

Сучкова Е.А.¹ Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты операционализации, перспективы исследований

Suchkova E.A.¹ Emotional differentiation: definition, operationalization, and research perspectives

¹Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Эмоциональная дифференцированность (ЭД) выражает дробность эмоционального опыта человека, то есть степень различения человеком своих эмоций. Показано, что ЭД не сводится лишь к семантической структуре эмоционального языка, которой располагает человек. ЭД обнаруживает положительную связь с эмоциональной регуляцией и разными компонентами психологического благополучия. Люди с высокой ЭД применяют более широкий круг стратегий эмоциональной регуляции, в меньшей степени склонны к употреблению алкоголя в тяжелых жизненных ситуациях, реже проявляют агрессивное поведение в ситуации злости. Более низкие показатели ЭД обнаруживаются у людей, страдающих депрессией, социальной тревожностью, а также у детей с расстройством аутистического спектра. Существует множество методик, позволяющих измерить ЭД. Данная статья направлена на описание и анализ основных методик оценки ЭД, таких как: методика регулярных оценок, методика оценки дифференцированности эмоций, вызываемых изображениями, методика оценки дифференцированности эмоций, вызываемых значимыми людьми, методика оценки дифференцированности гипотетических эмоций, вызываемых сценариями. В статье предлагается ряд направлений для дальнейших исследований в области ЭД, например: исследование особенностей показателей ЭД, измеряемых разными методиками; исследование стабильного и пикового уровней ЭД; исследование оптимального уровня ЭД; исследование связи ЭД положительных эмоций с регуляцией интенсивных положительных эмоций; исследование связи ЭД с распознаванием эмоций.

Ключевые слова: эмоциональная дифференцированность, регуляция эмоций, методы оценки эмоциональной дифференцированности

Введение

Эмоциональная дифференцированность (ЭД) – один из показателей, позволяющих оценить сложность эмоционального опыта человека, наряду с эмоциональной вариативностью и ковариацией эмоциональных категорий [O'Toole et al., 2019]. ЭД выражает дробность эмоционального опыта человека, степень различения человеком своих эмоций [Feldman Barrett et al., 2001]. Часто для лучшего понимания авторы приводят примеры людей с высокой и низкой ЭД. Так, люди с высокой ЭД склонны описывать свое эмоциональное состояние (ЭС) конкретными словами (например, «грустное», «подавленное»), а люди с низкой ЭД обходятся более общими словами, описывающими в основном состояние в терминах удовольствия-неудовольствия (например, «плохое», «отрицательное»), конкретные слова такие люди используют как синонимы [Kashdan et al., 2015].

Понятие ЭД относительно новое. Оно было предложено Л. Фельдман-Барретт [Feldman Barrett et al., 2001] в контексте обсуждения эмоциональной гранулярности, которая классически операционализируется иначе чем ЭД. Подробное описание разных типов операционализации ЭД и связанных с ней конструктов приводится ниже. Несмотря на отличающиеся операционализации ЭД и эмоциональная гранулярность считаются синонимичными. В ранних исследованиях Л. Фельдман-Барретт было показано, что ЭД не объясняется лишь семантической структурой эмоционального языка, которой располагает человек [Feldman Barrett., 2004].

Важно отметить, что ЭД не является стабильной характеристикой человека, существующие исследования говорят о том, что ЭД изменяется с возрастом. Так, в исследовании [Carstensen et al., 2000] была обнаружена линейная связь ЭД и возраста. Хотя в более позднем исследовании группы взрослых испытуемых в возрасте 18–30 и 60–84 лет значимо не различаются по уровню ЭД отрицательных эмоций [Mikkelsen et al., 2020]. Провести прямое сопоставление результатов этих исследований нельзя, так как для оценки ЭД в них использовались разные методы. Аргументом в пользу нелинейности развития ЭД может служить исследование, где обнаружено, что у подростков ЭД отрицательных эмоций ниже, чем у детей и у взрослых [Nook et al., 2018]. Существуют данные, говорящие о том, что низкая ЭД отрицательных эмоций у подростков связана с выраженностью депрессивных симптомов у их родителей, авторитарным стилем воспитания, а также низкими показателями безопасной привязанности [Starr et al., 2020].

Более того, Р. Томпсон с коллегами [Thompson et al., 2021] предполагают наличие трех факторов, способных оказывать влияние на адаптивность ЭД. К данным факторам относятся: способность к ЭД, степень автоматизированности ЭД и мотивация дифференцировать.

Наиболее часто ЭД исследуется в связи с эмоциональным благополучием и эффективностью регуляции эмоций. Большинство исследований обнаруживает положительную связь ЭД отрицательных эмоций с эффективностью регуляции эмоций [Kashdan et al., 2015]. Однако есть исследования, показывающие негативное влияние высокой ЭД на выраженность депрессивных и тревожных проявлений [Erbas et al., 2019].

Настоящая статья направлена на описание и анализ основных методов оценки ЭД, а также исследований, показывающих связь ЭД с разными аспектами психологического благополучия.

Методы оценки эмоциональной дифференцированности

Многие исследователи утверждают, что ЭД — характеристика, которая должна оцениваться методиками, основанными на регистрации реального поведения. Авторы настаивают, что опросниковые методики для этого не подходят, так как они оценивают не саму ЭД, а представления человека о ней [Thompson et al., 2021]. Существует как минимум одна опросниковая методика для оценки ЭД — Range and Differentiation of Emotional Experience Scale (RDEES) [Kang & Shaver, 2004]. В современных исследованиях она применяется редко, что, вероятнее всего, вызвано отсутствием связи ее результатов с результатами применения методик, основанных на регистрации реального поведения [Ottenstein & Lischetzke, 2020]. Ниже представлены наиболее часто используемые для оценки ЭД методики, основанные на регистрации реального поведения.

Методика регулярных оценок

Наиболее широко применяемой для измерения ЭД является методика регулярных оценок (experience sampling method). От испытуемого требуется несколько раз в день в течение недели и более давать отчет о своем ЭС. Оценка происходит при помощи закрытого списка эмоциональных слов. Испытуемому необходимо оценить, насколько каждое из предложенных слов хорошо описывает его ЭС.

Существуют разные протоколы методики регулярных оценок, отличающиеся продолжительностью, количеством эмоциональных слов, количеством отчетов в день,

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты... временем, когда происходят замеры. Отчёты могут проходить в определенных условиях, например, в условиях социального взаимодействия [Kashdan & Farmer, 2014]; в заранее заданные моменты времени, например, в 9:00, в 12:00 и в 18:00 [Starr et al., 2019]; или в случайные моменты времени [Boden et al., 2013; Erbas et al., 2014; Erbas et al., 2016]. Вариант протокола с отчётами в случайные моменты времени является наиболее распространенным.

В некоторых исследованиях помимо оценки текущего ЭС испытуемому необходимо коротко описать ситуацию, в которой он находится в момент оценки; в других исследованиях – необходимо заполнить дополнительные методики, например, оценить свое благополучие и самооценку [Erbas et al., 2021], оценить свое ЭС и ЭС партнера при помощи аффективной решетки (affect grid) [Russell et al., 1989] [Erbas et al., 2016].

В последние годы методика регулярных оценок реализуется при помощи специальных приложений. Примером бесплатного приложения для проведения методики регулярных оценок может служить mobileQ [Meers et al., 2020].

Данная методика является самой экологически валидной из существующих, поскольку она позволяет оценивать динамику ЭС человека в его повседневной жизни. Недостатком методики является ее трудоемкость для испытуемых и исследователей.

Методика «Эмоциональный дневник»

«Эмоциональный дневник» является второй по популярности методикой для измерения ЭД [Thompson et al., 2021]. Есть две принципиальные разновидности данной методики: в одной испытуемому необходимо оценить свое общее ЭС в течение дня, в другой – описать и оценить самое интенсивное эмоциональное событие за день [Feldman Barrett et al., 2001]. В некоторых исследованиях требуется оценить только негативное событие, в других – и негативное, и позитивное событие [Feldman Barrett et al., 2001]. Как и в ранее описанной методике, оценки происходят на протяжении недели и более и реализуются при помощи закрытого списка эмоциональных слов.

Методика «Эмоциональный дневник» менее трудоемка для испытуемых, чем методика регулярных оценок, поскольку оценивать свое состояние надо один раз в день. Однако это снижает ее экологическую валидность. Испытуемый оценивает ЭС не непосредственно в момент переживания события, а ретроспективно, по прошествии пусть и небольшого количества времени.

Методика оценки дифференцированности эмоций, вызываемых изображениями

Существуют методики, позволяющие измерить ЭД не прибегая к большому количеству самоотчетов. К ним относится методика оценка дифференцированности эмоций, вызываемых изображениями (PED-task) [Erbas et al., 2013]. Испытуемому дается набор фотографий (20 штук) из базы эмоциональных изображений IAPS [Lang, Bradley & Cuthbert, 1995] и список эмоциональных слов (20 штук). От испытуемого требуется оценить, насколько каждое из эмоциональных слов хорошо описывает его ЭС, вызываемое каждым изображением. Существуют вариации методики, в которых могут различаться количество эмоциональных изображений и слов. Аналогичной можно считать методику, где для индукции ЭС вместо изображений используются фрагменты видео [Aaron et al., 2018].

Безусловным плюсом данной методики является ее относительная простота. Она не требует наличия дополнительного оборудования и может быть реализована непосредственно в лаборатории. Также данная методика может применяться для сравнительной оценки ЭД. Поскольку все испытуемые получают один и тот же стимульный материал, сводится к минимуму влияние внешних факторов, связанных с наличием/отсутствием разнообразных эмоциональных событий в жизни испытуемых в момент проведения исследования. Такие события могут оказывать влияние на оценку ЭД с использованием методик регулярных оценок и «Эмоциональный дневник».

Существуют данные неопубликованного исследования, показывающие, что результаты методики оценки дифференцированности эмоций, вызываемых изображениями, значимо коррелирует с результатами методики регулярных оценок на уровне 0.22 [Erbas et al., 2019]. Такие данные говорят в пользу того, что ЭД, оцениваемая двумя этими методиками, может не быть единым конструктом.

Методика оценки дифференцированности эмоций, вызываемых значимыми людьми

Непосредственно в лаборатории можно также использовать методику оценки дифференцированности эмоций, вызываемых значимыми людьми [Erbas et al., 2014]. Методика состоит из двух этапов. На первом этапе испытуемому дается задание выписать имена значимых людей, например: имя матери, имена трех лучших друзей и т.д. На втором этапе требуется оценить, какие эмоции вызывает каждый из этих людей. Испытуемый

проводит оценку при помощи закрытого списка эмоциональных слов, где указывает, какие эмоции и в какой степени вызывает у него каждый значимый человек.

Несмотря на преимущество возможного проведения в лаборатории эта методика кажется менее стандартизированной и более сложной, чем методика с эмоциональными изображениями, поэтому использовать её нужно с осторожностью.

Методика оценки дифференцированности гипотетических эмоций, вызываемых сценариями

Методика оценки дифференцированности гипотетических эмоций, вызываемых сценариями (scenario rating task), была предложена У. Шиммаком и Э. Динером [Schimmack & Diener, 1997]. Испытуемому дается набор коротких эмоциогенных сценариев. Для каждого из сценариев требуется представить себя на месте героя и оценить свое гипотетическое ЭС в данной ситуации. Для ответов дается закрытый список эмоциональных слов. Респонденту необходимо оценить, в какой степени каждое из слов описывает его гипотетическое ЭС. Изначально в методике испытуемым предлагалось представить 30 сценариев (25 отрицательных и 5 положительных) и оценить свои реакции при помощи 16 эмоциональных слов. В последующем методика была изменена, количество сценариев сократилось до 20 (10 отрицательных и 10 положительных) [Boden et al., 2013].

Методика проводится в лабораторных условиях, а стимульный материал достаточно стандартизирован, что также допускает ее применение для сравнительных оценок ЭД. Угрозой для валидности данной методики является то, что оценка гипотетических эмоций не обязательно будет соответствовать оценке реальных эмоций.

Существуют данные о том, что в одном из аспектов методика со сценариями коррелирует на уровне 0.63 с методикой регулярных оценок [Schimmack & Diener, 1997]. Исследование не было направлено на изучение дифференцированности, а полученная связь относится к показателям интенсивности эмоций. Тем не менее, другие исследования говорят, что интенсивность эмоций стабильно обнаруживает отрицательную связь с ЭД [Boden et al., 2013].

Большая часть методик оценки ЭД подвергается критике за то, что для описания состояния испытуемому дается закрытый список эмоциональных слов. Согласно Р. Томпсон с коллегами [Thompson et al., 2021], такой формат ответа не позволяет оценить степень конкретности, с которой человек склонен описывать свое ЭС. Исследователи предполагают, что более

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты... уместной для оценки ЭД будет методика, где ответ дается в свободной форме, а испытуемые смогут по своему усмотрению описывать свое ЭС в более или менее общих терминах.

Ш. Оттенштейн и Т. Лишетцке прислушались к этой критике и предложили новую методику [Ottenstein & Lischetzke, 2020]. По структуре она похожа на «Эмоциональный дневник», однако вместо закрытого списка эмоциональных слов испытуемому предлагается самостоятельно описывать свое ЭС при помощи прилагательных. По завершении исследования все прилагательные, которые испытуемые сообщали в ходе исследования, кодируются оценщиками как специфические (например, «испуганное», «грустное», «злое») и неспецифические (например, «плохое», «негативное», «неприятное»). Доля специфических прилагательных к общему числу прилагательных служит показателем ЭД. Помимо оригинальной методики авторы предлагали испытуемым заполнить опросниковую методику для оценки ЭД (RDEES) [Kang & Shaver, 2004]. Более того, некоторым испытуемым предлагалось пройти дополнительную часть исследования, где им была представлена классическая методика «Эмоциональный дневник». В результате исследования не было обнаружено связи ни между предложенным и традиционным показателями, ни между результатами опросниковой методики и традиционным показателем [Ottenstein & Lischetzke, 2020].

Показатели эмоциональной дифференцированности

Описанные выше методики дают большое количество информации, которую можно анализировать множеством способов, в частности вычислять различные показатели. Устоявшимся показателем ЭД является обратное значение коэффициента внутриклассовой корреляции (intraclass correlation coefficient) [Erbas et al., 2021]. Его вариант ICC 3 по сути идентичен коэффициенту альфа Кронбаха [Shrout & Fleiss, 1979] и является мерой согласованности оценок эмоций в разные моменты времени или эмоций, вызываемых разными стимулами. Более высокие значения коэффициента внутриклассовой корреляции показывают более низкую ЭД, поэтому он инвертируется. Обычно вычисляют отдельно показатели ЭД положительных и отрицательных эмоций. Такое разделение связано с тем, что зачастую именно ЭД отрицательных эмоций обнаруживает значимые связи с параметрами эмоционального благополучия [Feldman Barrett et al., 2001].

В последние годы исследователи начали выделять более специфичные показатели ЭД. Так, Я. Эрбас с коллегами [Erbas et al., 2019] предложили вариант подсчета межгрупповой и внутригрупповой ЭД. Межгрупповая ЭД показывает степень дифференцированности эмоций,

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты... принадлежащих к одной валентности, но относящихся к разным категориям (злость – грусть). В то же время внутригрупповая ЭД показывает дифференцированность между эмоциями одной валентности и относящимися к одной категории (злость – раздражение).

В своем недавнем исследовании Я. Эрбас с коллегами [Erbas et al., 2021] предложили введение показателя дифференцированности в отдельные моменты времени, так как этот показатель может изменяться с течением времени и при наличии каких-либо событий, например, в связи со стрессом [Erbas et al., 2019]. Особенностью предложенного показателя является то, что он высчитывается непосредственно из показателя общей дифференцированности путем математических преобразований и представляет собой отношение квадрата суммы отклонений оценок от среднего по всем эмоциям в момент i к сумме дисперсий всех оценок. Ранее другие авторы также предлагали варианты подсчета показателя ЭД в отдельные моменты времени [Tomko et al., 2015; Grossmann, Gerlach, et al., 2016; Grossmann, Huynh, et al., 2016], однако предложенные коэффициенты не имели никакого отношения к классическому показателю ЭД [Erbas et al., 2021].

Несмотря на широкое применение коэффициента внутриклассовой корреляции для расчета показателя ЭД, у данного метода есть ограничения. Отрицательные значения этого коэффициента на теоретическом уровне не подлежат интерпретации [Giraudeau, 1996]. Испытуемые, получившие отрицательное значение коэффициента, исключаются из анализа, что является проблемой. Наряду со случайной ошибкой измерения, отрицательный показатель коэффициента внутриклассовой корреляции также может быть получен от людей с высокой ЭД [Erbas et al., 2019].

Существуют и другие варианты подсчета показателя ЭД. Некоторые авторы используют среднее значение z -преобразований коэффициентов корреляции, полученных между всеми эмоциями или отдельно между положительными и отрицательными эмоциями [Feldman Barrett et al., 2001]. Другие рассчитывают ЭД на основе анализа главных компонент, где количество главных компонент с собственным значением ≥ 1 берется в качестве показателя дифференцированности [Mikkelsen et al., 2020]. Большее число компонент соответствует более высоким уровням ЭД. Несмотря на то, что, с математической точки зрения, коэффициенты различаются, по своей сути они схожи, а выбор конкретного коэффициента может основываться на личных предпочтениях исследователя.

Альтернативные показатели особенностей эмоционального опыта человека

Помимо показателей, основанных на оценках согласованности, для аналогичных данных можно рассчитать и другие показатели, позволяющие оценить особенности эмоционального опыта человека с других сторон. Так, например, М. Пе с коллегами изучали плотность сети эмоциональных слов [Pe et al., 2015], которая вычисляется как средний показатель силы связи между узлами сети (эмоциональными словами). Данный показатель по сути своей прямо противоположен показателю ЭД.

В то же время А. Онг с коллегами предложили параметр эмоционального разнообразия [Ong et al., 2018], который отражает широту и изобилие испытываемых эмоций. Показатель представляет собой обратное значение отношения суммы произведений порядкового номера эмоции с количеством раз, когда человек ее испытывал, к суммарному количеству раз, когда человек испытывал какие-либо эмоции, поправленное на размер списка эмоциональных слов. Формально эмоциональное разнообразие вычисляется при помощи коэффициента Джинни [Gini, 1921].

Как было сказано ранее, несмотря на воспринимаемую синонимичность, ЭД и эмоциональная гранулярность различаются по своим операционализациям. В работах, где исследуется эмоциональная гранулярность, принято вычислять фокус на валентности и фокус на возбуждении [Feldman Barrett, 2004]. Фокус на валентности (возбуждении) показывает количество информации об удовольствии и неудовольствии (возбуждении), содержащейся в ответах методики регулярных оценок и позволяющей обнаружить «деформацию» круговой модели аффекта человека в сторону преобладания изменчивости в измерении валентности или в измерении возбуждения.

Для оценки фокуса на валентности (возбуждении) первоначальные результаты преобразуются в корреляционную матрицу между всеми эмоциями. Данная матрица коррелируется со стандартной матрицей оценок по сходству валентности (возбуждения). В качестве стандартных матриц из отдельных исследований берутся матрицы семантических сходств по оценкам валентности и возбуждения. Таким образом, появляется возможность рассчитать коэффициент корреляции между наблюдаемыми корреляциями и «стандартными» сходствами, и тем самым определить процент дисперсии в данных, объясняемых дисперсией по возбуждению и дисперсией по валентности. Про фокус на валентности известно, что он

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты... встречается чаще и выражен сильнее, чем фокус на возбуждении. В то же время люди с выраженным фокусом на возбуждении более тонко чувствуют телесные изменения, например, изменение ритма сердцебиения [Feldman Barrett, 2004].

Помимо представленных выше показателей для всех методик можно вычислять: показатели интенсивности эмоций, отрицательно связанной с ЭД [Boden et al., 2013], частоту появления каждой из эмоций, что по своей сути схоже с показателем разнообразия эмоций, эмоциональную вариативность. Данные показатели не относятся непосредственно к ЭД, но могут позволить лучше понять разнообразные аспекты эмоционального опыта человека.

Связь эмоциональной дифференцированности с другими психологическими характеристиками

В последние годы проведено большое количество исследований, обнаруживающих связь ЭД с разными аспектами здорового психологического функционирования. Л. Фельдман-Барретт с коллегами [Feldman Barrett et al., 2001] одни из первых изучали связь между ЭД и эмоциональной регуляцией. Было показано, что люди с высокой ЭД отрицательных эмоций применяют более широкий круг регуляторных стратегий. Преимущественно это обнаруживается для ЭС высокой интенсивности [Feldman Barrett et al., 2001]. ЭД оказывается значимой переменной в исследованиях употребления алкоголя и исследованиях агрессивного поведения. Дифференцированность отрицательных эмоций модулирует связь между интенсивностью отрицательных эмоций и употреблением алкоголя. Для людей с высокой ЭД такая связь значимо слабее, чем для людей с низкой ЭД [Kashdan et al., 2010]. Люди с высоким уровнем ЭД реже проявляют тенденции к агрессивному поведению в случае злости [Pond et al., 2012].

Также проводятся исследования, в которых оцениваются различия в ЭД у людей с разного рода расстройствами и здоровых людей. Более низкие значения ЭД отрицательных эмоций обнаруживаются у людей с депрессией [Demiralp et al., 2012]. Для неклинических случаев наблюдается схожая тенденция. У здоровых людей ЭД модулирует депрессивные симптомы, так что люди с высокой ЭД имеют меньше симптомов депрессии [Starr et al., 2017]. Люди с социальной тревожностью обнаруживают более низкие показатели ЭД для отрицательных эмоций относительно здоровых как в случае социального взаимодействия, так и в случайные моменты времени [Kashdan & Farmer, 2014]. ЭД у детей с расстройством аутистического спектра значимо ниже, чем у нормально развивающихся детей [Erbaş et al., 2013].

ЭД модулирует несуицидальные самоповреждения у людей с пограничным расстройством личности. Люди с высокой ЭД реже совершают несуицидальные самоповреждения [Zaki et al., 2013]. Низкая ЭД положительных эмоций может усилить поведение, направленное на потерю веса у больных анорексией [Selby et al., 2014]. В то же время, на неклинической выборке обнаружено, что низкие показатели ЭД отрицательных эмоций связаны с более высоким употреблением калорий [Jones & Herr, 2018].

Существует небольшое количество исследований связи ЭД с эффективностью распознавания эмоций. Я. Эрбас с коллегами [Erbas et al., 2016] обнаружили, что люди с высокой ЭД проявляют большую эмпатическую точность, оценивая валентность эмоционального состояния своего партнера. Позднее Дж. Израэлашвили с коллегами [Israelashvili et al., 2019] изучали связь ЭД с распознаванием эмоций незнакомых людей. Исследование показало, что ЭД может объяснять до 8% дисперсии в точности распознавания эмоций.

В связи с ростом количества исследований, показывающих, что ЭД связана с эмоциональной регуляцией, также набирают популярность работы, направленные на поиск возможностей для повышения ЭД. В исследовании К. Ван дер Гухт с коллегами [Van der Gucht et al., 2019] было обнаружено, что интервенции, основанные на практиках осознанности, повышают ЭД. Достигнутые результаты обнаруживаются сразу после интервенции и сохраняются на протяжении как минимум нескольких месяцев. Также показано, что проговаривание аффектов людьми, страдающими арахнофобией, может быть более эффективной стратегией для регуляции эмоций, чем переоценка и отвлечение, однако такие результаты обнаруживаются только на психофизиологическом уровне. По субъективным оценкам, переживаемый страх в разных условиях не различается [Kircanski et al., 2012]. Некоторые авторы даже предлагают специальные программы, которые могут повышать ЭД у учеников школ [Brackett et al., 2012].

Направления дальнейших исследований эмоциональной дифференцированности

Существует множество методик измерения и методов расчета показателя ЭД. Все они имеют свои преимущества и ограничения. Отдельные данные о корреляциях между показателями дифференцированности, полученными при применении разных методик, могут вызывать вопросы о единстве конструкта ЭД. Таким образом, существует явная потребность в проведении исследования, направленного на изучение связи между показателями ЭД,

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты... полученными при помощи разных методик. В будущем это позволит более точно интерпретировать результаты исследований, учитывая особенности конкретных методик. Более того, исследование связи между показателями, измеряемыми разными методиками, позволит понять, насколько возможным является измерение дифференцированности в лабораторных условиях. Слабая связь между показателями ЭД, полученными с помощью разных методик, может быть следствием существования внешних факторов, оказывающих влияние на ЭД [Erbas et al., 2014].

Существует небольшое число исследований, которые показывают, что ЭД может изменяться под воздействием стресса [Erbas et al., 2019], медитаций осознанности [Van der Gucht et al., 2019] и просто с возрастом [Carstensen et al., 2000]. В связи с этим представляется целесообразным проведение исследования, целью которого будет определение устойчивой и изменчивой части ЭД. Возможно, существует некоторый стабильный и пиковый уровни ЭД, которые могут существенно отличаться для каждого отдельно взятого человека.

В большинстве исследований показано, что высокие показатели ЭД положительно связаны с разными показателями психологического здоровья. Тем не менее, существуют и данные, обнаруживающие негативные эффекты от слишком высокой ЭД. В связи с неоднозначностью результатов касательно преимуществ, связанных с высокой ЭД, представляется целесообразным проведение исследований, направленных на поиск и оценку оптимального уровня ЭД.

Примечательно, что в большинстве исследований основное внимание уделяется дифференцированности отрицательных эмоций. Положительный или отрицательный аффект сам по себе лишен объекта и направления. Когда аффект концептуализируется и называется при помощи эмоционального знания, он становится привязан к объекту в определенной ситуации, и тем самым дает человеку информацию о том, как лучше всего вести себя в данной ситуации [Kashdan et al., 2015]. Таким образом, для лучшей регуляции отрицательных эмоций необходимы более высокие уровни ЭД именно отрицательных эмоций, поскольку чем точнее ЭС определено, тем адекватнее может быть подобрана стратегия для его регуляции. Вероятно, смещение фокуса внимания в сторону отрицательных эмоций вызвано тем, что считается важно регулировать именно отрицательные эмоции. Тем не менее, существуют ситуации, где затруднения могут возникать и при слабой регуляции положительных эмоций, например, в маниакальных состояниях. В связи с этим исследователям стоит обратить большее внимание

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты... на дифференцированность положительных эмоций и попытаться определить ее связь с невозможностью регуляции высокоинтенсивных положительных ЭС.

В данный момент существует явный дефицит исследований, направленных на изучение связи ЭД с успешностью распознавания эмоций. Такие исследования важны, поскольку, с одной стороны, для нормального функционирования в обществе человеку необходимо уметь распознавать и понимать эмоции, с другой стороны – распознавание эмоций является компонентом эмоционального интеллекта наряду с эмоциональной регуляцией. Исследования связи распознавания эмоций и ЭД позволят лучше понять роль ЭД для эмоционального интеллекта.

Несмотря на растущую популярность за рубежом, в отечественной психологии ЭД является малоизвестным конструктом. Изучение ЭД может открыть новые перспективы исследований в области психологии эмоций, углубить понимание структуры эмоционального опыта человека, открыть новые способы работы с людьми, испытывающими трудности в эмоциональной сфере.

Благодарности

Авторы выражают благодарность Д.В. Люсину за помощь в работе над текстом статьи.

Финансирование

Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2021 году.

Литература

Aaron R.V., Snodgrass M.A., Blain S.D., and Park S. Affect labeling and other aspects of emotional experiences in relation to alexithymia following standardized emotion inductions. *Psychiatry Research*, 2018, 262, 115–123. doi:10.1016/j.psychres.2018.02.014

Barrett L.F. Feelings or Words? Understanding the Content in Self-Report Ratings of Experienced Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87(2), 266–281. doi:10.1037/0022-3514.87.2.266

Barrett L.F., Gross J., Christensen T.C., and 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, 15(6), 713–724. doi:10.1080/02699930143000239

Boden M.T., Thompson R.J., Dizén M., Berenbaum H., and Baker J.P. Are emotional clarity and emotion differentiation related? *Cognition and Emotion*, 2013, 27(6), 961–978. doi:10.1080/02699931.2012.751899

Brackett M.A., Rivers S.E., Reyes M.R., and Salovey P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 2012, 22, 218–224.

Carstensen L.L., Pasupathi M., Mayr U., and Nesselroade J. R. Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79, 644–655.

Demiralp E., Thompson R.J., Mata J., Jaeggi S.M., Buschkuehl M., Barrett L.F., Ellsworth P.C., Demiralp M., Hernandez-Garcia L., Deldin P.J., Gotlib I.H., and Jonides J. Feeling blue or turquoise? Emotional differentiation in major depressive disorder. *Psychological Science*, 2012, 23(11), 1410–1416. doi:10.1177/0956797612444903

Erbas Y., Ceulemans E., Blanke E.S., Sels L., Fischer A., and Kuppens P. Emotion differentiation dissected: between-category, within-category, and integral emotion differentiation, and their relation to well-being. *Cognition & emotion*, 2019, 33(2), 258–271. doi:10.1080/02699931.2018.1465894

Erbas Y., Ceulemans E., Boonen J., Noens I., and Kuppens P. Emotion differentiation in autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2013, 7(10), 1221–1227. doi:10.1016/j.rasd.2013.07.007

Erbas Y., Ceulemans E., Lee Pe M., Koval P., and Kuppens P. Negative emotion differentiation: its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cognition & emotion*, 2014, 28(7), 1196–1213. doi:10.1080/02699931.2013.875890

Erbas Y., Kalokerinos E.K., Kuppens P., van Halem S., and Ceulemans E. Momentary Emotion Differentiation: The Derivation and Validation of an index to Study Within-Person Fluctuations in Emotion Differentiation. *Assessment*. 2021. doi:10.1177/1073191121990089

Erbas Y., Sels L., Ceulemans E., and Kuppens P. Feeling me, feeling you: The relation between emotion differentiation and empathic accuracy. *Social Psychological and Personality Science*, 2016, 7(3), 240–247. doi:10.1177/1948550616633504

Gini C. Measurement of inequality of incomes. *The Economic Journal*, 1921, 31, 124–126.

Giraudeau B. Negative values of the intraclass correlation coefficient are not theoretically possible. *Journal of Clinical Epidemiology*, 1996, 49(10), 1205–1206. doi:10.1016/0895-4356(96)00053-4

Grossmann I., Gerlach T.M., and Denissen J.J. Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science*, 2016 7(7), 611–622. doi:10.1177/1948550616652206

Grossmann I., Huynh A.C., and Ellsworth P.C. Emotional complexity: Clarifying definitions and cultural correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, 111(6), 895–916. doi:10.1037/pspp0000084

Israelashvili J., Oosterwijk S. Sauter D., and Fischer A. Knowing me, knowing you: emotion differentiation in oneself is associated with recognition of others' emotions, *Cognition and Emotion*, 2019, 33(7), 1461–1471, doi:10.1080/02699931.2019.1577221

Kang S.M., and Shaver P.R. Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of Personality*, 2004, 72, 687–726. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x

Kashdan T.B., Barrett L.F., and McKnight P.E. Unpacking emotion differentiation transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 2015, 24(1), 10–16. doi:10.1177/0963721414550708

Kashdan T.B., and 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, 14, 629–638.

Kashdan T.B., Ferssizidis P., Collins R.L., and Muraven M. Emotion differentiation as resilience against excessive alcohol use: An ecological momentary assessment in underage social drinkers. *Psychological Science*, 2010, 21(9), 1341–1347. doi:10.1177/0956797610379863

Kircanski K., Lieberman M.D., and Craske M.G. Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, 2012, 23, 1086–1091.

Lang P.J., Bradley M.M., and Cuthbert B.N. International Affective Pictures System (IAPS): Technical manual and affective ratings (tech.Rep.A-4). Gainesville: University of Florida, Center for Research in Psychophysiology, 1995.

Meers K., Dejonckheere E., Kalokerinos E.K., Rummens K., and Kuppens P. mobileQ: A free user-friendly application for collecting experience sampling data. *Behavior Research Methods*, 2020, 52(4), 1510–1515. doi:10.3758/s13428-019-01330-1

Mikkelsen M.B., O'Toole M.S., and Mehlsen M. Comparing negative emotion differentiation in young and older individuals: A picture-based study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2020, 61, 513–517.

Nook E.C., Sasse S.F., Lambert H.K., McLaughlin K.A., and Somerville L.H. The Nonlinear Development of Emotion Differentiation: Granular Emotional Experience Is Low in Adolescence. *Psychological Science*, 2018, 29(8), 1346–1357. doi:10.1177/0956797618773357

Ong A.D., Benson L., Zautra A.J., and Ram N. Emodiversity and biomarkers of inflammation. *Emotion*, 2018, 18(1), 3–14. doi:10.1037/emo0000343

O'Toole M.S., Renna M.E., Elkjær E., Mikkelsen M.B., and Mennin D.S. A systematic review and meta-analysis of the association between complexity of emotion experience and behavioral adaptation. *Emotion Review*, 2019, 12, 23–38. doi:10.1177/1754073919876019

Ottenstein C., and Lischetzke T. Development of a Novel Method of Emotion Differentiation That Uses Open-Ended Descriptions of Momentary Affective States. *Assessment*, 2020, 27(8), 1928–1945. doi:10.1177/1073191119839138

Pe M.L., Kircanski K., Thompson R.J., Bringmann L.F., Tuerlinckx F., Mestdagh M., Mata J., Jaeggi S.M., Buschkuhl M., Jonides J., Kuppens P., and Gotlib I.H. Emotion-Network Density in Major Depressive Disorder. *Clinical Psychological Science*, 2015, 3(2), 292–300. doi:10.1177/2167702614540645

Pond R.S., Kashdan T.B., DeWall C.N., Savostyanova A., Lambert N.M., and Fincham F.D. Emotion differentiation moderates aggressive tendencies in angry people: A daily diary analysis. *Emotion*, 2012, 12(2), 326–337. doi:10.1037/a0025762

Russell J.A., Weiss A., and Mendelsohn G.A. Affect grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, 493–502.

Schimmack U., and Diener E. Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73, 1313–1329. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1313

Selby E.A., Wonderlich S.A., Crosby R.D., Engel S.G., Panza E., Mitchell J.E., Crow S.J., Peterson C.B., and Le Grange D. Nothing Tastes as Good as Thin Feels: Low Positive Emotion Differentiation and Weight-Loss Activities in Anorexia Nervosa. *Clinical Psychological Science*, 2014, 2(4), 514–531. doi:10.1177/2167702613512794

Shrout P.E., and Fleiss J.L. Intraclass correlations: Uses in assessing rater reliability. *Psychological Bulletin*, 1979, 86(2), 420–428. doi:10.1037/0033-2909.86.2.420

Smidt K. and Suvak M. A Brief, but Nuanced, Review of Emotional Granularity and Emotion Differentiation Research. *Current Opinion in Psychology*, 2015, 3. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.007.

Starr L.R., Hershenberg R., Li Y.I., and Shaw Z.A. When feelings lack precision: Low positive and negative emotion differentiation and depressive symptoms in daily life. *Clinical Psychological Science*, 2017, 5(4), 613–631. doi:10.1177/2167702617694657

Starr L.R., Hershenberg R., Shaw Z.A., Li Y.I., and Santee A.C. The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression. *Emotion*, 2019, 20, 927–938. doi:10.1037/emo0000630

Starr L.R., Shaw Z.A., Li Y.I., Santee A.C., and Hershenberg R. Negative emotion differentiation through a developmental lens: Associations with parental factors and age in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 2020, 152. doi:10.1016/j.paid.2019.109597

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты...

Thompson R., Springstein T., and Boden M. Gaining clarity about emotion differentiation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2021, 1-14. doi:10.1111/spc3.12584.

Tomko R.L., Lane S.P., Pronove L.M., Treloar H.R., Brown W.C., Solhan M.B., Wood P.K., and Trull T.J. Undifferentiated negative affect and impulsivity in borderline personality and depressive disorders: A momentary perspective. *Journal of Abnormal Psychology*, 2015, 124, 740–753. doi:10.1037/abn0000064

Van der Gucht K., Dejonckheere E., Erbas Y., Takano K., Vandemoortele M., Maex E., Raes F., and Kuppens P. An experience sampling study examining the potential impact of a mindfulness-based intervention on emotion differentiation. *Emotion*, 2019, 19(1), 123–131. doi:10.1037/emo0000406

Zaki L.F., Coifman K.G., Rafaeli E., Berenson K.R., and Downey G. Emotion differentiation as a protective factor against nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 2013, 44, 529–540. doi:10.1016/j.beth.2013.04.008

Поступила в редакцию 08 июля 2021 г. Дата публикации: 30 октября 2021г.

Сведения об авторах

Сучкова Екатерина Алексеевна. Стажер-исследователь научно-учебной лаборатории Когнитивных исследований НИУ ВШЭ, ул. Мясницкая, д. 20, 101000 Москва, Россия.

E-mail: suchkova.e.a@yandex.ru

Ссылка для цитирования

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты операционализации, перспективы исследований. *Психологические исследования*, 2021, 14(79), 2. <http://psystudy.ru>

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n79/1938-suchkova79.html>

Suchkova E.¹ Emotional differentiation: definition, operationalization, and research perspectives

¹ National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

Emotional differentiation (ED) is the degree to which a person distinguishes his or her emotions. ED is not limited to the semantic structure of a person's emotional language. ED is positively associated with emotional regulation and various components of psychological well-being. People with high ED use a wider range of emotion regulation strategies, are less likely to drink alcohol in difficult life situations, and less often exhibit aggressive behavior when angry. Lower ED is found in people with depression, social anxiety, and children with an autism spectrum disorder. There are many techniques for measuring ED. This article aims to describe and analyze the main methods for assessing ED, such as the experience sampling method, photo emotion differentiation task, the method for assessing the differentiation of emotions caused by significant people, scenario rating task. The article proposes several directions for further research in the field of ED, for example, the study of ED indexes measured by different methods; study of stable and peak levels of ED; study of the optimal level of ED; study of the relationship between positive ED and the regulation of intense positive emotions; study of the relationship between ED and emotion recognition.

Keywords: emotional differentiation, emotion regulation, experience sampling method

Acknowledgement

The author is grateful to D. Lyusin for help in preparing the manuscript.

Funding

This article is an output of a research project implemented as part of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE University) in 2021.

References

Aaron R.V., Snodgrass M.A., Blain S.D., and Park S. Affect labeling and other aspects of emotional experiences in relation to alexithymia following standardized emotion inductions. *Psychiatry Research*, 2018, 262, 115–123. doi:10.1016/j.psychres.2018.02.014.

Barrett L.F. Feelings or Words? Understanding the Content in Self-Report Ratings of Experienced Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87(2), 266–281. doi:10.1037/0022-3514.87.2.266.

Barrett L.F., Gross J., Christensen T.C., and 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, 15(6), 713–724. doi:10.1080/02699930143000239.

Boden M.T., Thompson R.J., Dizén M., Berenbaum H., and Baker J.P. Are emotional clarity and

emotion differentiation related? *Cognition and Emotion*, 2013, 27(6), 961–978. doi:10.1080/02699931.2012.751899.

Brackett M.A., Rivers S.E., Reyes M.R., and Salovey P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 2012, 22, 218–224.

Carstensen L.L., Pasupathi M., Mayr U., and Nesselroade J. R. Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79, 644–655.

Demiralp E., Thompson R.J., Mata J., Jaeggi S.M., Buschkuhl M., Barrett L.F., Ellsworth P.C., Demiralp M., Hernandez-Garcia L., Deldin P.J., Gotlib I.H., and Jonides J. Feeling blue or turquoise? Emotional differentiation in major depressive disorder. *Psychological Science*, 2012, 23(11), 1410–1416. doi:10.1177/0956797612444903.

Erbas Y., Ceulemans E., Blanke E.S., Sels L., Fischer A., and Kuppens P. Emotion differentiation dissected: between-category, within-category, and integral emotion differentiation, and their relation to well-being. *Cognition & emotion*, 2019, 33(2), 258–271. doi:10.1080/02699931.2018.1465894.

Erbas Y., Ceulemans E., Boonen J., Noens I., and Kuppens P. Emotion differentiation in autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2013, 7(10), 1221–1227. doi:10.1016/j.rasd.2013.07.007.

Erbas Y., Ceulemans E., Lee Pe M., Koval P., and Kuppens P. Negative emotion differentiation: its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cognition & emotion*, 2014, 28(7), 1196–1213. doi:10.1080/02699931.2013.875890.

Erbas Y., Kalokerinos E.K., Kuppens P., van Halem S., and Ceulemans E. Momentary Emotion Differentiation: The Derivation and Validation of an index to Study Within-Person Fluctuations in Emotion Differentiation. *Assessment*, 2021. doi:10.1177/1073191121990089.

Erbas Y., Sels L., Ceulemans E., and Kuppens P. Feeling me, feeling you: The relation between emotion differentiation and empathic accuracy. *Social Psychological and Personality Science*, 2016, 7(3), 240–247. doi:10.1177/1948550616633504.

Gini C. Measurement of inequality of incomes. *The Economic Journal*, 1921, 31, 124–126.

Giraudeau B. Negative values of the intraclass correlation coefficient are not theoretically possible. *Journal of Clinical Epidemiology*, 1996, 49(10), 1205–1206. doi:10.1016/0895-4356(96)00053-4.

Grossmann I., Gerlach T.M., and Denissen J.J. Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science*, 2016 7(7), 611-622. doi:10.1177/1948550616652206.
Grossmann I., Huynh A.C., and Ellsworth P.C. Emotional complexity: Clarifying definitions and cultural correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, 111(6), 895-916. doi:10.1037/pspp0000084.

Israelashvili J., Oosterwijk S. Sauter D., and Fischer A. Knowing me, knowing you: emotion differentiation in oneself is associated with recognition of others' emotions, *Cognition and Emotion*, 2019, 33(7), 1461-1471, doi:10.1080/02699931.2019.1577221.

Kang S.M., and Shaver P.R. Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of Personality*, 2004, 72, 687–726. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x.

Kashdan T.B., Barrett L.F., and McKnight P.E. Unpacking emotion differentiation transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 2015, 24(1), 10–16. doi:10.1177/0963721414550708.

Kashdan T.B., and 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, 14, 629–638.

Kashdan T.B., Ferssizidis P., Collins R.L., and Muraven M. Emotion differentiation as resilience against excessive alcohol use: An ecological momentary assessment in underage social drinkers. *Psychological Science*, 2010, 21(9), 1341–1347. doi:10.1177/0956797610379863.

Kircanski K., Lieberman M.D., and Craske M.G. Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, 2012, 23, 1086–1091.

Lang P.J., Bradley M.M., and Cuthbert B.N. International Affective Pictures System (IAPS): Technical manual and affective ratings (tech.Rep.A-4). Gainesville: University of Florida, Center for Research in Psychophysiology, 1995.

Meers K., Dejonckheere E., Kalokerinos E.K., Rummens K., and Kuppens P. mobileQ: A free user-friendly application for collecting experience sampling data. *Behavior Research Methods*, 2020, 52(4), 1510–1515. doi:10.3758/s13428-019-01330-1.

Mikkelsen M.B., O'Toole M.S., and Mehlsen M. Comparing negative emotion differentiation in young and older individuals: A picture-based study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2020, 61, 513–517.

Nook E.C., Sasse S.F., Lambert H.K., McLaughlin K.A., and Somerville L.H. The Nonlinear Development of Emotion Differentiation: Granular Emotional Experience Is Low in Adolescence. *Psychological Science*, 2018, 29(8), 1346–1357. doi:10.1177/0956797618773357.

Ong A.D., Benson L., Zautra A.J., and Ram N. Emodiversity and biomarkers of inflammation. *Emotion*, 2018, 18(1), 3–14. doi:10.1037/emo0000343.

O'Toole M.S., Renna M.E., Elkjær E., Mikkelsen M.B., and Mennin D.S. A systematic review and meta-analysis of the association between complexity of emotion experience and behavioral adaptation. *Emotion Review*, 2019, 12, 23–38. doi:10.1177/1754073919876019.

Ottenstein C., and Lischetzke T. Development of a Novel Method of Emotion Differentiation That Uses Open-Ended Descriptions of Momentary Affective States. *Assessment*, 2020, 27(8), 1928–1945. doi:10.1177/1073191119839138.

Pe M.L., Kircanski K., Thompson R.J., Bringmann L.F., Tuerlinckx F., Mestdagh M., Mata J., Jaeggi S.M., Buschkuhl M., Jonides J., Kuppens P., and Gotlib I.H. Emotion-Network Density in Major Depressive Disorder. *Clinical Psychological Science*, 2015, 3(2), 292–300. doi:10.1177/2167702614540645.

Pond R.S., Kashdan T.B., DeWall C.N., Savostyanova A., Lambert N.M., and Fincham F.D. Emotion differentiation moderates aggressive tendencies in angry people: A daily diary analysis. *Emotion*, 2012, 12(2), 326–337. doi:10.1037/a0025762.

Russell J.A., Weiss A., and Mendelsohn G.A. Affect grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, 493–502.

Schimmack U., and Diener E. Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73, 1313–1329. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1313.

Selby E.A., Wonderlich S.A., Crosby R.D., Engel S.G., Panza E., Mitchell J.E., Crow S.J., Peterson C.B., and Le Grange D. Nothing Tastes as Good as Thin Feels: Low Positive Emotion Differentiation and Weight-Loss Activities in Anorexia Nervosa. *Clinical Psychological Science*, 2014, 2(4), 514–531. doi:10.1177/2167702613512794.

Shrout P.E., and Fleiss J.L. Intraclass correlations: Uses in assessing rater reliability. *Psychological Bulletin*, 1979, 86(2), 420–428. doi:10.1037/0033-2909.86.2.420.

Smidt K. and Suvak M. A Brief, but Nuanced, Review of Emotional Granularity and Emotion Differentiation Research. *Current Opinion in Psychology*, 2015, 3. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.007.

Starr L.R., Hershenberg R., Li Y.I., and Shaw Z.A. When feelings lack precision: Low positive and negative emotion differentiation and depressive symptoms in daily life. *Clinical Psychological Science*, 2017, 5(4), 613–631. doi:10.1177/2167702617694657.

Starr L.R., Hershenberg R., Shaw Z.A., Li Y.I., and Santee A.C. The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression. *Emotion*, 2019, 20, 927–938. doi:10.1037/emo0000630.

Starr L.R., Shaw Z.A., Li Y.I., Santee A.C., and Hershenberg R. Negative emotion differentiation through a developmental lens: Associations with parental factors and age in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 2020, 152. doi:10.1016/j.paid.2019.109597.

Thompson R., Springstein T., and Boden M. Gaining clarity about emotion differentiation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2021, 1–14. doi:10.1111/spc3.12584.

Tomko R.L., Lane S.P., Pronove L.M., Treloar H.R., Brown W.C., Solhan M.B., Wood P.K., and Trull T.J. Undifferentiated negative affect and impulsivity in borderline personality and depressive disorders: A momentary perspective. *Journal of Abnormal Psychology*, 2015, 124, 740–753.

Сучкова Е.А. Эмоциональная дифференцированность: определение, варианты...
doi:10.1037/abn0000064.

Van der Gucht K., Dejonckheere E., Erbas Y., Takano K., Vandemoortele M., Maex E., Raes F., and Kuppens P. An experience sampling study examining the potential impact of a mindfulness-based intervention on emotion differentiation. *Emotion*, 2019, 19(1), 123–131. doi:10.1037/emo0000406.

Zaki L.F., Coifman K.G., Rafaeli E., Berenson K.R., and Downey G. Emotion differentiation as a protective factor against nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 2013, 44, 529–540. doi:10.1016/j.beth.2013.04.008.

Information about authors

Suchkova E. Research Assistant, Laboratory for Cognitive Research, National Research University Higher School of Economics, 20 Myasnitskaya ulitsa, Moscow 101000 Russia.

E-mail: suchkova.e.a@yandex.ru

Suchkova E.A. Emotional differentiation: definition, operationalization, and research perspectives. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2021, Vol. 14, No. 79, p. 2. <http://psystudy.ru>