. 124. № 3. P. 740—753. DOI:10.1037/abn0000064
46. When feelings lack precision: Low positive and negative emotion differentiation and depressive symptoms in daily life / L.R. Starr, R. Hershenberg, Y.I. Li, Z.A. Shaw // *Clinical Psychological Science*. 2017. Vol. 5. № 4. P. 613—631. DOI:10.1177/2167702617694657
47. Why I don't always know what I'm feeling: The role of stress in within-person fluctuations in emotion differentiation / Y. Erbas, E. Ceulemans, E.K. Kalokerinos, M. Houben, P. Koval, M.L. Pe, P. Kuppens // *Journal of personality and Social Psychology*. 2018. Vol. 115. № 2. P. 179—191. DOI:10.1037/pspa0000126

References

1. Suchkova E.A., Lyusin D.V. Metody izmereniya emotsional'noi differentsirovannosti: sravnitel'nyi analiz [Emotion Differentiation Measuring Methods: Comparative Analysis]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 2023. Vol. 44, no. 6, pp. 77—85. DOI:10.31857/S020595920029013-0 (In Russ.).
2. O'Toole M.S., Renna M.E., Elkj r E., Mikkelsen M.B., Mennin D.S. A systematic review and meta-analysis of the association between complexity of emotion experience and behavioral adaptation. *Emotion Review*, 2020. Vol. 12, no. 1, pp. 23—38. DOI:10.1177/1754073919876019
3. Andrewes H.E., Hulbert C., Cotton S.M., Betts J., Chanen A.M. An ecological momentary assessment investigation of complex and conflicting emotions in youth with borderline personality disorder. *Psychiatry Research*, 2017. Vol. 252, pp. 102—110. DOI:10.1016/j.psychres.2017.01.100
4. Barrett L.F. The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2017. Vol. 12, no. 1, pp. 1—23. DOI:10.1093/scan/nsw154
5. Kalokerinos E.K., Erbas Y., Ceulemans E., Kuppens P. Differentiate to regulate: Low negative emotion differentiation is associated with ineffective use but not selection of emotion-regulation strategies. *Psychological Science*, 2019. Vol. 30, no. 6, pp. 863—879. DOI:10.1177/0956797619838763
6. Brown B.A., Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B., Armeli S., Tennen H. Does negative emotion differentiation influence how people choose to regulate their distress after stressful events? A four-year daily diary study. *Emotion*, 2021. Vol. 21, no. 5, pp. 1000—1012. DOI:10.1037/emo0000969
7. O'Toole M.S., Jensen M.B., Fentz H.N., Zachariae R., Hougaard E. Emotion differentiation and emotion regulation in high and low socially anxious individuals: An experience-sampling study. *Cognitive Therapy and Research*, 2014. Vol. 38, pp. 428—438. DOI:10.1007/s10608-014-9611-2
8. Zaki L.F., Coifman K.G., Rafaeli E., Berenson K.R., Downey G. Emotion differentiation as a protective factor against nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder. *Behaviortherapy*, 2013. Vol. 44, no. 3, pp. 529—540. DOI:10.1016/j.beth.2013.04.008
9. Kashdan T.B., Ferrisididis P., Collins R.L., Muraven M. Emotion differentiation as resilience against excessive alcohol use: An ecological momentary assessment in underage social drinkers. *Psychological Science*, 2010. Vol. 21, no. 9, pp. 1341—1347. DOI:10.1177/0956797610379863
10. Erbas Y., Ceulemans E., Blanke E.S., Sels L., Fischer A., Kuppens P. Emotion differentiation dissected: Between-category, within-category, and integral emotion differentiation, and their relation to well-being. *Cognition and Emotion*, 2019. Vol. 33, no. 2, pp. 258—271. DOI:10.1080/02699931.2018.1465894
11. Erbas Y., Ceulemans E., Boonen J., Noens I., Kuppens P. Emotion differentiation in autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2013. Vol. 7, no. 10, pp. 1221—1227. DOI:10.1016/j.rasd.2013.07.007

12. Emery N.N., Walters K.J., Njeim L., Barr M., Gelman D., Eddie D. Emotion differentiation in early recovery from alcohol use disorder: Associations with in the moment affect and 3 month drinking outcomes. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 2022. Vol. 46, no. 7, pp. 1294—1305. DOI:10.1111/acer.14854
13. Pond J.R.S., Kashdan T.B., DeWall C.N., Savostyanova A., Lambert N.M., Fincham F.D. Emotion differentiation moderates aggressive tendencies in angry people: A daily diary analysis. *Emotion*, 2012. Vol. 12, no. 2, pp. 326—337. DOI:10.1037/a0025762
14. Wenzel M., Blanke E.S., Rowland Z., Kubiak T. Emotion regulation dynamics in daily life: Adaptive strategy use may be variable without being unstable and predictable without being autoregressive. *Emotion*, 2022. Vol. 22, no. 7, pp. 1487—1504. DOI:10.1037/emo0000967
15. Hoemann K., Lee Y., Kuppens P., Gendron M., Boyd R.L. Emotional granularity is associated with daily experiential diversity. *Affective Science*, 2023. Vol. 4, no. 2, pp. 291—306. DOI:10.31234/osf.io/24mpf
16. Bonar A.S., MacCormack J.K., Feldman M.J., Lindquist K.A. Examining the role of emotion differentiation on emotion and cardiovascular physiological activity during acute stress. *Affective Science*, 2023. Vol. 4, pp. 317—331. DOI:10.1007/s42761-023-00189-y
17. Demiralp E., Thompson R.J., Mata J. et al. Feeling blue or turquoise? Emotional differentiation in major depressive disorder. *Psychological Science*, 2012. Vol. 23, no. 11, pp. 1410—1416. DOI:10.1177/0956797612444903
18. Erbas Y., Sels L., Ceulemans E., Kuppens P. Feeling me, feeling you: The relation between emotion differentiation and empathic accuracy. *Social Psychological and Personality Science*, 2016. Vol. 7, no. 3, pp. 240—247. DOI:10.1177/1948550616633504
19. Fleeson W., Jayawickreme E. Whole trait theory. *Journal of Research in Personality*, 2015. Vol. 56, pp. 82—92. DOI:10.1016/j.jrp.2014.10.009
20. Grossmann I., Gerlach T.M., Denissen J.J.A. Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science*, 2016. Vol. 7, no. 7, pp. 611—622. DOI:10.1177/1948550616652206
21. Nook E.C., Flournoy J.C., Rodman A.M., Mair P., McLaughlin K.A. High emotion differentiation buffers against internalizing symptoms following exposure to stressful life events in adolescence: An intensive longitudinal study. *Clinical Psychological Science*, 2021. Vol. 9, no. 4, pp. 699—718. DOI:10.31234/osf.io/q4uy8
22. Kashdan T.B., Barrett L.F., McKnight P.E. Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 2015. Vol. 24, no. 1, pp. 10—16. DOI:10.1177/0963721414550708
23. Kashdan T.B., Farmer A.S. Differentiating emotions across contexts: Comparing adults with and without social anxiety disorder using random, social interaction, and daily experience sampling. *Emotion*, 2014. Vol. 14, no. 3, pp. 629—638. DOI:10.1037/a0035796
24. Barrett L.F., Gross J., Christensen T.C., Benvenuto M. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 2001. Vol. 15, no. 6, pp. 713—724. DOI:10.1080/02699930143000239
25. Li Y., Ashkanasy N.M. Risk adaptation and emotion differentiation: An experimental study of dynamic decision making. *Asia Pacific Journal of Management*, 2019. Vol. 36, pp. 219—243. DOI:10.1007/s10490-017-9559-3
26. Liu D.Y., Gilbert K.E., Thompson R.J. Emotion differentiation moderates the effects of rumination on depression: A longitudinal study. *Emotion*, 2020. Vol. 20, no. 7, pp. 1234—1243. DOI:10.1037/emo0000627
27. Erbas Y., Kalokerinos E.K., Kuppens P., van Halem S., Ceulemans E. Momentary emotion differentiation: the derivation and validation of an index to study within-person fluctuations in emotion differentiation. *Assessment*, 2022. Vol. 29, no. 4, pp. 700—716. DOI:10.1177/1073191121990089
28. Naragon-Gainey K., McMahon T.P., Chacko T.P. The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 2017. Vol. 143, no. 4, pp. 384—427. DOI:10.1037/bul0000093
29. Pugach C.P., Starr L.R., Silvia P.J., Wisco B.E. Negative emotion differentiation in trauma-exposed community members: Associations with posttraumatic stress disorder symptoms in daily life. *Journal of psychopathology and clinical science*, 2023. Vol. 132, no. 8, pp. 1007—1018. DOI:10.1037/abn0000851
30. Fayn K., Silvia P.J., Erbas Y., Tiliopoulos N., Kuppens P. Nuanced aesthetic emotions: Emotion differentiation is related to knowledge of the arts and curiosity. *Cognition and Emotion*, 2018. Vol. 32, no. 3, pp. 593—599. DOI:10.1080/02699931.2017.1322554
31. O'Toole M.S., Elkjær E., Mikkelsen M.B. Is negative emotion differentiation associated with emotion regulation choice? Investigations at the person and day level. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 684377. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.684377
32. Shiota M.N., Neufeld S.L., Danvers A.F., Osborne E.A., Sng O., Yee C.I. Positive emotion differentiation: A functional approach. *Social and Personality Psychology Compass*, 2014. Vol. 8, no. 3, pp. 104—117. DOI:10.1111/spc3.12092
33. Preece D.A., Gross J.J. Conceptualizing alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 2023. Vol. 215, article ID 112375. 6 p. DOI:10.1016/j.paid.2023.112375

34. Boemo T., Nieto I., Vazquez C., Sanchez-Lopez A. Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2022. Vol. 139, article ID 104747. 16 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2022.104747
35. Lee S., Urban-Wojcik E.J., Charles S.T., Almeida D.M. Rich and balanced experiences of daily emotions are associated with activity diversity across adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2022. Vol. 77, no. 4, pp. 710—720. DOI:10.1093/geronb/gbab144
36. Scherer K.R., Moors A. The emotion process: Event appraisal and component differentiation. *Annual Reviews of Psychology*, 2019. Vol. 70, no. 14, pp. 719—745. DOI:10.1146/annurev-psych-122216-011854
37. Seah T.H., Aurora P., Coifman K.G. Emotion differentiation as a protective factor against the behavioral consequences of rumination: A conceptual replication and extension in the context of social anxiety. *Behavior Therapy*, 2020. Vol. 51, no. 1, pp. 135—148. DOI:10.1016/j.beth.2019.05.011
38. Seah T.H., Coifman K.G. Emotion differentiation and behavioral dysregulation in clinical and nonclinical samples: A meta-analysis. *Emotion*, 2022. Vol. 22, no. 7, pp. 1686—1697. DOI:10.1037/emo0000968
39. Springstein T., Thompson R.J., English T. Examining situational differences in momentary emotion differentiation and emotional clarity in everyday life. *Emotion*, 2024. Vol. 24, no. 4, pp. 947—959. DOI:10.1037/emo0001311
40. Lieberman M.D., Inagaki T.K., Tabibnia G., Crockett M.J. Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion*, 2011. Vol. 11, no. 3, pp. 468—480. DOI:10.1037/a0023503
41. Tan T.Y., Wachsmuth L., Tugade M.M. Emotional nuance: Examining positive emotional granularity and well-being. *Frontiers in psychology*, 2022. Vol. 13, article ID 715966. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.715966
42. Houben M., Kalokerinos E.K., Koval P., Erbas Y., Mitchell J., Pe M., Kuppens P. The association between the selection and effectiveness of emotion-regulation strategies and psychopathological features: A daily life study. *Clinical Psychological Science*, 2023. 11 p. Preprint. DOI:10.1177/21677026231203662
43. Starr L.R., Hershenberg R., Shaw Z.A., Li Y.I., Santee A.C. The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression. *Emotion*, 2020. Vol. 20, no. 6, pp. 927—938. DOI:10.1037/emo0000630
44. Thompson R.J., Springstein T., Boden M. Gaining clarity about emotion differentiation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2021. Vol. 15, no. 3, article ID e12584. 14 p. DOI:10.1111/spc3.12584
45. Tomko R.L., Lane S.P., Pronove L.M., Treloar H.R., Brown W.C., Solhan M.B., Wood P.K., Trull T.J. Undifferentiated negative affect and impulsivity in borderline personality and depressive disorders: A momentary perspective. *Journal of abnormal psychology*, 2015. Vol. 124, no. 3, pp. 740—753. DOI:10.1037/abn0000064
46. Starr L.R., Hershenberg R., Li Y.I., Shaw Z.A. When feelings lack precision: Low positive and negative emotion differentiation and depressive symptoms in daily life. *Clinical Psychological Science*, 2017. Vol. 5, no. 4, pp. 613—631. DOI:10.1177/2167702617694657
47. Erbas Y., Ceulemans E., Kalokerinos E.K., Houben M., Koval P., Pe M.L., Kuppens P. Why I don't always know what I'm feeling: The role of stress in within-person fluctuations in emotion differentiation. *Journal of personality and Social Psychology*, 2018. Vol. 115, no. 2, pp. 179—191. DOI:10.1037/pspa0000126

Информация об авторах

Рассказова Мария Александровна, аспирант факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3796-3165>, e-mail: m rasskazova@hse.ru

Information about the authors

Mariia A. Rasskazova, PhD Student, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3796-3165>, e-mail: m rasskazova@hse.ru

Получена 13.03.2024

Принята в печать 11.09.2024

Received 13.03.2024

Accepted 11.09.2024