ВЗАИМОВРЪЗКИ НА РОДИТЕЛСКИТЕ СТИЛОВЕ С КОМПОНЕНТИТЕ НА ТРУДНОСТИ В ЕМОЦИОНАЛНАТА САМОРЕГУЛАЦИЯ

Даниел Марков
Докторант, ВСУ „Черноризец Храбър“

Резюме: *Настоящото изследване е насочено към взаимовръзките между възприетите родителски стилове на майката и бащата и компонентите на трудностите в емоционалната саморегулация в периода на ранна зрялост. В изследването участват 204 студенти на възраст от 18 до 29 години. За оценка на родителските стилове е използван „Въпросник за родителски стилове“, а трудностите в емоционалната саморегулация са изследвани чрез DERS-18. Резултатите очертават различна посока и специфика на взаимовръзките според родителския стил и отделните компоненти на емоционалната саморегулация. При бащините стилове се установява по-широк спектър от значими зависимости в сравнение с майчините, което откроява самостоятелното място на бащината фигура в изследваните отношения. Данните подчертават значението на баланса между подкрепа, приемане, самостоятелност и контрол в родителското поведение и неговата свързаност с емоционалното функциониране във възникващата зрялост.*

Ключови думи: родителски стилове, емоционална саморегулация, трудности в емоционалната саморегулация, възникваща зрялост, майчина и бащина фигура.

RELATIONSHIPS BETWEEN PARENTING STYLES AND COMPONENTS OF DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION

Daniel Markov
PhD student, Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Abstract: *The present study examines the relationships between perceived maternal and paternal parenting styles and different components of difficulties in emotion regulation during emerging adulthood. The study included 204 university students aged 18 to 29 years. Parenting styles were assessed using the Parenting Style Questionnaire, while difficulties in emotion regulation were measured with the DERS-18. The results revealed different patterns and directions of associations depending on the parenting style and the specific components of emotion regulation difficulties. Paternal parenting styles showed a broader range of significant associations compared to maternal styles, highlighting the distinct role of the father within the relationships examined. The findings emphasize the importance of the balance between parental support, acceptance, autonomy, and control and their association with emotional functioning during emerging adulthood.*

Keywords: *parenting styles, emotion regulation, difficulties in emotion regulation, emerging adulthood, maternal and paternal parenting.*

Увод

Връзката между родителското поведение и емоционалната саморегулация привлича все по-голям изследователски интерес, тъй като позволява да се проследи по какъв начин различните модели на взаимодействие в семейството се свързват с развитието на способността за управление на емоциите (Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998; Morris et al., 2007). В този контекст особен интерес представляват взаимовръзките на отделните родителски стилове с конкретните компоненти на трудностите в емоционалната саморегулация.

Семейството е първата среда, в която се изграждат модели на емоционално реагиране, като родителите участват в този процес чрез собственото си поведение, реакциите към емоционалните преживявания на детето и цялостния емоционален климат (Paley & Hajal, 2022; Zimmer-Gembeck et al., 2022). Значението на този опит не се изчерпва с детството. Формираните модели могат да запазят своята роля и в по-късните етапи от развитието, когато нарастват самостоятелността и необходимостта от ефективно управление на собствените емоции.

Родителски стилове на възпитание

Родителският стил отразява относително устойчив модел на взаимодействие между родителя и детето. Класическата концепция на Baumrind (1966, 1971), първоначално разграничава авторитетен, авторитарен и разрешаващ стил, а Maccoby и Martin (1983) разширяват типологията чрез две основни измерения – отзивчивост и взискателност – и обособяват пренебрегващия стил. Този модел продължава да бъде широко използвана теоретична рамка в изследванията на родителското поведение и психологическото функциониране (Baumrind, 1991; Kuppens & Ceulemans, 2019).

Различното съчетаване на подкрепа и контрол определя спецификата на четирите стила. Авторитетният стил съчетава подкрепа и приемане с ясни изисквания; авторитарният – висок контрол с по-ниска емоционална отзивчивост; разрешаващият – висока подкрепа с ограничена взискателност; а при пренебрегващия и двете измерения са слабо изразени (Ulferts, 2020; Jensen et al., 2024). Наред с това съвременните изследвания насочват към необходимостта значението на отделните родителски стилове да се разглежда и в зависимост от културния и социалния контекст (Karababa, 2024).

Трудности в емоционалната саморегулация

Емоционалната саморегулация включва способността на индивида да осъзнава, разбира и приема собствените си емоции, както и да управлява поведението си и да използва подходящи стратегии в ситуации на емоционално напрежение. В този смисъл трудностите в емоционалната саморегулация не се свеждат до липса на контрол върху емоциите, а представляват многокомпонентен конструкт, включващ различни дефицити в тяхното разпознаване, приемане и управление (Gratz & Roemer, 2004; Raimondi et al., 2024). Тези трудности могат да се проявят чрез липса на емоционална яснота, затруднения в целенасоченото поведение и контрола на емоционалните импулси, неприемане на емоционалните реакции, ограничен достъп до ефективни стратегии за саморегулация и недостатъчно емоционално осъзнаване (Victor & Klonsky, 2016). Съвременните изследвания разглеждат затруднената емоционална регулация като

значим фактор, свързан с адаптацията и психологическото функциониране, а отделните ѝ компоненти позволяват по-прецизно проследяване на спецификата на тези затруднения (Raimondi et al., 2024; Saccaro et al., 2024).

Целта на настоящото изследване е да се проучат взаимовръзките между възприетите родителски стилове на майката и бащата и отделните компоненти на трудностите в емоционалната саморегулация при лица в периода на ранна зрялост.

Изследователският фокус е насочен към установяване на посоката и силата на връзките на авторитетния, авторитарния, разрешаващия и пренебрегващия родителски стил с липсата на емоционална яснота, трудностите в целенасоченото поведение, контрола на емоционалните импулси, неприемането на емоционалните реакции, ограничения достъп до стратегии за емоционална саморегулация и ограниченото емоционално осъзнаване.

МЕТОД НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследване е проведено в периода септември 2025 – май 2026 г.. Участват общо 204 студенти на възраст от 18 до 29 години, обучаващи се в три висши училища в гр. София – Университета за национално и световно стопанство, Университета по архитектура, строителство и геодезия и Софийския университет „Св. Климент Охридски“. В извадката са включени студенти както от редовна, така и от дистанционна форма на обучение, като преобладаващата част от участниците се обучават в дистанционна форма и от различни професионални направления. От тях 61,3% (n=125) са жени и 38,7% (n=79) – мъже. По възраст участниците са разпределени в три групи: до 22 години – 68 души (33,3%), между 22 и 25 години – 52 души (25,5%) и над 25 години – 84 души (41,2%).

Инструменти

За оценка на възприетите родителски стилове е използван „*Въпросник за родителски стилове*“, модифициран и адаптиран от З. Тоткова (2014) на основата на Parenting Style Inventory (Darling & Toyokawa, 1997). Инструментът съдържа 32 айтема за оценка на поведението на майката и 32 аналогични айтема за бащата, като отговорите се дават по петстепенна Ликертова скала – от 1 „Напълно несъгласен“ до 5 „Напълно съгласен“. Въпросникът позволява самостоятелна оценка на родителското поведение на майката и бащата и разграничаване на четири родителски стила – авторитетен, авторитарен, разрешаващ и пренебрегващ.

За трудностите в емоционалната саморегулация е използвана кратката версия на *Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS-18* (Victor & Klonsky, 2016). Инструментът съдържа 18 айтема, разпределени в шест компонента: липса на емоционална яснота, трудности в целенасоченото поведение, трудности в контрола на импулсите, неприемане на емоционалните реакции, ограничен достъп до стратегии за емоционална саморегулация и ограничено емоционално осъзнаване. Наред с отделните компоненти се изчислява и общ показател за трудности в емоционалната саморегулация.

За целите на настоящото изследване е използвана адаптирана и психометрично проверена българска версия на DERS-18. Проведеният факторен анализ потвърждава

шесткомпонентната структура на инструмента, като шестте компонента обясняват общо 70,12% от вариацията. Вътрешната съгласуваност на общата скала е добра (Cronbach's α = 0,828), което подкрепя надеждността на общия показател за трудности в емоционалната саморегулация.

Статистическата обработка на данните е извършена с IBM SPSS Statistics 20. За установяване на взаимовръзките между възприетите родителски стилове и компонентите на трудностите в емоционалната саморегулация е приложен корелационен анализ. Родителските стилове на майката и бащата са анализирани поотделно, което позволява да се проследят както посоката и силата на установените зависимости, така и спецификата им по отношение на двете родителски фигури. За статистически значими са приети резултатите при $p < 0,05$.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

Получените резултати очертават различна картина на взаимовръзките между възприетите родителски стилове и отделните компоненти на трудностите в емоционалната саморегулация. Наред с посоката и силата на установените зависимости се открояват различия както между отделните родителски стилове, така и между майчината и бащината фигура. Това дава основание резултатите да бъдат представени последователно за двамата родители.

Родителски стилове на възпитание на майката

При родителските стилове на майката се установяват статистически значими взаимовръзки с различни компоненти на трудностите в емоционалната саморегулация, като зависимостите се различават по своята посока и сила. Най-широк спектър от значими връзки се наблюдава при разрешаващия стил, докато при останалите стилове взаимовръзките са по-селективни. Резултатите са представени в **Таблица 1**.

Таблица 1. Взаимовръзки между родителските стилове на майката и трудностите в емоционалната саморегулация

Показатели за трудности в емоционалната саморегулация	Авторитетен ρ	Авторитарен ρ	Разрешаващ ρ	Пренебрегващ ρ
Ограничено емоционално осъзнаване	**,190****	-,087	,089	-,160*
Липса на емоционална яснота	-,159*	,112	,141*	,065
Трудности в целенасоченото поведение	**-,172***	,004	**,245****	,103
Трудности в контрола на импулсите	**-,201****	,062	-,108	**,196****
Неприемане на емоционалните реакции	-,154*	,084	-,156*	,149*
Ограничен достъп до стратегии за емоционална саморегулация	-,115	,008	**-,213****	,046
Общи трудности в емоционалната саморегулация	**-,178***	,045	**-,253****	,127

Забележка: ρ – коефициент на рангова корелация на Спирман; N = 204; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Резултатите при родителските стилове на майката се установяват статистически значими взаимовръзки с различни компоненти на трудностите в емоционалната саморегулация, като зависимостите се различават по своята посока и сила. Най-голям брой значими връзки се наблюдават при авторитетния и разрешаващия стил, докато при пренебрегващия те са по-ограничени. При авторитарния стил не се установяват статистически значими зависимости.

При авторитетния стил се установяват отрицателни взаимовръзки с липсата на емоционална яснота ($\rho = -0{,}159$; $p < 0{,}05$), трудностите в целенасоченото поведение ($\rho = -0{,}172$; $p < 0{,}05$), контрола на импулсите ($\rho = -0{,}201$; $p < 0{,}01$), неприемането на емоционалните реакции ($\rho = -0{,}154$; $p < 0{,}05$) и общото равнище на трудности ($\rho = -0{,}178$; $p < 0{,}05$). Същевременно се наблюдава положителна връзка с ограниченото емоционално осъзнаване ($\rho = 0{,}190$; $p < 0{,}01$). Получените резултати показват, че по-високата изразеност на авторитетния майчин стил се свързва преимуществено с по-ниски равнища на трудности, но тази тенденция не обхваща еднакво всички компоненти на емоционалната саморегулация.

За разрешаващия стил се установяват положителни взаимовръзки с липсата на емоционална яснота ($\rho = 0{,}141$; $p < 0{,}05$) и трудностите в целенасоченото поведение ($\rho = 0{,}245$; $p < 0{,}01$). Отрицателни зависимости се наблюдават с неприемането на емоционалните реакции ($\rho = -0{,}156$; $p < 0{,}05$), ограничения достъп до стратегии за емоционална саморегулация ($\rho = -0{,}213$; $p < 0{,}01$) и общото равнище на трудности ($\rho = -0{,}253$; $p < 0{,}01$). Тези резултати очертават неоднозначна картина, при която разрешаващият майчин стил се свързва с по-ниски общи трудности, но и с по-изразени затруднения в отделни компоненти на емоционалната саморегулация.

При пренебрегващия стил се установяват положителни взаимовръзки с трудностите в контрола на импулсите ($\rho = 0{,}196$; $p < 0{,}01$) и неприемането на емоционалните реакции ($\rho = 0{,}149$; $p < 0{,}05$), както и отрицателна зависимост с ограниченото емоционално осъзнаване ($\rho = -0{,}160$; $p < 0{,}05$). За разлика от него, авторитарният стил не показва статистически значими взаимовръзки с нито един от изследваните показатели.

Като цяло резултатите при майката показват, че взаимовръзките между родителските стилове и трудностите в емоционалната саморегулация не следват еднозначен модел. Авторитетният стил е свързан преимуществено с по-ниски затруднения, докато при разрешаващия и пренебрегващия стил се наблюдават зависимости с различна посока според конкретния компонент. Установените корелации са слаби по сила и не предполагат причинно-следствени отношения.

Родителски стилове на възпитание на бащата

При родителските стилове на бащата се установява по-широк спектър от статистически значими взаимовръзки с компонентите на трудностите в емоционалната саморегулация. Значими зависимости се наблюдават при всички четири стила, като различията се проявяват както в техния брой, така и в посоката им. Резултатите са представени в **Таблица 2.**

При авторитетния стил се установяват отрицателни взаимовръзки с липсата на емоционална яснота (ρ = −0,268), трудностите в контрола на импулсите (ρ = −0,222), неприемането на емоционалните реакции (ρ = −0,172), ограничения достъп до стратегии (ρ = −0,168) и общото равнище на трудности (ρ = −0,224). Това показва, че по-високата изразеност на авторитетния бащин стил се свързва с по-ниски равнища на затруднения в тези области.

Авторитарния стил значимите зависимости са положителни и обхващат липсата на емоционална яснота (ρ = 0,207), неприемането на емоционалните реакции (ρ = 0,260), ограничения достъп до стратегии (ρ = 0,172) и общите трудности (ρ = 0,168). Тези резултати очертават противоположна тенденция спрямо авторитетния стил.

Таблица 2. Взаимовръзки между родителските стилове на бащата и трудностите в емоционалната саморегулация

Показатели за трудности в емоционалната саморегулация	Авторитетен ρ	Авторитарен ρ	Разрешаващ ρ	Пренебрегващ ρ
Ограничено емоционално осъзнаване	,131	-,089	**,175***	**-,162***
Липса на емоционална яснота	**-,268***	**,207***	**-,281***	**,268***
Трудности в целенасоченото поведение	-,127	,013	**-,178***	,081
Трудности в контрола на импулсите	**-,222***	,103	**-,215***	**,309***
Неприемане на емоционалните реакции	**-,172***	**,260***	**-,207***	**,143**
Ограничен достъп до стратегии за емоционална саморегулация	**-,168***	**,172***	**-,152***	,094
Общи трудности в емоционалната саморегулация	**-,224***	**,168***	**-,246***	**,206***

Забележка: ρ – коефициент на рангова корелация на Спирман; N = 204; * p < 0,05; ** p < 0,01.

Най-голям брой статистически значими зависимости се наблюдават при разрешаващия стил. Те са преимуществено отрицателни и обхващат шест от седемте изследвани показателя, включително общото равнище на трудности (ρ = −0,246). Единствената положителна зависимост е с ограниченото емоционално осъзнаване (ρ = 0,175). При пренебрегващия стил се установяват положителни взаимовръзки с липсата на емоционална яснота (ρ = 0,268), трудностите в контрола на импулсите (ρ = 0,309) и общото равнище на трудности (ρ = 0,206), както и отрицателна връзка с ограниченото емоционално осъзнаване (ρ = −0,162).

Като цяло резултатите показват, че авторитетният и разрешаващият бащин стил са свързани преимуществено с по-ниски равнища на трудности в емоционалната саморегулация, докато при авторитарния и пренебрегващия стил значимите зависимости са предимно положителни. Установените корелации са слаби до умерени по сила и не предполагат причинно-следствени отношения.

ДИСКУСИЯ

Получените резултати очертават обща тенденция, при която авторитетният и разрешаващият родителски стил са свързани преимуществено с по-ниски равнища на трудности в емоционалната саморегулация, докато при авторитарния и пренебрегващия стил значимите зависимости са предимно в противоположна посока. Тази картина насочва към значението на подкрепата, приемането и емоционалната отзивчивост в родителското поведение. Установените при авторитарния и пренебрегващия стил зависимости могат да бъдат разгледани в контекста на изследванията, които свързват високия контрол и недостатъчната родителска ангажираност със затруднения в разбирането, приемането и регулирането на емоциите (Sullivan, Carmody & Lewis, 2010; Warmingham et al., 2023).

Същевременно се открояват различия между майчината и бащината фигура. При майката взаимовръзките са по-селективни, докато при бащата обхващат по-голям брой компоненти на трудностите в емоционалната саморегулация. По-широкият спектър от зависимости при бащините стилове е в съответствие с изследвания, които подчертават значението на емоционалната отзивчивост на бащата, неговата ангажираност и подкрепящите реакции към емоционалните преживявания за развитието на емоционалната регулация (Milioni, Kokkinos & Antonopoulou, 2022; Islamiah et al., 2023). Тези резултати не предполагат по-силно влияние на единия родител, а по-скоро показват различна специфика на взаимовръзките с майчината и бащината фигура.

Особен интерес представлява разрешаващият стил, при който и за двамата родители се установяват зависимости с по-ниски равнища на определени трудности, като при бащата те са по-широко представени. Същевременно при майката се наблюдават и положителни взаимовръзки с отделни компоненти на затрудненията. Този резултат може да се разгледа във връзка с възможността предоставянето на повече свобода да се възприема като подкрепа за автономност и самостоятелно вземане на решения. Подобна интерпретация намира опора в изследванията за ролята на подкрепата за автономност и различията в майчиното и бащиното поведение (Brenning et al., 2015; Van Lissa et al., 2019). Резултатът обаче следва да се тълкува предпазливо, тъй като ниската взискателност и недостатъчното поставяне на граници, характерни за разрешаващия стил, могат да имат и неблагоприятно значение за развитието на саморегулацията (Piotrowski, Lapierre & Linebarger, 2013).

Като цяло получените резултати подкрепят разбирането, че възприетото родителско поведение продължава да бъде свързано с особеностите на емоционалната саморегулация и в периода на възникващата зрялост. Значението на емоционалните способности през този възрастов период се проявява и в други области на личностното функциониране, включително при вземането на решения, свързани с образователния и професионалния избор (Маркова и Стоянова, 2023). Установените в настоящото изследване зависимости са предимно слаби по сила и не предполагат причинно-следствена връзка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Емоционалната саморегулация се изгражда и променя в хода на развитието, но в нея остават следите от ранния опит в отношенията с родителите. Дори когато младият

човек вече е поел по пътя на самостоятелността, начинът, по който е преживявал подкрепата, приемането, изискванията и свободата в семейството, продължава да има отношение към начина, по който разбира, приема и управлява собствените си емоции. Именно в това се откроява значението на родителския стил – не като определящ фактор, а като част от опита, върху който постепенно се изгражда способността за емоционална саморегулация.

Съгласно психоаналитичната теория основите на саморегулацията ни като възрастни се поставят от родителите още през периода на ранното детство (Христова, В., 2015, с.27).

Особено внимание заслужава бащината фигура. По-широкият спектър от взаимовръзки при бащините стилове и обхващането на повече компоненти на трудностите в емоционалната саморегулация показват, че мястото на бащата в този процес не бива да остава на втори план. Това не означава по-голяма значимост спрямо майката, а откроява самостоятелното място на бащата в емоционалния опит на младия човек.

В периода на прехода към зрелостта общуването със значимите други придобива особено значение, тъй като подпомага личностното развитие, социалната адаптация и поддържането на пълноценни междуличностни отношения и изпълнява няколко основни функции – когнитивна, емотивна и конативна (Hristova, V., 2012, p.57).

В този смисъл семейството остава значимо и отвъд детството. С нарастването на самостоятелността отношенията с родителите променят своята форма, но натрупаният в тях емоционален опит продължава да присъства в начина, по който младият човек се справя със собствените си емоции.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Христова, В.,** (2015) Личността в развитие и криза – детство и юношество, Университетско издателство ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна, ISBN 978-954-715-641-8
2. Маркова, З., Стоянова, С. (2023). Емоционалната интелигентност като детерминант при избора на специалност, Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища, ИК– УНСС, София, с. 78–86
3. **Baumrind, D.** (1971). Current patterns of parental authority. Developmental Psychology, 4(1, Pt.2), 1–103. https://doi.org/10.1037/h0030372
4. **Baumrind, D.** (1991) The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. Journal of Early Adolescence, 11, 56–95.
5. **Baumrind, D.,** (1966) Effects of authoritative control and child behavior, Child development 37, 887-907.
6. **Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M.** (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. Social Development, 24(3), 561–578. https://doi.org/10.1111/sode.12107
7. **Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L.** (1998). Parental socialization of emotion. Psychological Inquiry, 9(4), 241–273.

8. **Gratz, K. L., & Roemer, L.** (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
9. **Hristova, V.** (2012). Pedagogical communication – an element of the conceptual scheme of the teacher's work. Union of scientists Varna, book1/2012, pp 57-59 ISSN: 1310-6376
10. **Islamiah, N., Breinholst, S., Walczak, M. A., & Esbjørn, B. H.** (2023). The role of fathers in children's emotion regulation development: A systematic review. Infant and Child Development, 32(2), e2397. https://doi.org/10.1002/icd.2397
11. **Jensen, M., Navarro, J. L., Chase, G. E., Wyman, K., & Lippold, M. A.** (2024). Parenting Styles in Emerging Adulthood. Youth, 4(2), 509-524. https://doi.org/10.3390/youth4020035
12. **Karababa, A**. (2024). A new look at parenting through the cultural context: Development and initial psychometric evidence of the Interculturally Sensitive Parenting Scale (ISPAS). International Journal of Intercultural Relations. 10.1016/j.ijintrel.2024.101966.
13. **Kuppens S, Ceulemans E.** (2019) Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. J Child Fam Stud.;28(1):168-181
14. **Maccoby, E. & Martin, J.,** (1983) Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. In Socialization, Personality and Social Development, Handbook of Child Psychology 4; E. Mavis Hetherington, New York: Wiley.
15. **Milioni, M., Kokkinos, C. M., & Antonopoulou , A.** (2022). The indirect effects of adolescents perceptions about father typology on their adjustment through emotion regulation . Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society, 27(2), 21–39. https://doi.org/10.12681/psy_hps.31760
16. **Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R.** (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. Social Development, 16(2), 361–388.
17. **Paley, B., & Hajal, N. J.** (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. Clinical Child and Family Psychology Review, 25, 19–43.
18. **Piotrowski, J. T., Lapierre, M. A., & Linebarger, D. L.** (2013). Investigating Correlates of Self-Regulation in Early Childhood with a Representative Sample of English-Speaking American Families. Journal of child and family studies, 22(3), 423–436. https://doi.org/10.1007/s10826-012-9595-z
19. **Raimondi, G., Balsamo, M., Carlucci, L., Alivernini, F., Lucidi, F., Samela, T., & Innamorati, M.** (2024). Meta-analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale and its short forms: A two-part study. Journal of clinical psychology, 80(8), 1797–1820. https://doi.org/10.1002/jclp.23695
20. **Saccaro, L. F., Giff, A., Menduni De Rossi, M., & Piguet, C.** (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. Journal of Psychiatric Research, 174, 263–274.
21. **Sullivan, M. W., Carmody, D. P., & Lewis, M.** (2010). How neglect and punitiveness influence emotion knowledge. Child psychiatry and human development, 41(3), 285–298. https://doi.org/10.1007/s10578-009-0168-3

22. **Ulferts, H.** (2020), "Why parenting matters for children in the 21st century: An evidence-based framework for understanding parenting and its impact on child development", OECD Education Working Papers, No. 222, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/129a1a59-en.
23. **Van Lissa CJ, Keizer R, Van Lier PAC, Meeus WHJ, Branje S.** (2018) The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-late adolescence: Disentangling between-family differences from within-family effects. Dev Psychol. 2019 Feb;55(2):377-389. doi: 10.1037/dev0000612. Epub 2018 Dec 20. PMID: 30570297.
24. **Victor, S. E., & Klonsky, E. D.** (2016). Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38, 582–589.
25. **Warmingham, J. M., Duprey, E. B., Handley, E. D., Rogosch, F. A., & Cicchetti, D.** (2023). Patterns of childhood maltreatment predict emotion processing and regulation in emerging adulthood. Development and psychopathology, 35(2), 766–781. https://doi.org/10.1017/S0954579422000025
26. **Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G.** (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. International Journal of Behavioral Development, 46(1).