

УДК 159.942.5

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ: ФАКТОРЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ВИДЫ ПОВЕДЕНИЯ¹

© 2020 г. Г. А. Виленская

ФГБУН психологии РАН;

129366, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1, Россия.

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории
психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях.

E-mail: vga2001@mail.ru

Поступила 23.05.2020

Аннотация. Проведены информационно-аналитический обзор литературы и теоретический анализ исследований эмоциональной регуляции человека. Описаны основные этапы развития эмоциональной регуляции, общие направления изменений, происходящих в онтогенезе. Рассматриваются внешние и внутренние факторы, влияющие на становление эмоциональной регуляции. В качестве внутренних факторов рассматриваются темперамент и исполнительные функции, в качестве внешних — отношение родителей к детям, стиль воспитания в семье, способы саморегуляции родителей. Отдельно рассмотрены области исследований, тесно примыкающие к изучению эмоциональной регуляции: просоциальное поведение и его связь с эмоциональной регуляцией и эмоциональным интеллектом.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, развитие эмоциональной регуляции, темперамент, детско-родительское взаимодействие, исполнительные функции, просоциальное поведение, эмоциональный интеллект.

DOI: 10.31857/S020595920011083-7

Изучение эмоциональной регуляции (ЭР) в психологии началось сравнительно недавно, но ведется интенсивно. В изучении ЭР можно выделить два основных направления: первое — эмоции как одно из основных средств регуляции психики (работы В.К. Вилюнаса, К. Изарда, П.В. Симонова, В.В. Лебединского, К. Лоренца, З. Фрейда, Дж. Кампоса); второе — эмоциональная регуляция как совокупность средств для регуляции собственно эмоций и способов их выражения (Дж. Гросс, Дж. Томпсон, Н. Эйзенберг и др.).

ЭР включает набор процессов, которые люди используют для распознавания, мониторинга, оценки и модификации эмоционального опыта. Эти процессы могут как увеличивать, так и уменьшать интенсивность и количество эмоциональных реакций. Регуляции подлежат не только негативные, но и позитивные эмоции: и те и другие несут полезную информацию [71]. Адаптивная ЭР улучшает качество жизни.

Выделяются несколько подходов к определению сути эмоционального развития и, соответственно, ЭР. *Мотивационный подход* исходит из постулата о ведущей роли эмоционального развития для личности, поскольку эмоции являются универсальным мотиватором для всех психических процессов, и в этом случае ЭР рассматривается как аналог саморегуляции вообще [6].

Функциональный подход описывает эмоциональное развитие как совершенствование подстройки эмоционального опыта к происходящим событиям, а ЭР — как механизм адаптации к внешним воздействиям. Акцент делается на осознанности ЭР: осознании эмоций, оценке вызвавших их обстоятельств, активному выбору эмоциогенных ситуаций [33].

Динамический подход фокусируется на динамике индивидуального опыта, оцениваемого при помощи эмоций, а ЭР выступает как механизм его организации. Главная задача эмоций и их регуляции — обеспечить целостность индивидуального опыта, при этом человек способен гибко, динамично

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-113-50594.

и избирательно мобилизовать эмоции в процессе достижения цели [41].

Когнитивный подход признает доминирующую роль когнитивных процессов в эмоциональном развитии, обеспечивающих обработку эмоциональной информации [62]. Сюда же можно отнести работы К. Копп [58; 59], где ЭР рассматривается как фундамент поведенческой регуляции, а также Л. Пулккинен, которая понимает ЭР как подсистему самоконтроля, занимающегося распределением, модификацией и контролем эмоционального возбуждения [73].

В отечественной психологии ЭР стала предметом специального исследования сравнительно недавно, хотя основы для ее изучения были заложены, например, в работах о механизме эмоционального предвосхищения А.В. Запорожца [5], о социальных эмоциях Л.И. Божович [1]. При этом первоначально ЭР рассматривалась как целенаправленный, осознанный и опосредованный процесс изменения эмоционального состояния. В настоящее время специфический деятельностный подход развивается Е.И. Изотовой [7], где деятельность рассматривается как основа эмоционального развития, а эмоции, в свою очередь, играют важную роль в регуляции деятельности. В настоящее время в отечественной психологии регуляция эмоций рассматривается, как правило, в рамках более широких направлений исследований саморегуляции. Это, например, концепция осознанной саморегуляции [13], регуляция психических состояний [16], саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности [4; 11], исследования контроля поведения [19].

РАЗВИТИЕ ЭР НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ

Наибольшее внимание исследователей ЭР привлекали и привлекают начальные этапы становления ЭР — младенчество и раннее детство. Также активно исследуется ЭР у подростков как весьма уязвимой группы в плане регуляции, последние 10–15 лет интенсивно исследуется ЭР на поздних этапах онтогенеза.

Наиболее ранние стратегии ЭР наблюдаются уже в первые месяцы жизни и сводятся к приближению к приятным стимулам и избеганию неприятных. Дети используют врожденные формы поведения, такие как сосание или поворот головы к стимулу и от него, и могут своим поведением сигнализировать о дистрессе (например, хмурить брови или сжимать губы) [59; 60].

В 3–8 месяцев развивающаяся моторика и внимание расширяют репертуар стратегий ЭР, позволяя ребенку более эффективно варьировать свою включенность в эмоциогенные ситуации [2; 20; 57; 59]. В этом возрасте дети становятся способны произвольно перемещать фокус внимания [17; 31], что открывает возможности для новых способов ЭР, например смещения интереса с раздражающего стимула на привлекательный объект для уменьшения фрустрации. На этом этапе начинаются отбор детьми эффективных стратегий поведения и отбрасывание неэффективных. Например, частота отвлечения внимания от стимула и самоуспокаивающего поведения уменьшается в возрасте 6–12 месяцев, а переключение внимания на мать, наоборот, учащается [76]. В этот же период дети обнаруживают, что родитель может поддержать их в обеспечении регуляции [40].

В 2 года дети могут активно разрабатывать стратегии ЭР и применять определенные тактики ЭР для воздействия на различные эмоциональные состояния [29]. В этом возрасте ведущую роль в ЭР все еще играют родители как внешний источник регуляции [20; 60]. Однако дети постепенно могут перенимать способы, которыми родители контролируют их эмоции и поведение (см. ниже).

На протяжении дошкольного возраста происходит социализация содержания и форм проявления эмоций. Дошкольники усваивают правила социального взаимодействия (с 3–4 лет в детской игре появляются игры с правилами). Расширяется спектр испытываемых эмоций, в него активно входят сложные, социально обусловленные эмоции (гордость, стыд, вина, смущение и т.д.), параллельно обогащается эмоциональный словарь ребенка. Совершенствуется способность опознавать эмоции по мимике. Начинает формироваться структурированное представление об эмоциях [52].

Дети уже с 3–4 лет связывают определенные стратегии ЭР с конкретными эмоциональными состояниями. Однако, если представление о возможном контроле поведенческих проявлений у детей возникает с конца младенческого возраста, то собственно эмоции вплоть до конца дошкольного детства рассматриваются как не поддающиеся когнитивному контролю, что связано с недостаточным уровнем развития когнитивного контроля и необходимостью достичь уровня конкретных операций, позволяющих эффективно оперировать ментальными репрезентациями [10].

Развивается когнитивная основа понимания эмоций — модель психического [21]. По мере формирования целостного представления о внутреннем мире другого развивается эмоциональная рефлексия, ребенок начинает понимать возможность

одновременного сосуществования множественных или противоречивых эмоций (к 5–6 годам) [10], эта способность продолжает активно развиваться вплоть до подросткового возраста.

Согласно исследованию Е.И. Изотовой [7], нижней возрастной границей произвольной регуляции эмоций оказывается младший дошкольный возраст. В качестве механизмов произвольной регуляции эмоций ею рассматриваются механизмы произвольного кодирования эмоций: симуляция (выражение непереживаемой эмоции), подавление (скрытие или снижение интенсивности выражения переживаемой эмоции), маскировка (изображение непереживаемой эмоции вместо переживаемой, актуализируется позже всех).

Знание о ЭР становится более консолидированным в детстве. Дети в возрасте 6–10 лет хорошо распознают контекст, в котором те или иные способы выражения эмоций наиболее социально приемлемы и в каких случаях эмоции должны регулироваться. Общее направление развития в этом возрасте — использование более когнитивных стратегий ЭР, замещающих базовые стратегии, вроде отвлечения, приближения и ухода [80].

В подростковом возрасте регуляция поведения осложняется в связи с физиологическими особенностями пубертатного возраста, необходимостью сепарации от родителей, освоением новых социальных ролей. Вместе с тем развивающиеся когнитивные способности позволяют использовать новые стратегии ЭР, включая переформулирование проблемы, переоценку ситуации, взгляд с других точек зрения, и решения о регуляции эмоций становятся более сложными, зависящими от многих факторов. Ключевое отличие от более ранних стадий развития ЭР состоит в том, что у подростков ЭР начинает развиваться под сознательным когнитивным контролем, позволяя рефлексировать используемые стратегии [39]. Это тесно связано с переходом на стадию формальных операций, развитием абстрактного мышления, что облегчает рефлексии и собственных, и чужих эмоциональных состояний. Однако система, ответственная за порождение эмоций, развивается раньше, чем система когнитивного контроля, что означает, что когнитивные инструменты для ЭР еще не полностью развиты у подростков, поэтому требования к ЭР могут превышать их возможности [47; 65]. Для подростков важным аспектом адаптации становится способность завязывать и поддерживать межличностные отношения. Чем более развита у ребенка способность распознавать эмоции и управлять ими, тем выше оценивается его социальная компетентность и лучше отношения

со сверстниками [27; 84]. Использование дисфункциональных стратегий ЭР ассоциируется с различными дезадаптивными состояниями: проблемами поведения, гиперактивностью, самоповреждающим поведением, депрессией, булимией. В то же время развитая ЭР может ослабить связь между стрессогенными событиями и депрессией [71].

Индивидуальная способность к ЭР меняется на протяжении жизни, хотя исследования обычно фокусируются на детстве. Однако развитие целостной регуляторной системы — длительный процесс, продолжающийся и во взрослости [37]. Во взрослом возрасте продолжают открываться возможности для модификации ЭР, связанные с изменением физического и социального окружения, а также с накоплением жизненного опыта [49]. Например, существенные изменения в ЭР могут происходить, когда люди становятся родителями [77]. Существуют данные о возрастных изменениях эмоционального интеллекта (ЭИ) — способности к распознаванию, пониманию эмоций, управлению своими и чужими эмоциями, — подтверждающие, что он увеличивается с возрастом [8; 9; 25; 69].

Изменения ЭР в пожилом возрасте оцениваются неоднозначно. Сообщается об изменении динамики эмоциональных состояний, учащении отрицательных эмоций, снижении эмоционального контроля и эмпатии [82]. Однако есть данные, показывающие, что ЭР пожилых может быть даже более эффективна, чем у более молодых людей, за счет использования жизненного опыта и мотивации к поддержанию эмоционального благополучия, хотя успешность сильно зависит от выбранной стратегии и контекста ситуации [53]. Пожилые люди, несмотря на снижение сенсорных и когнитивных способностей, сообщают о более высоком уровне благополучия и меньше сожалеют о неудачах, чем более молодые люди. То есть здоровое старение может способствовать использованию более позитивных и более оптимальных стратегий ЭР для компенсации дефицита внутренних и внешних ресурсов [82]. Высказывается предположение, что пожилые люди могут улучшать свою ЭР также и за счет предвидения последствий эмоциогенной ситуации, что позволяет им дистанцироваться от ситуаций с негативным исходом, фокусируясь на тех, которые можно успешно разрешить [61].

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЭР

В качестве внутренних факторов, связанных с развитием ЭР, чаще всего рассматриваются темперамент [3], а также исполнительные функции

(ИФ) и нейропсихологические основы ЭР (развитие и взаимодействие соответствующих мозговых структур).

Темперамент в связи с ЭР рассматривается, как правило, в рамках модели М. Ротбарт, предполагающей в качестве одной из ведущих характеристик темперамента контроль усилий (*effortful control*), или волевой контроль [41]. М. Ротбарт определяет его как способность тормозить доминирующий ответ в пользу субдоминантного ответа, способность планировать и способность находить ошибки [75].

Контроль усилий связан со сниженной негативной эмоциональностью, в том числе лонгитудно [42; 43], и обеспечивает базу для развития ЭР. Наиболее интенсивное его развитие происходит в первые пять лет жизни [44]. Он основывается на физиологических механизмах, обеспечивающих ориентировочное внимание [75], таким образом этот концепт позволяет связать воедино представления о темпераменте, эмоциональной регуляции и исполнительных функциях.

Различия в ЭР наблюдаются уже в первый год жизни и находятся под влиянием пренатальных факторов, формирующих детский темперамент, и затем модифицируются постнатальным воспитанием. Высокая тревожность и повышенный уровень кортизола у матери во время беременности предсказывают повышенный уровень негативной эмоциональности у детей и частоту использования ими некоторых стратегий ЭР [83]. Темперамент опосредует связи ЭР и родительского отношения. Например, низкий уровень негативных эмоций у детей с трудным темпераментом связан с высоким уровнем материнского контроля, а у детей с заторможенным темпераментом — с высоким уровнем проявления материнской любви [78]. Влияния темперамента на ЭР могут продолжаться в течение всего дошкольного детства [22] и далее — первоклассники с трудным темпераментом имеют больше проблем в ЭР, чем дети с легким [87].

В подростковом возрасте высокий уровень негативной эмоциональности и низкий уровень позитивной эмоциональности связаны с риском развития депрессии, при этом низкий уровень позитивной эмоциональности усиливает связь между высокими уровнями негативной эмоциональности и депрессивных симптомов. Высокий уровень негативной эмоциональности связан с более частым использованием дезадаптивных ЭР стратегий, но не связан с использованием адаптивных ЭР стратегий. То есть связь темперамента, депрессивных симптомов и стратегий ЭР в подростковом возрасте несимметрична и неоднозначна [85].

Нейропсихологическое изучение ЭР подчеркивает роль генетического вклада, развития мозговых структур и функций и пластичности развития. Люди с адаптивной ЭР имеют низкий уровень активации миндалины и высокий уровень активации префронтальной коры [48]. *Ochsner and Gross* [68] предложили модель нейрональной основы ЭР, включающую как восходящие, так и нисходящие процессы. Она предполагает, что ЭР включает взаимодействие восходящей (миндалины) и нисходящей (префронтальная и цингулярная кора) систем оценки стимулов, одна из которых продуцирует аффекты, а другая контролирует их. Аффективные процессы усложняются по мере развития мозга, в свою очередь, эмоциональный опыт модифицирует нейронные связи. Для подросткового возраста была предложена модель иерархических изменений в функционировании мозга, сопровождающих эмоциональное развитие, на основе ФМР исследований. Эти иерархические изменения от подкорково-подкорковых к подкорково-корковым, затем к корково-подкорковым и, наконец, к корково-корковым связям могут лежать в основе постепенных изменений в эмоциональной реактивности и регуляции в подростковом возрасте и далее в ранней взрослости [23; 34].

Как уже упоминалось, контроль усилий тесно связан с вниманием и ЭР. На протяжении развития система произвольного внимания взаимодействует с лимбической системой, приспосабливая реакции и связанные с ними позитивные и негативные аффекты к культурным нормам [76]. Связи ЭР с вниманием и другими ИФ подтверждаются в различных эмпирических исследованиях. Например, в работе Феррье с соавторами [45] показаны лонгитудные отношения между ИФ и эмоциональностью у детей 3–5 лет, при этом эмоциональность и ИФ взаимно предсказывают друг друга на протяжении полугода. На основании метаанализа исследований Грациано и Гарсия приходят к выводу о ключевой роли ЭР в понимании проблем, возникающих у детей и подростков с СДВГ [50]. У здоровых детей младшего подросткового возраста также наблюдается прямая связь между уровнем ИФ и ЭР [81]. Некоторые исследователи предполагают, что трудности детей и подростков в регуляции поведения связаны с дискоординацией между хорошо развитыми эмоциональными процессами и слабо развитой системой когнитивного контроля [70].

Таким образом, взаимосвязи ЭР с другими регуляторными процессами подтверждаются на разных выборках и на разных стадиях онтогенеза, но исследованы еще недостаточно.

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ В РАЗВИТИИ ЭР: РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ

Одним из важнейших факторов, вносящих вклад в становление ЭР, являются детско-родительские отношения. Родители множеством способов влияют на развитие ЭР у детей с самого рождения, включая как прямое влияние, так и опосредованное.

В самом начале жизни ребенка одними из наиболее важных параметров для развития ЭР становятся сензитивность родителя к сигналам ребенка и его отзывчивость на них. Реакция взрослого на ребенка помогает младенцу регулировать свои эмоции [14; 60]. Помимо этого, родители осуществляют прямую внешнюю регуляцию эмоций ребенка. В младенческом возрасте такая регуляция включает, как правило, предупреждение и модификацию фрустрирующих ситуаций, переключение внимания ребенка с фрустрирующих стимулов на позитивные или нейтральные [29]. По мере взросления ребенка расширяется репертуар способов, которыми родители помогают детям регулировать эмоции. Эти способы включают, например: прямое обучение ребенка конкретным стратегиям ЭР (переключение внимания, поиск информации, переоценка ситуации и т.д.); признание и озвучивание эмоций ребенка, что помогает тому понимать и справляться со своими эмоциями; утешение/успокоение ребенка или, напротив, наказание за чрезмерное выражение эмоций; побуждение детей к самостоятельной ЭР при помощи различных социальных и материальных поощрений и наказаний [72]. При этом родители обучают детей распознаванию и обозначению эмоций, культурным и субкультурным правилам оценки, переживания, выражения и регуляции эмоций [20; 24; 31]. Используемые родителями при общении с ребенком стратегии ЭР влияют на их эмоциональное развитие, способствуя выбору конкретных стратегий и методов ЭР детьми [56]. Например, родители могут поддерживать гендерные стереотипы в выражении эмоций, поощряя выражение дочерьми страха, а сыновьями — гнева [35]. В свою очередь, дети своим поведением могут влиять на то, какие стратегии ЭР используют родители, например, матери боязливых детей усиливают защитное поведение по отношению к ребенку [54]. Эффективные стратегии поддерживают развитие самоконтроля у ребенка, моделируя желаемое поведение, а не только требуя его. Слишком требовательный или непредсказуемый стиль взаимодействия взрослого может нарушить развитие ЭР [44].

Одной из наиболее полно суммирующих прямые и косвенные методы, которыми родители могут

влиять на ЭР ребенка, является трехчастная модель родительского и семейного влияния на ЭР ребенка [66], которая предполагает три компонента родительского вклада в развитие ЭР у ребенка.

Первый связан с тем, что ребенок изучает стратегии регуляции, наблюдая родителей и других членов семьи и их практики ЭР, а позже и обучаясь стратегиям по вербальным инструкциям. Вторым источником родительского влияния — родительские практики по отношению к ребенку. Например, родительское обусловленное отношение (родители могут менять степень внимания и проявляемых эмоций в зависимости от желательности поведения ребенка) связано с трудностями в ЭР у детей [74]. Третий компонент модели делает акцент на эмоциональном климате в семье и его влиянии на детскую ЭР. От него во многом зависит чувство безопасности у ребенка, которое, в свою очередь, опосредует риск развития эмоционально-личностных нарушений у ребенка в случае семейного неблагополучия. Работает также и механизм “заражения” эмоциями, и, если ребенок, например, длительно находится в тяжелой эмоциональной атмосфере в семье, он начинает считать негативные эмоции нормой [15]. При этом дети могут перенимать у родителей и вырабатывать как адаптивные, так и дезадаптивные стратегии [24].

Тип привязанности играет значительную роль в обучении ребенка регуляторным стратегиям. Способность регулировать эмоции развивается в соответствии с качеством привязанности и с сензитивностью и отзывчивостью родителя [46; 55]. Дети с надежной привязанностью применяют более адаптивные регуляторные стратегии, чем дети с ненадежной привязанностью [79]. В диадах с надежной привязанностью ребенка родитель принимает полный спектр эмоций ребенка и реагирует сензитивно. Следовательно, ребенок узнает, что выражение эмоций может быть полезным способом получить поддержку от окружающих, а эмоциональный дистресс управляем, и с ним можно совладать. Напротив, в диадах с избегающей или амбивалентной привязанностью родители отвергают эмоциональные реакции ребенка или пренебрегают ими, соответственно, дети научаются подавлять эмоции, чтобы избежать отвержения, или, напротив, усиливают эмоциональные сигналы, чтобы “достучаться” до родителя [36]. М. Падун проводит параллели между типами привязанности и когнитивно-поведенческими стратегиями, используемыми ребенком в семье, где родители находятся в конфликте [15].

В развитии ЭР происходит взаимодействие генетических и средовых факторов. Например, дети с определенными

вариациями генов, отвечающих за метаболизм серотонина, чаще имеют сниженную саморегуляцию, если у них ненадежный тип привязанности [56]. В одном из исследований оценивались требования приемных родителей к детям в задаче уборки игрушек как мера структурированного родительства. У детей с генетическим риском психопатологии усиление структурированности связано с уменьшением проблем поведения. У детей же с низким риском психопатологии структурированное родительство связано с увеличением поведенческих проблем [63]. Таким образом, последствия родительского поведения для детского развития могут зависеть как от генетических, так и от средовых факторов.

ЭР И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Интерес представляют взаимоотношения эмоциональной регуляции и эмоционального интеллекта. С точки зрения системно-субъектного подхода существует непрерывность в развитии эмоциональной регуляции и эмоционального интеллекта как операционализации одного из компонентов контроля поведения (регулятивной функции субъекта) — эмоционального контроля [18]. Все модели эмоционального интеллекта включают умение или способность регулировать свои и чужие эмоции (Мэйер и Сэловей, Гоулмен, Д.В. Люсин, Е.А. Сергиенко), а также служащие основой для него способности понимать, оценивать, сравнивать эмоции, понимать причины и последствия возникновения эмоций [12; 18; 67]. В последнее время стали появляться работы, в которых анализируется связь уровня ЭИ и способности к ЭР, например, теоретически, на базе модели ЭР Дж. Гросса [69]. Эта модель интеграции предполагает, что люди с высоким ЭИ могут регулировать эмоции начиная с самой ранней точки их возникновения и имеют множество стратегий регуляции. Еще один важный момент, на котором фокусируется эта модель: люди с высоким ЭИ не только могут успешно регулировать эмоции, но и понимают необходимость эмоций и “оставляют им место” в своей жизни. Получены и эмпирические доказательства связи ЭИ и ЭР — люди с более высоким ЭИ лучше регулируют свои эмоциональные реакции как в краткосрочной, так и в более длительной перспективе [88]; однако шкала ЭИ, содержащая утверждения, требующие от респондента оценить, насколько точно они его описывают, лучше предсказывает повседневную ЭР, чем тест на ЭИ, содержащий задачи, касающиеся управления эмоциями, т.е. представления человека о своих способностях к пониманию

и управлению эмоциями в большей мере связано с его ЭР, чем инструментальная оценка этих способностей [30].

Вопрос о соотношении ЭР и ЭИ остается пока далеким от разрешения, в первую очередь в силу дискуссионности природы ЭИ. Он рассматривается либо как набор специфических способностей, либо как сложное психическое образование, имеющее смешанную природу. В первом случае его, видимо, можно рассмотреть как предпосылку или один из факторов для развития ЭР, во втором ЭИ будет рассматриваться как часть системы регуляции, отражающий индивидуальные предпочтения в эмоциональной регуляции [18], возможно, как ресурс ЭР. Однако ответ на этот вопрос требует дальнейших исследований в области ЭИ и его соотношения с ЭР.

ЭР И ПРОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Просоциальное поведение и эмоции — поведение, направленное на повышение благополучия других людей, и эмоции, связанные с этим, являются важной частью социальной и эмоциональной компетентности. В свою очередь, эмоциональная компетентность, включающая переживание эмоций, их эффективную передачу и понимание чужих эмоций, тесно связана с эмоциональной регуляцией. В то же время очевидно, что недостаточное развитие ЭР приводит к проблемам в адаптации, особенно в возникновении экстерналиных проблем (агрессивность, непослушание, упрямство, девиантное поведение) [42], наличие которых явно затрудняет реализацию просоциального поведения.

Важность ЭР в развитии просоциального поведения показана в исследованиях, где участвовали люди разного возраста. На выборке дошкольников был показан существенный вклад родительского поведения в развитие просоциального поведения [86], в том числе отрицательная связь между предпочтением родителями стратегии подавления эмоций и просоциальным поведением детей, что подтверждает важность принятия и понимания эмоций для развития этого вида поведения. Эта же направленность связи между стратегией подавления эмоций и вероятностью просоциального поведения (уже у одного и того же человека) была найдена у подростков [26; 51].

Сходный паттерн был обнаружен и у взрослых людей. Наблюдалась значимая позитивная связь между эмпатией и просоциальными тенденциями у людей с низкой или средней тенденцией к переоценке ситуации, но не у людей с сильной склонностью

к переоценке [64]. В то же время стратегии переоценки могут действовать по-разному. В исследовании К. Бретель-Хаурвиц с коллегами [28] было выявлено, что когда респондентов при предъявлении им изображений людей, находящихся в дистрессе, инструктировали использовать две различные стратегии переоценки — основанную на надежде (этим людям можно помочь) и основанную на дистанцировании/избегании (этим людям ничем не поможешь), то обе эти стратегии приводили к уменьшению негативного аффекта, но только первая приводила к усилению положительного аффекта и к учащению благотворительных пожертвований (т.е. просоциальному поведению).

Однако связи между ЭР и просоциальным поведением неоднозначны. В частности, ЭР не обязательно приводит к просоциальному поведению. ЭР также может тормозить эмпатию и просоциальность, как это показано в исследованиях “коллапса сопереживания”, где высокая ЭР приводит к уменьшению озабоченности множественными жертвами [32]. Более того, было выявлено, что высокий ЭИ может приводить и к отклоняющемуся социальному поведению [38]. Это предположение базировалось на предпосылке о том, что ЭР способствует более эффективному достижению цели, следовательно, оно усиливает эффекты проявления личностных черт как ориентированных на себя, так и ориентированных на других. В этом исследовании было обнаружено, что, с одной стороны, у людей с высокими оценками знания о ЭР наблюдаются более сильные положительные связи моральной идентичности с просоциальным поведением при решении социальных дилемм; с другой же стороны, макиавеллизм у таких людей демонстрирует более сильные положительные связи с отклонениями в межличностных отношениях на работе. Таким образом, знание о ЭР имеет как положительную, так и темную сторону, и связи ЭР с просоциальным поведением, как минимум, неоднозначны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя краткие итоги обзору исследований, можно отметить, что, несмотря на разнообразие подходов к ЭР, все авторы признают ее огромную роль в социальной адаптации, совладании, просоциальном поведении, отмечают ее интенсивное развитие в детском и подростковом возрасте, при том что развитие ЭР продолжается на протяжении всей жизни человека, выделяют общие тенденции, состоящие в усложнении и “когнитивизации” используемых стратегий ЭР. ЭР взаимосвязана с когнитивной регуляцией (исполнительные функции)

и с индивидуальными особенностями человека, в первую очередь темпераментом. Наряду с этим огромную роль в формировании ЭР играют родители и их способы взаимодействия с ребенком и регулирования его поведения.

Среди перспектив исследования ЭР надо отметить преодоление методологической гетерогенности, выработку обобщенного взгляда на природу эмоций и ЭР, проведение кросскультурных исследований, особенно касающихся культурных особенностей социализации переживания и выражения эмоций, дальнейшее изучение развития ЭР во взрослом и пожилом возрасте, прояснение вклада ЭР в совладающее поведение, просоциальное поведение, эмоциональный интеллект, особенности ЭР при различных патологических состояниях, связь ЭР с когнитивной и волевой регуляцией, уточнение нейropsychологических механизмов ЭР и многое другое.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Божович Л.И.* Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979. № 4. С. 23–34.
2. *Виленская Г.А.* Регуляция поведения в раннем возрасте // Психология сегодня: теория, образование и практика / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, А.В. Карпова. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2009. С. 70–86.
3. *Виленская Г.А., Сергиенко Е.А.* Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 3. С. 68–85.
4. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2003.
5. *Запорожец А.В.* Эмоциональное развитие дошкольника. М., 1986.
6. *Изард К.Е.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2002.
7. *Изотова Е.И.* Динамика эмоционального развития современных дошкольников // Мир психологии. 2015. № 1 (81). С. 65–76.
8. *Ильин Е.П., Липина А.Н.* Динамика характеристик эмоциональной сферы и агрессивности на протяжении периода от юности до старости // Вестник практической психологии образования. 2007. № 4 (13). С. 42–46.
9. *Карабущенко Н.Б., Зорина Н.Н.* Возрастные особенности эмоционального интеллекта у женщин разного возраста // Вестник Оренбургского государственного университета. 2018. № 4 (216). С. 108–114.

10. *Карелина И.О.* Развитие понимания эмоций в период дошкольного детства: психологический ракурс: монография. Прага: Vědeckovýdatelské centrum "Sociosféra-CZ", 2017.
11. *Леонова А.Б.* Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2007. № 1. С. 87–103.
12. *Люсин Д.В.* Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2004. С. 29–36.
13. *Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010
14. *Мухамедрахимов Р.Ф.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. СПб.: СПбГУ, 2003.
15. *Падун М.А.* Регуляция эмоций и эмоциональная безопасность ребенка в семье // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 2. С. 17–35.
16. *Прохоров А.О.* Образ психического состояния. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016.
17. *Сергиенко Е.А.* Раннее когнитивное развитие: новый взгляд. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2006.
18. *Сергиенко Е.А.* Эмоциональный интеллект — разработка понятия // Разработка понятий в современной психологии. Т. 2 / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленской. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2019. С. 201–254.
19. *Сергиенко Е.А., Виленская Г.А.* Контроль поведения // Разработка понятий в современной психологии. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2018. С. 343–378.
20. *Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В.* Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2010.
21. *Сергиенко Е.А., Лебедева Е.И., Прусакова О.В.* Модель психического и ее развитие в детском возрасте. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2009.
22. *Abulizi X., Pryor L., Michel G., Melchior M., van der Waerden J.* Temperament in infancy and behavioral and emotional problems at age 5.5: The EDEN mother-child cohort. 2017. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171971>.
23. *Ahmed S., Bittencourt-Hewitt A., Sebastian C.* Neurocognitive Bases of Emotion Regulation Development in Adolescence // Developmental Cognitive Neuroscience. 2015. V. 15. P. 11–25. DOI: 10.1016/j.dcn.2015.07.006
24. *Bariola E., Hughes E.K., Gullone E.* Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report // Journal of Child and Family Studies. 2012. V. 21 (3). P. 1–6.
25. *Bar-On R.* Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto. Canada: Multi-health Systems, 2004.
26. *Benita M., Levkovitz T., Roth G.* Integrative emotion regulation predicts prosocial behavior through the mediation of empathy // Learning and Instruction. 2017. V. 50. P. 14–20.
27. *Blair B.L., Gangle M.R., Perry N.B., O'Brien M., Calkins S.D., Keane S.P., Shanahan L.* Indirect Effects of Emotion Regulation on Peer Acceptance and Rejection: The Roles of Positive and Negative Social Behaviors // Merrill Palmer Q. 2016. V. 62 (4). P. 415–439.
28. *Brethel-Haurwitz K.M., Stoianova M., Marsh A.A.* Empathic emotion regulation in prosocial behavior and altruism. URL: <https://psyarxiv.com/ds3gc/> (препринт). 2019.
29. *Bridges L.J., Grolnick W.S.* The development of emotional self-regulation in infancy and early childhood // Review of personality and social psychology / Ed. N. Eisenberg. Sage Publications, Inc., 1995. P. 185–211.
30. *Bucich M., MacCann C.* Emotional Intelligence and Day-To-Day Emotion Regulation Processes: Examining Motives for Social Sharing // Personality and Individual Differences. 2019. V. 137. P. 22–26.
31. *Calkins S.D., Hill A.* Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development // Handbook of emotion regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y., NY: Guilford, 2007. P. 229–248
32. *Cameron C.D., Payne B.K.* Escaping Affect: How Motivated Emotion Regulation Creates Insensitivity to Mass Suffering // Journal of Personality and Social Psychology. 2011. V. 100 (1). P. 1–15.
33. *Campos J.J., Frankel C.B., Camras L.* On the Nature of Emotion Regulation // Child Development. 2004. V. 75. № 2. P. 377–394.
34. *Casey B.J., Heller A.S., Gee D.G., Cohen A.O.* Development of the emotional brain // Neuroscience Letters, 2019. V. 693. P. 29–34.
35. *Cassano M., Perry-Parrish C., Zeman J.* Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation // Social Development. 2007. V. 16. P. 210–231.
36. *Cassidy J.* Emotion regulation: Influences of attachment relationships // Monographs of Social Research Child Development. 1994. V. 59. № 2–3. P. 228–249.
37. *Cicchetti D., Cohen D.J.* Developmental psychopathology: Theory and method. 2nd ed. John Wiley & Sons Inc, 2006.
38. *Côté S., DeCelles K.A., McCarthy J.M., van Kleef G.A., Hyde I.* The Jekyll and Hyde of emotional intelligence: emotion-regulation knowledge facilitates both prosocial and interpersonally deviant behavior // Psychological Science. 2011. V. 22. Iss. 8. P. 1073–1080.
39. *Diamond L., Aspinwall L.G.* Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing

- Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes // *Motivation and Emotion*. 2003. V. 27. № 2. P. 125–156.
40. *Diener M., Mangelsdorf S., McHale J., Frosch C.* Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality // *Infancy*. 2002. V. 3 (2). P. 153–174.
 41. *Eisenberg N.* Temperamental Effortful Control (Self-Regulation). In: Tremblay R.E., Boivin M., Peters RDeV, eds. Rothbart M.K., topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. URL: <http://www.child-encyclopedia.com/temperament/according-experts/temperamental-effortful-control-self-regulation>. Updated April 2012. Accessed April 30, 2020.
 42. *Eisenberg N., Eggum N., Vaughan J., Edwards A.* Relations of self-regulatory/control capacities to maladjustment, social competence, and emotionality // Ed. R. Hoyle. *Handbook of personality and self-regulation*. N.Y.: Wiley, 2010. P. 21–46.
 43. *Eisenberg N., Smith C., Spinrad T.L.* Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood // Vohs K.D. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* / Ed. R.F. Baumeister. N.Y.: Guilford, 2011. P. 263–283.
 44. *Eisenberg N., Spinrad T.L., Eggum N.D.* Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2010. V. 27. № 6. P. 495–525.
 45. *Ferrier D.E., Bassett H.H., Denham S.A.* Relations between executive function and emotionality in preschoolers: Exploring a transitive cognition–emotion linkage // *Frontiers in Psychology*. 2014. № 5. P. 487.
 46. *Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M.* Affect regulation, mentalization, and the development of the self. L.: H. Karnac (Books) Ltd, 2004.
 47. *Garnefski N., Kraaij V.* Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples // *Personality and Individual Differences*. 2006. V. 40. № 8. P. 1659–1669.
 48. *Goldsmith H.H., Pollak S.D., Davidson R.J.* Developmental neuroscience perspectives on emotion regulation // *Child Developmental Perspectives*. 2008. V. 2 (3). P. 132–140.
 49. *Gross J.J., Thompson R.A.* Emotion Regulation: Conceptual Foundations // *Handbook of emotion regulation* / Ed. J.J. Gross. The Guilford Press, 2007. P. 3–24.
 50. *Graziano P.A., Garcia A.* Attention-deficit hyperactivity disorder and children's emotion dysregulation: A meta-analysis // *Clinical Psychology Review*. 2016. V. 46. P. 106–123.
 51. *Hein S., Röder M., Fingerle M.* The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect // *International Journal of Psychology*. 2018. V. 53. № 6. P. 477–485.
 52. *Hoeksma J.B., Oosterlaan J., Schipper E.M.* Emotion Regulation and the Dynamics of Feelings: A Conceptual and Methodological Framework // *Child Development*. 2004. V. 75. № 2. P. 354–360.
 53. *Isaacowitz D.M., Livingstone K.M., Castro V.L.* Aging and emotions: experience, regulation, and perception // *Current Opinions in Psychology*. 2017. V. 17. P. 79–83.
 54. *Kiel E.J., Kalomiris A.E.* Current themes in understanding children's emotion regulation as developing from within the parent–child relationship // *Current Opinion in Psychology*. 2015. V. 3. P. 11–16.
 55. *Kochanska G.* Emotional development in children with different attachment histories: The first three years // *Child Development*. 2001. V. 72. № 2. P. 474–490.
 56. *Kochanska G., Philibert R.A., Barry R.A.* Interplay of genes and early mother–child relationship in the development of self-regulation from toddler to preschool age // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2009. V. 50. P. 1331–1338.
 57. *Kochanska G., Coy K.C., Murray K.Y.* The development of self-regulation in the first four years of life // *Child Development*. 2001. V. 72. № 4. P. 1091–1111.
 58. *Kopp C.* Antecedents of Self-Regulation: A developmental perspective // *Developmental Psychology*. 1982. V. 18. P. 199–208.
 59. *Kopp C.* Regulation of distress and negative emotions: A developmental view // *Developmental Psychology*. 1989. V. 25. P. 343–354.
 60. *Kopp C.B., Neufeld S.J.* Emotional development during infancy // *Series in affective science. Handbook of affective sciences* / Eds. R.J. Davidson, K.R. Scherer, H.H. Goldsmith. Oxford University Press, 2003. P. 347–374.
 61. *Lantrip C., Huang J.H.* Cognitive Control of Emotion in Older Adults: A Review // *Clinical Psychiatry (Wilmington)*. 2017. V. 3. № 1. P. 9.
 62. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, Appraisal, and Coping. N.Y.: Springer, 1984.
 63. *Leve L.D., Harold G.T., Ge X., Neiderhiser J.M., Shaw D., Scaramella L.V., Reiss D.* Structured parenting of toddlers at high versus low genetic risk: Two pathways to child problems // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2009. V. 48 (11). P. 1102–1109.
 64. *Lockwood P.L., Seara-Cardoso A., Viding E.* Emotion Regulation Moderates the Association between Empathy and Prosocial Behavior // *PLoS ONE*. 2014. V. 9. № 5. e96555.
 65. *Luna B., Padmanabhan A., O'Hearn K.* What has fMRI told us about the development of cognitive control through adolescence? // *Brain and Cognition*. 2010. V. 72. № 1. P. 101–113.
 66. *Morris A., Criss M.M., Silk J.S., Houlberg B.J.* The Impact of Parenting on Emotion Regulation During

- Childhood and Adolescence // *Child Development Perspectives*. 2017. V. 11 (4). P. 233–238.
67. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence // *Intelligence*. 1999. V. 27 (4). P. 267–298.
 68. Ochsner K.N., Gross J.J. The neural architecture of emotion regulation // *Handbook of emotion regulation*. N.Y.: Guilford, 2007. P. 87–109.
 69. Peña-Sarrionandia A., Mikolajczak M., Gross J.J. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis // *Frontiers in Psychology*. 2015. V. 6. P. 160.
 70. Phillips K.F.V., Power M.J. A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2007. V. 14. P. 145–156.
 71. Phillips K., Power M. Emotional regulation // *Encyclopedia of Adolescence* / Ed. J.R. Roger. Levesque: Springer, 2011.
 72. Power T.G. Stress and coping in childhood: the parents' role // *Parenting: Science and Practice*. 2004. V. 4. № 4. P. 271–317.
 73. Pulkkinen L., Kokko K. Human Development from Middle Childhood to Middle Adulthood: Growing Up to be Middle-aged. Routledge, 2017.
 74. Roth G., Assor A., Niemiec C.P., Deci E.L., Ryan R.M. The emotional and academic consequences of parental conditional regard: comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices // *Developmental Psychology*. 2009. V. 45. № 4. P. 1119–1142.
 75. Rothbart M.K., Sheese B.E., Posner M.I. Temperament and emotion regulation // *Handbook of emotion regulation* / Ed. J.J. Gross. Guilford Press, 2014. P. 305–320.
 76. Rothbart M.K., Sheese B.E., Rueda M.R., Posner M.I. Developing Mechanisms of Self-Regulation in Early Life // *Emotional Review*. 2011. V. 3 (2). P. 207–213.
 77. Rutherford H.J.V., Wallace N.S., Laurent H.K., Mayes L.C. Emotion Regulation in Parenthood // *Developmental Review*. 2015. V. 36. P. 1–14.
 78. Séguin D.G., MacDonald B. The role of emotion regulation and temperament in the prediction of the quality of social relationships in early childhood // *Early Child Development and Care*. 2018. V. 188. Iss. 8. P. 1147–1163.
 79. Shaver P.R., Mikulincer M. Adult attachment strategies and the regulation of emotion // *Handbook of Emotion Regulation*. 2007. P. 446–465.
 80. Stegge H., Terwog M.M. Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development // *Handbook of Emotion Regulation* / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 269–286.
 81. Sudikoff E.L., Bertolin M., Lordo D.N., Kaufman D.A.S. Relationships between Executive Function and Emotional Regulation in Healthy Children // *Journal of Neurology and Psychology*. 2015. V. S(2). P. 8.
 82. Suri G., Gross J.J. Emotion regulation and successful aging // *Trends in Cognitive Sciences*. 2012. V. 16 (8). P. 409–410.
 83. Thomas J.C., Letourneau N., Campbell T.S., Tomfohr-Madsen L., Giesbrecht G.F. APrON Study Team. Developmental origins of infant emotion regulation: Mediation by temperamental negativity and moderation by maternal sensitivity // *Developmental Psychology*. 2017. V. 53 (4). P. 611–628.
 84. Trentacosta J.C., Shaw D.S. Emotional Self-Regulation, Peer Rejection, and Antisocial Behavior: Developmental Associations from Early Childhood to Early Adolescence // *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2009. V. 30 (3). P. 356–365.
 85. Van Beveren M.-L., McIntosh K., Vandevivere E., Wante L., Vandeweghe L., Van Durme K., Vandewalle J., Verbeke S., Braet C. Associations Between Temperament, Emotion Regulation, and Depression in Youth: The Role of Positive Temperament // *Journal of Child and Family Studies*. 2016. V. 25. P. 1954–1968.
 86. Xiao S.X., Spinrad T., Carter D.B. Parental emotion regulation and preschoolers' prosocial behavior: The mediating roles of parental warmth and inductive discipline // *Journal of Genetic Psychology*. 2018. V. 179. № 5. P. 246–255.
 87. Zarra-Nezhad M., Aunola K., Kiuru N., Mullola S., Moazami-Goodarzi A. Parenting Styles and Children's Emotional Development during the First Grade: The Moderating Role of Child Temperament // *Journal of Psychology and Psychotherapy*. 2015. V. 5. Iss. 5. P. 206.
 88. Zysberg L., Raz S. Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence // *Personality and Individual Differences*. 2019. V. 139. P. 202–207.

EMOTIONAL REGULATION: FACTORS OF DEVELOPMENT AND FORMS OF MANIFESTATION IN BEHAVIOR²

© 2020 G. A. Vilenskaya

*Federal State Budgetary Institution of Science Institute of Psychology
of the Russian Academy of Sciences;
129366, Moscow, Yaroslavskaya str., 13, Russia.
E-mail: vga2001@mail.ru*

Received 23.05.2020

Abstract. The article is devoted to the review and theoretical analysis of research on human emotional regulation. The main stages of development of emotional regulation and general directions of changes occurring in ontogenesis are described. External and internal factors that influence the formation of emotional regulation are considered. Temperament and Executive functions are considered as internal factors, while parents' attitude to children, parenting style in the family, and ways of self-regulation of parents are considered as external factors. The research areas closely related to the study of emotional regulation — prosocial behavior and its relationship with emotional regulation and emotional intelligence — are considered separately.

Keywords: emotional regulation, development of emotional regulation, temperament, child-parent interaction, executive functions, prosocial behavior, emotional intelligence.

REFERENCES

1. *Bozhovich L.I.* Etapy formirovaniya lichnosti v ontogeneze. *Voprosy psikhologii*. 1979. № 4. P. 23–34. (In Russian)
2. *Vilenskaya G.A.* Regulyaciya povedeniya v rannem vozraste. *Psihologiya segodnya: teoriya, obrazovanie i praktika*. Ed. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, A.V. Karpov. Moscow: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2009. P. 70–86. (In Russian)
3. *Vilenskaya G.A., Sergienko E.A.* Rol' temperamenta v razvitiy regulyatsii povedeniya v rannem vozraste. *Psihologicheskij zhurnad*. V. 22. № 3. 2001. P. 68–85. (In Russian)
4. *Dikaya L.G.* Psihicheskaya samoregulyaciya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatelnostnyy podhod). Moscow: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2003. (In Russian)
5. *Zaporozhec A.V.* Emotsional'noe razvitiye doshkol'nika. Moscow, 1986. (In Russian)
6. *Izard K.E.* *Psihologiya emotsij*. St. Petersburg: Piter, 2002. (In Russian)
7. *Izotova E.I.* Dinamika emotsional'nogo razvitiya sovremennykh doshkol'nikov. *Mir psikhologii*. 2015. № 1 (81). P. 65–76. (In Russian)
8. *Il'in E.P., Lipina A.N.* Dinamika harakteristik emotsional'noy sfery i agressivnosti na protyazhenii perioda ot yunosti do starosti. *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya*. 2007. № 4 (13). P. 42–46. (In Russian)
9. *Karabushchenko N.B., Zorina N.N.* Vozrastnye osobennosti emotsional'nogo intellekta u zhenshchin raznogo vozrasta. *Vestnik Orenburgskogo Gosudarstvennogo universiteta*. 2018. № 4 (216). P. 108–114. (In Russian)
10. *Karelin I.O.* Razvitiye ponimaniya emotsiy v period doshkol'nogo detstva: psikhologicheskij rakurs: monografiya. Praga: Vědeckovýdavatel'ské centrum "Sociosféra-CZ", 2017. (In Russian)
11. *Leonova A.B.* Strukturno-integrativnyy podhod k analizu funktsional'nykh sostoyaniy cheloveka. *Vestnik Moskovskogo universiteta*. Ser. 14. *Psihologiya*. 2007. № 1. P. 87–103. (In Russian)
12. *Lyusin D.V.* Sovremennye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte. *Sotsial'nyy intellekt: Teoriya, izmerenie, issledovaniya*. Ed. D.V. Lyusin, D.V. Ushakov. Moscow: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2004. P. 29–36. (In Russian)
13. *Morosanova V.I.* Samoregulyaciya i individual'nost' cheloveka. Moscow: Nauka, 2010. (In Russian)
14. *Muhamedrahimov R.F.* Mat' i mladenec: psikhologicheskoe vzaimodejstvie. St. Petersburg: SPbGU, 2003. (In Russian)
15. *Padun M.A.* Regulyaciya emotsiy i emotsional'naya bezopasnost' rebenka v sem'e. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*. 2017. V. 6. № 2. P. 17–35. (In Russian)
16. *Prohorov A.O.* *Obraz psicheskogo sostoyaniya*. Moscow: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2016. (In Russian)

²The reported study was funded by RFBR, project number 19-113-50594.

17. *Sergienko E.A.* Rannee kognitivnoe razvitie: novyj vzglyad. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2006. (In Russian)
18. *Sergienko E.A.* Emocional'nyy intellekt — razrabotka ponyatiya. Razrabotka ponyatij v sovremennoj psihologii. V. 2. Ed. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, G.A. Vilenskaya. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2019. P. 201–254. (In Russian)
19. *Sergienko E.A., Vilenskaya G.A.* Kontrol' povedeniya. Razrabotka ponyatij v sovremennoj psihologii. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2018. P. 343–378. (In Russian)
20. *Sergienko E.A., Vilenskaya G.A., Kovaleva Yu.V.* Kontrol' povedeniya kak sub"ektnaya regulaciya. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2010. (In Russian)
21. *Sergienko E.A., Lebedeva E.I., Prusakova O.V.* Model' psihicheskogo i ee razvitie v detskom vozraste. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2009. (In Russian)
22. *Abulizi X., Pryor L., Michel G., Melchior M., van der Waerden J.* Temperament in infancy and behavioral and emotional problems at age 5.5: The EDEN mother-child cohort. 2017. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171971>.
23. *Ahmed S., Bittencourt-Hewitt A., Sebastian C.* Neurocognitive Bases of Emotion Regulation Development in Adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2015. V. 15. P. 11–25. DOI: 10.1016/j.dcn.2015.07.006
24. *Bariola E., Hughes E.K., Gullone E.* Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*. 2012. V. 21 (3). P. 1–6.
25. *Bar-On R.* Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-health Systems, 2004.
26. *Benita M., Levkovitz T., Roth G.* Integrative emotion regulation predicts prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*. 2017. V. 50. P. 14–20.
27. *Blair B.L., Gangle M.R., Perry N.B., O'Brien M., Calkins S.D., Keane S.P., Shanahan L.* Indirect Effects of Emotion Regulation on Peer Acceptance and Rejection: The Roles of Positive and Negative Social Behaviors. *Merrill Palmer Q*. 2016. V. 62 (4). P. 415–439.
28. *Brethel-Haurwitz K.M., Stoianova M., Marsh A.A.* Empathic emotion regulation in prosocial behavior and altruism. URL: <https://psyarxiv.com/ds3gc/> (препринт). 2019.
29. *Bridges L.J., Grolnick W.S.* The development of emotional self-regulation in infancy and early childhood. *Review of personality and social psychology*. Ed. N. Eisenberg. Sage Publications, Inc., 1995. P. 185–211.
30. *Bucich M., MacCann C.* Emotional Intelligence and Day-To-Day Emotion Regulation Processes: Examining Motives for Social Sharing. *Personality and Individual Differences*. 2019. V. 137. P. 22–26.
31. *Calkins S.D., Hill A.* Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development.. *Handbook of emotion regulation*. Ed. J.J. Gross. New York, NY: Guilford, 2007. P. 229–248
32. *Cameron C.D., Payne B.K.* Escaping Affect: How Motivated Emotion Regulation Creates Insensitivity to Mass Suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. V. 100 (1). P. 1–15.
33. *Campos J.J., Frankel C.B., Camras L.* On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*. 2004. V. 75. № 2. P. 377–394.
34. *Casey B.J., Heller A.S., Gee D.G., Cohen A.O.* Development of the emotional brain. *Neuroscience Letters*. 2019. V. 693. P. 29–34.
35. *Cassano M., Perry-Parrish C., Zeman J.* Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation. *Social Development*. 2007. V. 16. P. 210–231.
36. *Cassidy J.* Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of Social Research Child Development*. 1994. V. 59. № 2–3. P. 228–249.
37. *Cicchetti D., Cohen D.J.* Developmental psychopathology: Theory and method. 2nd ed. John Wiley & Sons Inc, 2006.
38. *Côté S., DeCelles K.A., McCarthy J.M., van Kleef G.A., Hiedeg I.* The Jekyll and Hyde of emotional intelligence: emotion-regulation knowledge facilitates both prosocial and interpersonally deviant behavior. *Psychological Science*. 2011. V. 22. Iss. 8. P. 1073–1080.
39. *Diamond L., Aspinwall L.G.* Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes. *Motivation and Emotion*. 2003. V. 27. № 2. P. 125–156.
40. *Diener M., Mangelsdorf S., McHale J., Frosch C.* Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Infancy*. 2002. № 3 (2). P. 153–174.
41. *Eisenberg N.* Temperamental Effortful Control (Self-Regulation). In: Tremblay R.E., Boivin M., Peters RDeV, eds. Rothbart M.K., topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. URL: <http://www.child-encyclopedia.com/temperament/according-experts/temperamental-effortful-control-self-regulation>. Updated April 2012. Accessed April 30, 2020.
42. *Eisenberg N., Eggum N., Vaughan J., Edwards A.* Relations of self-regulatory/control capacities to maladjustment, social competence, and emotionality. Ed. R. Hoyle. *Handbook of personality and self-regulation*. New York: Wiley, 2010. P. 21–46.
43. *Eisenberg N., Smith C., Spinrad T.L.* Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. *Vohs K.D. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Ed. R.F. Baumeister. New York: Guilford, 2011. P. 263–283.

44. Eisenberg N., Spinrad T.L., Eggum N.D. Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2010. V. 27. № 6. P. 495–525.
45. Ferrier D.E., Bassett H.H., Denham S.A. Relations between executive function and emotionality in preschoolers: Exploring a transitive cognition–emotion linkage. *Frontiers in Psychology*. 2014. № 5. P. 487.
46. Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M. Affect regulation, mentalization, and the development of the self. London: H. Karnac (Books) Ltd, 2004.
47. Garnefski N., Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*. 2006. V. 40. № 8. P. 1659–1669.
48. Goldsmith H.H., Pollak S.D., Davidson R.J. Developmental neuroscience perspectives on emotion regulation. *Child Developmental Perspectives*. 2008. V. 2 (3). P. 132–140.
49. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of emotion regulation*. Ed. J.J. Gross. The Guilford Press, 2007. P. 3–24.
50. Graziano P.A., Garcia A. Attention-deficit hyperactivity disorder and children's emotion dysregulation: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2016. V. 46. P. 106–123.
51. Hein S., Röder M., Fingerle M. The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*. 2018. V. 53. № 6. P. 477–485.
52. Hoeksma J.B., Oosterlaan J., Schipper E.M. Emotion Regulation and the Dynamics of Feelings: A Conceptual and Methodological Framework. *Child Development*. 2004. V. 75. № 2. P. 354–360.
53. Isaacowitz D.M., Livingstone K.M., Castro V.L. Aging and emotions: experience, regulation, and perception. *Current Opinions in Psychology*. 2017. V. 17. P. 79–83.
54. Kiel E.J., Kalomiris A.E. Current themes in understanding children's emotion regulation as developing from within the parent–child relationship. *Current Opinion in Psychology*. 2015. V. 3. P. 11–16.
55. Kochanska G. Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. *Child Development*. 2001. V. 72. № 2. P. 474–490.
56. Kochanska G., Philibert R.A., Barry R.A. Interplay of genes and early mother-child relationship in the development of self-regulation from toddler to preschool age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2009. V. 50. P. 1331–1338.
57. Kochanska G., Coy K.C., Murray K.Y. The development of self-regulation in the first four years of life. *Child Development*. 2001. V. 72. № 4. P. 1091–1111.
58. Kopp C. Antecedents of Self-Regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*. 1982. V. 18. P. 199–208.
59. Kopp C. Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*. 1989. V. 25. P. 343–354.
60. Kopp C.B., Neufeld S.J. Emotional development during infancy. *Series in affective science. Handbook of affective sciences*. Eds. R.J. Davidson, K.R. Scherer, H.H. Goldsmith. Oxford University Press, 2003. P. 347–374.
61. Lantrip C., Huang J.H. Cognitive Control of Emotion in Older Adults: A Review. *Clinical Psychiatry (Wilmington)*. 2017. V. 3 (1). P. 9.
62. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
63. Leve L.D., Harold G.T., Ge X., Neiderhiser J.M., Shaw D., Scaramella L.V., Reiss D. Structured parenting of toddlers at high versus low genetic risk: Two pathways to child problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2009. V. 48 (11). P. 1102–1109.
64. Lockwood P.L., Seara-Cardoso A., Viding E. Emotion Regulation Moderates the Association between Empathy and Prosocial Behavior. *PLoS ONE*. 2014. V. 9 (5). e96555.
65. Luna B., Padmanabhan A., O'Hearn K. What has fMRI told us about the development of cognitive control through adolescence? *Brain and Cognition*. 2010. V. 72. № 1. P. 101–113.
66. Morris A., Criss M.M., Silk J.S., Houlberg B.J. The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*. 2017. V. 11 (4). P. 233–238.
67. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999. V. 27 (4). P. 267–298.
68. Ochsner K.N., Gross J.J. The neural architecture of emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford, 2007. P. 87–109.
69. Peña-Sarrionandia A., Mikolajczak M., Gross J.J. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2015. V. 6. P. 160.
70. Phillips K.F.V., Power M.J. A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2007. V. 14. P. 145–156.
71. Phillips K., Power M. Emotional regulation. *Encyclopedia of Adolescence*. Ed. J.R. Roger. Levesque: Springer, 2011.
72. Power T.G. Stress and coping in childhood: the parents' role. *Parenting: Science and Practice*. 2004. V. 4. № 4. P. 271–317.

73. *Pulkkinen L., Kokko K.* Human Development from Middle Childhood to Middle Adulthood: Growing Up to be Middle-aged. Routledge, 2017.
74. *Roth G., Assor A., Niemiec C.P., Deci E.L., Ryan R.M.* The emotional and academic consequences of parental conditional regard: comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*. 2009. V. 45. № 4. P. 1119–1142.
75. *Rothbart M.K., Sheese B.E., Posner M.I.* Temperament and emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*. Ed. J.J. Gross. Guilford Press, 2014. P. 305–320.
76. *Rothbart M.K., Sheese B.E., Rueda M.R., Posner M.I.* Developing Mechanisms of Self-Regulation in Early Life. *Emotional Review*. 2011. V. 3 (2). P. 207–213.
77. *Rutherford H.J.V., Wallace N.S., Laurent H.K., Mayes L.C.* Emotion Regulation in Parenthood. *Developmental Review*. 2015. V. 36. P. 1–14.
78. *Séguin D.G., MacDonald B.* The role of emotion regulation and temperament in the prediction of the quality of social relationships in early childhood. *Early Child Development and Care*. 2018. V. 188. Iss. 8. P. 1147–1163.
79. *Shaver P.R., Mikulincer M.* Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of Emotion Regulation*. 2007. P. 446–465.
80. *Stegge H., Terwog M.M.* Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. *Handbook of Emotion Regulation*. Ed. J.J. Gross. New York: Guilford Press, 2007. P. 269–286.
81. *Sudikoff E.L., Bertolin M., Lordo D.N., Kaufman D.A.S.* Relationships between Executive Function and Emotional Regulation in Healthy Children. *Journal of Neurology and Psychology*. 2015. V. S(2). P. 8.
82. *Suri G., Gross J.J.* Emotion regulation and successful aging. *Trends in Cognitive Sciences*. 2012. V. 16 (8). P. 409–410.
83. *Thomas J.C., Letourneau N., Campbell T.S., Tomfohr-Madsen L., Giesbrecht G.F.* APrON Study Team Developmental origins of infant emotion regulation: Mediation by temperamental negativity and moderation by maternal sensitivity. *Developmental Psychology*. 2017. V. 53 (4). P. 611–628.
84. *Trentacosta J.C., Shaw D.S.* Emotional Self-Regulation, Peer Rejection, and Antisocial Behavior: Developmental Associations from Early Childhood to Early Adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2009. V. 30 (3). P. 356–365.
85. *Van Beveren M.-L., McIntosh K., Vandevivere E., Wante L., Vandeweghe L., Van Durme K., Vandewalle J., Verbeke S., Braet C.* Associations Between Temperament, Emotion Regulation, and Depression in Youth: The Role of Positive Temperament. *Journal of Child and Family Studies*. 2016. V. 25. P. 1954–1968.
86. *Xiao S.X., Spinrad T., Carter D.B.* Parental emotion regulation and preschoolers' prosocial behavior: The mediating roles of parental warmth and inductive discipline. *Journal of Genetic Psychology*. 2018. V. 179. № 5. P. 246–255.
87. *Zarra-Nezhad M., Aunola K., Kiuru N., Mullola S., Moazami-Goodarzi A.* Parenting Styles and Children's Emotional Development during the First Grade: The Moderating Role of Child Temperament. *Journal of Psychology and Psychotherapy*. 2015. V. 5. Iss. 5. P. 206.
88. *Zysberg L., Raz S.* Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence. *Personality and Individual Differences*. 2019. V. 139. P. 202–207.