

Yetişkin Psikopatolojisinde Transdiagnostik Bir Hedef Olarak Kişilerarası Duygu Düzenleme

Interpersonal Emotion Regulation as a Transdiagnostic Target
in Adult Psychopathology

 Eda Yılmaz¹

¹Beykoz Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Kişilerarası duygu düzenleme, bireylerin duygularını sosyal ilişkiler aracılığıyla yönetme yollarını ifade eder. Uzun yıllar boyunca duygu düzenleme yalnızca bireysel bir beceri olarak görülmüş, yeniden değerlendirme ya da bastırma gibi içsel stratejilere odaklanılmıştır. Oysa son on yıldaki bulgular, başkalarından destek arama, duyguları saklama ya da aşırı bağımlılık geliştirme gibi eş-düzenleme örüntülerinin psikopatolojinin ortaya çıkışında ve sürmesinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu derlemede 2015–2025 yılları arasında yayımlanan kuramsal ve ampirik çalışmalar bir araya getirilerek kişilerarası duygu düzenlemenin depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları ve travma ilişkili bozukluklar başta olmak üzere farklı klinik tablolarındaki işleyişi ele alınmaktadır. Bulgular, destekleyici eş-düzenleme süreçlerinin koruyucu işlev görebildiğini; buna karşılık duygusal geçersizleştirme ya da kişilerarası kaçınmanın semptomları ağırlaştırabildiğini ortaya koymaktadır. Mevcut psikoterapi yaklaşımlarının çoğu kişilerarası duygu düzenlemeye dolaylı biçimde değinse de, bu süreci doğrudan hedefleyen teknikler oldukça sınırlıdır. Bu boşluk, alandaki kuramsal belirsizlikler ve kültürel sınırlılıklar ile birleştiğinde, daha ilişkisel ve kültürel açıdan uyarlanmış duygu düzenleme modellerinin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, kişilerarası duygu düzenleme, yetişkin psikopatolojisinde ihmal edilmiş ancak merkezi önemde bir süreç olarak öne çıkmaktadır. Bu sürecin daha net tanımlanması, kültürel çeşitliliğin hesaba katılması ve klinik müdahalelere entegre edilmesi, duygusal iyilik halini destekleyen daha etkili ve kapsamlı bir psikoterapi anlayışının gelişmesini mümkün kılacaktır.

Anahtar sözcükler: Kişilerarası duygu düzenleme, transdiagnostik süreçler, yetişkin psikopatolojisi

ABSTRACT

Interpersonal emotion regulation refers to the ways people use their relationships to manage emotional experiences. Most of the literature has treated regulation as an intrapersonal skill, emphasizing strategies such as reappraisal or suppression carried out in isolation. Over the past decade, however, evidence has shown that patterns of co-regulation—seeking comfort, withholding emotion in close ties, or relying heavily on others—play a central role in both the development and persistence of psychopathology. This review synthesizes theoretical and empirical work published between 2015 and 2025, highlighting interpersonal emotion regulation as a transdiagnostic process with relevance for mood, anxiety, personality, and trauma-related disorders. Supportive co-regulation emerges as a buffer against distress, while invalidation, avoidance, or overdependence within relationships tend to worsen symptoms. Although many therapies touch on these dynamics indirectly, very few target them as mechanisms of change. The review therefore calls for intervention models that frame emotion regulation not only as an individual capacity but also as a relational and culturally embedded process. In conclusion, interpersonal emotion regulation stands out as a neglected yet central process in adult psychopathology. A clearer definition of this process, taking cultural diversity into account and integrating it into clinical interventions, will enable the development of a more effective and comprehensive understanding of psychotherapy that supports emotional well-being.

Keywords: Interpersonal emotion regulation, transdiagnostic processes, adult psychopathology

Giriş

Duygu düzenleme, yetişkin psikopatolojisinde merkezi bir transdiagnostik yapı olarak geniş ölçüde kabul edilmektedir (Lincoln ve ark. 2022). Duygu düzenleme güçlükleri yalnızca depresyon, anksiyete, borderline kişilik bozukluğu (BKB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi rahatsızlıkların ortaya çıkışını tetiklemekle kalmamakta, aynı zamanda bu rahatsızlıkların sürekliliğine ve şiddetine de katkıda bulunmaktadır (Paulus ve ark. 2021). Uzun yıllar boyunca araştırmalar ve klinik müdahaleler, esas olarak bireylerin duygularını yeniden değerlendirme, bastırma veya dikkat dağıtma gibi intrapersonal stratejiler (bireyin kendi içinde gerçekleşen) aracılığıyla kendi başlarına nasıl yönettiklerine odaklanmıştır (Li ve ark. 2025). Bu yaklaşım değerli kuramsal ve klinik bulgular ortaya koysa da, kişilerarası ilişkilerin duygular üzerindeki önemli etkisine gerekli önem verilmemiştir.

Uygulamada yetişkinler duygularını nadiren tek başlarına düzenler. Stresli bir günün ardından eşlerinden teselli arar, kaygılarını hafifletmek için arkadaşlarına açılır ya da bir grup içinde mizah kullanarak gerginliği azaltırlar. Bu gündelik etkileşimler, özellikle duygular yoğunlaştığında, önemli düzenleyici işlevler görmektedir (Kupferberg ve Hasler 2023). Bu nedenle kişilerarası duygu düzenleme (interpersonal emotion regulation-IER), ikincil bir süreç değil, çoğu zaman duyguların şekillendiği temel bir bileşendir (Messina ve ark. 2021).

Yetişkin ruh sağlığına yönelik modeller IER'i tam anlamıyla terapi modellerinin içine henüz yerleştirmemişlerdir. Yeni araştırmalar, aşırı güvence arama, birlikte dertlenme (co-rumination), duygusal bağımlılık ya da geri çekilme gibi uyumsuz kişilerarası düzenleme biçimlerinin sıkıntıyı artırabileceğini ve psikolojik sorunları sürdürebileceğini ortaya koymaktadır (Kovács ve ark. 2025). Farklı tanı gruplarından elde edilen kanıtlar da, IER'in bireysel duygu düzenleme kadar önemli ve klinik açıdan anlamlı bir transdiagnostik mekanizma olabileceğini göstermektedir (Williams ve ark. 2025).

Bu derlemede 2015-2025 yılları arasında yayımlanan kuramsal ve ampirik çalışmalar bir araya getirilerek kişilerarası duygu düzenlemenin depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları ve travma ilişkili bozukluklar başta olmak üzere farklı klinik tablolarındaki işleyişi anlatı inceleme yöntemi ile ele alınmıştır.

Yöntem

İncelemeTasarımı

Bu çalışmada yapılandırılmış ve kuramsal temellere dayalı bir anlatı inceleme yöntemi kullanılmıştır. Amaç, katı ölçütler ve önyargı değerlendirmeleriyle tam bir sistematik derleme yapmak değil, kavramsal eğilimleri incelemek, yeni ampirik bulguları öne çıkarmak ve IER'in psikiyatrik bozukluklardaki klinik önemini değerlendirmektir. Bu yöntem, hem kuramsal hem de ampirik kaynakların transdiagnostik bir çerçevede ele alınmasına ve farklı yöntemlerden elde edilen kanıtların esnek bir biçimde birleştirilmesine imkân tanımaktadır.

Arama Stratejisi

Çalışmaya dahil edilecek araştırmalar, PubMed, PsycINFO, Web of Science, Dergipark ve Google Scholar veri tabanlarında yapılan tekrar eden aramalarla belirlenmiştir. Arama 2015-2025 yıllarını kapsamış ve IER, eş-düzenleme, duygu düzenleme ve ilişkiler, sosyal destek ve psikopatoloji ile transdiagnostik duygu düzenleme gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Ayrıca, atıf taramaları ve son dönemde yayımlanan derlemeler, klinik müdahale raporları ve kuramsal makalelerin incelenmesiyle ek kaynaklara ulaşılmıştır.

Dahil Etme Kriterleri

Öncelik, yetişkin örneklemelerinde IER'i doğrudan inceleyen ve klinik belirtiler, eş tanı (komorbidite) ile tedavi mekanizmaları gibi klinik süreçlerle ilgili olan hakemli yayınlara verilmiştir. Duygusal deneyimlerin kişilerarası bağlamlarda nasıl şekillendiğine dair katkı sunduğu durumlarda hem ampirik çalışmalar hem de

kuramsal makaleler dikkate alınmıştır. Anlatı derleme tasarımı uygun olarak, odak noktası mevcut tüm çalışmaları kapsamak değil, kavramsal zenginlik ve klinik uygulanabilirlik olmuştur.

Veri Çıkarma ve Bulguların Sentezi

Bulguların sentezi aşamalı ve tematik bir şekilde yürütülmüştür. Çalışmalar, farklı tanı gruplarında IER'i (kişilerarası duygu düzenleme) anlamaya katkıları açısından incelenmiş ve bulgular daha geniş transdiagnostik çerçevelerle ilişkilendirilmiştir. Tekrarlayan kişilerarası düzenleme örüntülerini belirlemeye, bunların klinik uygulamalarla ilişkisini açıklığa kavuşturmaya ve kültürel ile ilişkisel bağlamlarda ele almaya önem verilmiştir. Etki büyüklüklerini sayısallaştırmak ya da önyargı riskini derecelendirmek yerine, kavramsal gelişmeleri ortaya koymaya ve üzerinde uzlaşma ya da tartışma bulunan yeni alanları vurgulamaya odaklanılmıştır.

Yöntemin Sınırlılıkları

Bu yaklaşım, sistematik bir derlemeden farklı olarak tüm çalışmaları kapsama iddiası taşımamakta ve her çalışmanın biçimsel kalite değerlendirmesini sunmamaktadır. Bunun yerine, kuramsal modelleri ve ampirik bulguları bütünleştiren, kavramsal olarak yönlendirilmiş bir sentez sunmayı amaçlamıştır. Amaç, IER'in klinik açıdan anlaşılmasını geliştirmek ve gelecekteki araştırmalar için yön gösterirken alana odaklı ve bütünleştirici bir genel çerçeve oluşturmaktır.

Kişilerarası Duygu Düzenleme

Kişilerarası Duygu Düzenlemeye İlişkin Kavramsal Arka Plan

Geleneksel olarak duygu düzenleme, yeniden değerlendirme, bastırma, dikkat dağıtma, kabul ya da problem çözme gibi stratejiler yoluyla bireyin kendi duygularını yönetmesine odaklanan intrapersonal bir süreç olarak ele alınmıştır (Gross 2015, Brockman ve ark. 2017). Özellikle bilişsel-davranışçı modeller, bireyi duygusal deneyimini dengelemek için kendi sınırları içinde çalışan yalnız bir özne olarak betimlemiştir (Suveg ve ark. 2009). Bu bakış açısı değerli katkılar sağlamış olsa da duygusal yaşamın temel bir gerçeğini göz ardı etmektedir: Duyguların önemli bir kısmı ilişkiler içinde şekillenir. Yetişkinler sık sık başkalarına teselli, güvence ya da farklı bir bakış açısı arayışıyla yönelir, bu da duygu düzenlemenin yalnızca içsel değil, aynı zamanda güçlü biçimde kişilerarası olduğunu ortaya koymaktadır (Barthel ve ark. 2018).

IER, insanların sosyal etkileşim yoluyla kendi duygularını ya da başkalarının duygularını bilinçli ya da örtük biçimde şekillendirmelerine karşılık gelir (Zaki ve Williams 2013). Bu süreç, bir arkadaşla sır paylaşmak ya da bir partnerden onay aramak gibi destek arama davranışlarını kapsadığı gibi, dikkat dağıtma, cesaretlendirme veya teselli etme gibi destek sunma yollarını da içerir (Rimé 2007, Springstein ve ark. 2023). Bu dinamikler özellikle yakın ilişkilerde belirgindir, çünkü duygular sık ve yoğun biçimde karşılıklı olarak aktarılır. IER, kişinin kendi duygusal durumunu düzenlemek için başkalarını dahil etmesi durumunda içsel başkasının duygularını düzenlemeyi amaçladığında ise dışsal olabilir (Hofmann 2014). Duygusal açıdan karşılıklı bağımlılığın yüksek olduğu ilişkilerde bu iki yön çoğu zaman birlikte görülür, (Kwon ve ark. 2025).

Bu süreci açıklığa kavuşturmak için çeşitli kuramsal çerçeveler geliştirilmiştir. Sosyal paylaşım modeli, duygusal açılımı, rahatlama, bilişsel işleme ve sosyal bağ kurmanın doğal bir yolu olarak görür (Rimé 2010). Daha sonraki modeller ise içsel ve dışsal düzenleme ayrımlarını vurgulamış, duygusal etkileşimlerin tek yönlü değil, dinamik ve karşılıklı olduğunu öne çıkarmıştır (Zaki ve Williams 2013, Williams ve ark. 2018). Bu yaklaşımlar ayrıca, insanların başkalarının duygularını yalnızca yardım etmek amacıyla değil, sosyal hedeflere ulaşmak, çatışmayı önlemek ya da ilişki istikrarını korumak için de düzenlediklerini kabul etmektedir.

Bununla birlikte, ampirik araştırmalar bu kuramsal ilerlemelerin gerisinde kalmıştır. Yakın zamana kadar çalışmalar genellikle bireysel öz bildirim ölçeklerine dayanmış ve düzenlemenin etkileşimsel, ikili (dyadik) doğasını ihmal etmiştir. Oysa eş-düzenlemeyi ortaya koymak, boylamsal desenler, gözlemsel veriler veya dyadik analizler gibi daha karmaşık yöntemleri gerektirir. Bu durum, alandaki gecikmeyi kısmen

açıklamaktadır. Ayrıca psikolojinin özellikle Batı bağlamlarında tarihsel olarak bireysel özerkliğe verdiği ağırlık da ilişkisel süreçlerin göz ardı edilmesine katkıda bulunmuştur (Pruessner ve Altan-Atalay 2025).

Bu eğilim günümüzde değişmeye başlamıştır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, IER'in yalnızca günlük yaşamda değil, ruhsal bozukluklarda da önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Klinik gruplarda anksiyetede aşırı güvence arayışı, depresyonda içe çekilme, BKB'de ise dalgalı duygular ve aşırı bağımlılık gibi uyumsuz düzenleme örüntüleri açıkça görülür (Fearey ve ark. 2021, Pauw ve ark. 2024). Bu örüntüler sıkıntının uzamasına, ilişkilerin zedelenmesine ve iyileşmenin gecikmesine yol açmaktadır. Terapi süreci de aslında yönlendirilmiş bir kişilerarası düzenleme içerir, terapist, danışanın duygularını düzenleme sürecine etkin olarak katılır (Schwartz-Mette ve ark. 2021).

İleriye dönük olarak, IER daha bütüncül ve kanıta dayalı biçimde ele alınması gerekmektedir. Kavramsal sınırlarının netleştirilmesi ve farklı tanımlar, kültürel bağlamlar ve ilişkisel ortamlarda nasıl işlediğinin araştırılması önemlidir. Duygu düzenlemenin yalnızca bireysel değil, çoğu zaman bir diğeriyle beraber yapılan bir süreç olduğunun kabul edilmesi ise yeni klinik yaklaşımlara kapı açmaktadır. Kişilerarası düzenlemeyi doğrudan hedef alan tedaviler, duygusal yaşamın gerçekliğini daha iyi yansıtabilir ve iyileşme sürecinde daha etkili sonuçlar sağlayabilir.

Ruhsal Bozukluklarda Kişilerarası Duygu Düzenleme: Transdiagnostik Bir Yaklaşım

IER, yetişkinlerde görülen birçok ruhsal bozukluk için ortak bir süreç olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Carmassi ve ark. 2022). Her bozuklukta farklı biçimlerde ortaya çıksa da, destek arayışında başarısız girişimler, yoğun ve dengesiz duygusal etkileşimler ya da düzenlemenin tamamen yokluğu gibi sorunlar sıkça görülmektedir. Bu örüntüler, belirtilerin sürmesine, tedavinin etkisiz kalmasına ve sosyal işlevselliğin bozulmasına yol açmaktadır (Moura ve ark. 2021). Bu bölümde, IER'in farklı tanı gruplarında nasıl işlediği ele alınacak ve ortak ilişkisel dinamikler vurgulanacaktır.

Duygudurum ve Anksiyete Bozuklukları

Duygudurum ve anksiyete bozukluklarında kişilerarası duygu düzenleme güçlükleri oldukça yaygın ve klinik açıdan önemlidir. Depresyon yaşayan bireyler çoğunlukla sosyal olarak geri çekilir, duygularını bastırır ya da destek aramaktan kaçınır. Bu örüntüler yalnızlığı artırarak olumsuz duyguların sürmesine neden olur (Ray-Yol ve ark. 2022). Yoğun sıkıntı yaşasalar bile çoğu zaman ihtiyaçlarını ifade etmekte ya da başkalarının gerçekten yardımcı olabileceğine inanmakta zorlanırlar. Bu çekingenlik, reddedilme ve umutsuzluk duygularını daha da güçlendirir ve depresif belirtilerin yerleşmesine yol açar (Coo ve ark. 2022). Anksiyete bozukluklarında –yaygın anksiyete, panik bozukluk ve sosyal anksiyete dâhil–çoğu zaman bunun tam tersi bir tablo görülür. Bu kişiler başkalarından yoğun biçimde güvence arar, sürekli soru sorar, onay bekler ya da yanında bir “güvenlik kişisi” olduğu sürece korkulan durumlardan kaçınırlar. Bu davranışlar kısa süreli bir rahatlama sağlasa da, kaçınmayı pekiştirir ve kişinin kendi başa çıkma becerilerini geliştirmesini engeller (Akkuş ve Peker 2022). Bir diğer örüntü olan ortaklaşa ruminasyon ise özellikle yakın arkadaşlık ilişkilerinde sık görülür: sorunlar ve olumsuz duygular tekrar tekrar, çoğu zaman pasif biçimde gündeme getirilir. Başta yakınlığı artırıyor gibi görünse de, uzun vadede anksiyete ve depresyonun yükselmesiyle ilişkilidir. Bu durum özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde dikkat çekmektedir.

Duygudurum ve anksiyete bozukluklarında, algılanan yetersiz sosyal destek ve işlevsiz düzenleme stratejileri, daha olumsuz sonuçların habercisidir. Duygusal açıdan destekleyici bir çevreden yoksun olan bireyler, duygularını düzenlemekte daha fazla zorlanır ve kronik ya da tekrarlayan belirtiler geliştirme riski taşırlar (Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar 2022). Bu bulgular, kişilerarası süreçlerin yalnızca bu bozuklukların yansımaları olmadığını, aynı zamanda belirtilerin sürmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar

Travma temelli bozukluklarda, özellikle TSSB ve kompleks TSSB'de, kişilerarası duygu düzenleme ayrı bir önem taşır. Travma yaşamış kişiler güven kurmakta, duygusal yakınlık geliştirmekte ve sağlıklı duygusal

etkileşimleri sürdürmekte sık sık zorlanırlar (Ouhmad ve ark. 2023). Bu güçlükler, yaşananları paylaşmayı engeller ve sosyal desteğin koruyucu etkilerinden yararlanmayı kısıtlar. Kişilerarası şiddet ya da ihanet travması yaşamış olanlar için duygularını paylaşmak rahatlama değil, risk olarak algılanabilir. Bunun sonucu çoğu zaman bastırma, geri çekilme ve artmış tetikte olma halidir (Cole ve ark. 2024).

Araştırmalar, destekleyici ilişkilerin travma yaşayan kişilerin korku, öfke ve utanç gibi duygularını daha iyi yönetmesine yardımcı olduğunu göstermektedir. Eş, yakın arkadaş ya da aile üyelerinin güven veren, anlayışlı ve tutarlı tepkileri sayesinde bireylere yeniden güven duygusu kazandırılabilir ve kişinin kendini daha dengede hissetmesini sağlayabilir. Böylece duyguların birlikte düzenlenmesi, iyileştirici bir süreç haline gelir (Puhalla ve ark. 2021).

Son dönemde yapılan çalışmalar, travma yaşayan kişilerin bakım verenlerine de odaklanmaktadır. Bu kişiler çoğu zaman kendi başlarına da yoğun sıkıntı geliştirmektedir. Bir ilişkide bir kişinin iyilik hali, diğerini doğrudan etkiler, bu da IER'in doğası gereği çift yönlü olduğunu gösterir (Cannon ve Gray 2024). Travmanın duygusal etkileşimleri nasıl değiştirdiğini – bakım verenin yükü, duyguların birbirine geçmesi ya da karşılıklı düzensizlik döngüleri üzerinden – anlamak, hem psikopatolojiyi hem de ilişki düzeyinde müdahaleleri yeniden düşünmek için önemli bir bakış açısı sunmaktadır.

Kişilik Bozuklukları

Psikiyatrik tanılar içinde, özellikle BKB, kişilerarası duygu düzenlemedeki sorunların en belirgin örneğini sunar (Krause-Utz ve ark. 2025). BKB, yoğun duygusal dalgalanmalar, dürtüsellik ve fırtınalı ilişkilerle karakterizedir. Bu nedenle kişilerarası dinamikler hem belirtilerin ortaya çıkışında hem de tedavi sürecinde merkezi bir rol oynar. BKB'li bireyler, yoğun duygularıyla başa çıkmak için çoğu zaman başkalarına aşırı derecede bağımlı hale gelir. Simbiyotik ilişki, ayrılık tehdidi ya da duygusal tepki almak için manipülatif davranışlar sergileyebilirler (Leichenring ve ark. 2024). Aynı zamanda destek alma veya bunu karşılıklı olarak sürdürme becerilerindeki yetersizlik, yakın ilişkilerde sık sık kopmalara yol açar.

Bu durum bir paradoks yaratır. Bir yandan kişi çaresizce duygularını birlikte düzenlemeye ihtiyaç duyar (Urban ve Urban 2025), öte yandan tepkisel, dengesiz ya da saldırgan davranışlarıyla bunu engeller (Navas-Casado ve ark. 2023). Bu döngü, çoğu zaman çevreden onaylanmayan tepkiler doğurur ve bu durum duygusal düzensizliği ve kişilerarası yaralanmaları sürdürür. BKB'nin en etkili tedavilerinden biri olan Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), bu sorunları doğrudan ele alır. Kişiye, kişilerarası etkililik ve duygu düzenleme becerileri kazandırarak, duygusal ihtiyaçlarını ilişkileri zedelemek yerine güçlendirecek şekilde karşılamayı hedefler (Hernandez-Bustamante ve ark. 2024).

IER güçlükleri yalnızca BKB'ye özgü değildir. Örneğin, kaçınan kişilik bozukluğu olan bireyler yakınlık arzulasa da reddedilme korkusu o kadar yoğundur ki destek arama davranışını tamamen bastırabilirler (Fitzpatrick ve ark. 2023). Buna karşılık, narsisistik özellikler taşıyan kişiler duygularını düzenlemek için başkalarının hayranlığına ya da onayına ihtiyaç duyar, ancak bu yaklaşım çoğu zaman ilişkileri dengesizleştirir (Smith ve ark. 2025). Bu örnekler, uyumsuz kişilerarası düzenleme biçimlerinin farklı kişilik bozukluklarında ortak şekilde görüldüğünü ve IER'in transdiagnostik bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer Klinik Durumlar

Duygudurum, anksiyete, travma ve kişilik bozukluklarının ötesinde, IER başka birçok psikolojik durumda da önemli rol oynar. Örneğin, madde kullanım bozukluklarında sosyal çevre – arkadaş grupları ya da yakın ilişkiler – kimi zaman kaçınmayı kolaylaştıran, kimi zaman da kısa süreli rahatlama sağlayan bir etken haline gelir. Birçok kişi kişilerarası sıkıntıdan kaçmak için maddeye yönelir ve nüks çoğunlukla sosyal tetikleyicilerle ya da güvenilir desteğin yokluğuyla bağlantılıdır (Stellern ve ark. 2023).

Yeme bozukluklarında, duygusal çatışmalar çoğu zaman aile içinde ya da yakın ilişkilerde yaşanır. Aşırı iç içe geçmiş bakım verme ya da ortaya çıkan sorunlarda ve sorun durumlarda onaylamayan tepkiler gibi işlevsiz ortak düzenleme biçimleri, belirtileri daha da şiddetlendirebilir (Leppanen ve ark. 2022). Bu

bağlamda IER güçlükleri, kısıtlayıcı yeme, tıknırcasına yeme ve telafi edici davranışlar (ör. kusma, laksatif kullanımı, aşırı egzersiz) gibi döngülerin merkezinde yer almaktadır.

Şizofreni ya da bipolar bozukluk gibi ruhsal hastalıklarda bile kişilerarası etkileşimlerin niteliği, hastalığın gidişatını önemli ölçüde belirler (Behrouian ve ark. 2021, Miola ve ark. 2022). Duygusal küntlük, paranoid düşünceler ya da manik dürtüsellik, destek arama ve destek sunma becerisini bozabilir. Buna karşılık, tutarlı ve destekleyici ilişkilerin tedaviye uyumu artırdığı ve nüks riskini azalttığı gösterilmiştir (Desilva ve Hollander 2024).

Tüm bu bulgular, IER'in tanı sınırlarını aşan geniş bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Biçimleri farklı olsa da — madde kullanımında başa çıkma aracı olarak ortaya çıkması, aile ilişkilerinde aşırı iç içelik ya da psikotik bozukluklarda güven sorunları — ortak nokta açıktır: kişilerarası dinamikler uyumu destekleyebilir ya da kırılabilirliği artırabilir. Bu nedenle IER, gerçekten transdiagnostik bir süreçtir ve gelecekteki müdahaleler için güçlü bir hedef oluşturmaktadır. Özetle, bu bulgular IER'in farklı tanımlar arasında geniş bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Biçimleri değişse de — madde kullanımında başa çıkma yolu, aile ilişkilerinde aşırı iç içelik ya da psikotik bozukluklarda güven sorunları — temel nokta aynıdır: kişilerarası dinamikler uyumu destekleyebilir ya da kırılabilirliği artırabilir. Bu nedenle IER, gerçekten transdiagnostik bir süreçtir ve gelecekteki müdahaleler için önemli bir hedef oluşturmaktadır.

Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Psikopatoloji Arasındaki Mekanizmalar

IER'in ruh sağlığı sonuçlarını nasıl şekillendirdiğini anlamak, onun klinik durumlar arasında transdiagnostik bir etken olarak rolünü açıklamak açısından önemlidir (Zhao ve ark. 2024). Bireylerin kullandığı stratejiler farklı olsa da, hem uyumlu hem de uyumsuz bazı örüntüler düzenli olarak ortaya çıkar ve duygusal deneyim, ilişkisel dinamikler ve psikolojik belirtiler arasında aracılık eder (Abdollahpour ve ark. 2024). Bu süreçler, duygusal kırılabilirlik ile klinik bozulma arasında bir bağ kurar ve bazı bireylerin stres altında dengelerini koruyabilirken bazılarının ise kalıcı sıkıntıya sürüklendiğinin nedenini açıklar (Messina ve ark. 2023).

Literatürde sıkça yer alan mekanizmalardan biri sosyal desteğin koruyucu etkisidir. Destekleyici etkileşimler olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltabilir, durumu daha net görmeyi sağlayabilir ve yeniden değerlendirme ya da problem çözme teşvik edecek farklı bakış açıları sunabilir. Yoğun stres anlarında yakınlardan görülen sıcaklık, onay ve duygusal erişilebilirlik, fizyolojik uyarılmayı düzenlemeye yardımcı olur ve başa çıkma gücünü artırır (Serey ve ark. 2025). Bu uyumlu IER biçimi yalnızca duygusal dengeyi korumakla kalmaz, aynı zamanda güven ve bağlılık hissini de pekiştirir, bunlar başlı başına koruyucu psikolojik kaynaklardır (Marroquin ve ark. 2011). Nitekim araştırmalar, algılanan yüksek düzey sosyal desteğin daha düşük depresyon, anksiyete ve travma sonrası belirtilerle ve aynı zamanda içsel başa çıkma stratejilerini daha etkili kullanma kapasitesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Xi ve ark. 2020, van der Velden ve ark. 2020, Villarreal-Zegarra ve ark. 2022, van der Velden ve ark. 2023).

Buna karşılık, uyumsuz kişilerarası süreçler çoğu zaman duygusal sıkıntıyı artırabilir veya uzatabilir (Panayiotou ve ark. 2021). Bunun açık bir örneği, ortak ruminasyondur: olumsuz duyguların bir arkadaş ya da yakın biriyle aşırı ve tekrarlayıcı biçimde konuşulması, ancak çözüm yoluna ilerlenmemesi durumudur. Bu strateji, başlangıçta yakınlık duygusu verse de, zamanla olumsuz düşünce kalıplarını pekiştirir, sıkıntıyı artırır ve bağımlılık yaratır (Rose 2021). Bir diğer süreç olan duygusal bulaşma ise duygusal durumların kişiler arasında kendiliğinden ve hızlı şekilde yayılmasıdır. Yakın ya da aşırı iç içe ilişkilerde, bir kişinin duygularındaki düzensizliği çoğu zaman diğerini de tetikler ya da problemi, durumu, duyguyu olumsuza döndürebilir ve böylece kendi kendini sürdüren bir sıkıntı döngüsü oluşmasına neden olabilir (Horesh ve ark. 2021).

Duygusal dengeyi korumak için tamamen başkasına güvenmek, bir başka uyumsuz stratejidir. Bu durum özellikle anksiyete bozukluklarında (Spytska 2024) ve kişilik bozukluklarında (Bohus ve ark. 2021) sık görülür. Sürekli güvence ya da onay arayan kişiler, zamanla kendi içsel düzenleme becerilerini geliştirmekte zorlanmaya başlarlar (Verrastro ve ark. 2024). Kısa vadede bu destek koruyucu olsa da uzun vadede aşırı bağımlılık, bireyin özerkliğini ve öz-yeterliliğinin zayıflamasına ve destek kişisi olmadığında bireyin daha kırılabilir hale gelmesine sebep olur (Ryan ve ark. 2016). Bu durumun bir diğer ucu ise duygusal

izolasyondur. Duygusal izolasyon yaşayan bireyler, duyguları ifade etmekten kaçınır, desteği reddeder ya da başkalarını ulaşılmaz görürler. Depresyon ve travma temelli bozukluklarda sık rastlanan bu örüntü, daha kalıcı ve ağır belirtilerle ilişkilidir (Leary 2015).

Kişilerarası düzenleme örüntüleri, ilişki kalitesi ve çatışma düzeyiyle etkileşim içindedir. Yakın ilişkilerdeki yüksek eleştiri, onaylanmama ya da duygusal tutarsızlıklar, IER'i zayıflatır ve duygusal dalgalanmaları artırabilir (Webb ve ark. 2017). Örneğin, çatışmanın yoğun olduğu ailelerde büyüyen bireyler, yüksek duygusal uyarılma halinde olabilir ve onarıcı ortak düzenleme için fırsat bulamayabilir (Segrin ve Flora 2016). Buna karşılık, duygusal olarak duyarlı ve uyumlu ilişkiler ise koruyucu bir etki göstererek, yoğun sıkıntı yaşayan bireylerde dahi belirtilerin ağırlaşmasını engelleyebilir (Ludy-Dobson ve Perry 2010). Dolayısıyla aynı düzenleme stratejisi, ilişkisel ortamın niteliğine bağlı olarak bir bağlamda uyumlu, başka bir bağlamda uyumsuz hale gelebilmektedir.

Transdiagnostik açıdan bakıldığında kritik nokta şudur: Önemli olan yalnızca sosyal etkileşimin varlığı değil, bu etkileşimlerin niteliği ve işlevleridir. Araştırmalar, yüksek düzeyde kişilerarası çatışma ve düşük destek algısının, depresyon, anksiyete, BKB, TSSB ve madde kullanım bozukluklarında daha fazla duygu düzensizliği ve daha olumsuz sonuçlar öngördüğünü göstermektedir (Westphal ve ark. 2017). Uyumsuz IER örüntüleri belirtileri ağırlaştırır, ilişkisel işlev bozukluğunu pekiştirir ve tedaviye dirençte katkıda bulunur (Janovsky ve ark. 2020). Buna karşılık, uyumlu örüntüler dayanıklılığı artırır ve iyileşmeyi kolaylaştırır. Önemli olan, bu mekanizmaların sabit değil, dinamik ve değiştirilebilir olmasıdır (Jamison 2024). Bu durum da müdahale hedefleri doğrultusunda önemli bir bileşen haline getirmektedir.

Özetle, IER psikopatolojiyi duygusal etkileşim, ilişki içinde güven ve pekiştirme süreçlerinin etkileşimi üzerinden şekillendirir. Bu dinamikler, bireylerin sosyal çevrelerinde duygularını yaşama ve ifade etme şekillerini belirler. Bu nedenle IER, duygusal sağlık ile sosyal işlevselliği tanımlar arasında birbirine bağlayan temel bir psikolojik süreçtir. Bu mekanizmaların kapsamlı biçimde anlaşılması, ilişkisel boyutu daha iyi gözeten ve klinik açıdan daha etkili müdahaleler geliştirmek için büyük önem taşımaktadır.

Tedaviye Yansımalar ve Yenilikler

IER'in transdiagnostik bir mekanizma olarak görülmesi, psikolojik tedavilerde yeni imkânlar sunmaktadır. Pek çok terapi kişilerarası etkileşimlerin önemini kabul etse de, duygu düzenlemeyi genellikle bireysel bir beceri olarak ele alır (Asarnow ve ark. 2021, Kivity ve ark. 2021, Carroll ve ark. 2023, Rezaie ve ark. 2025). Oysa IER'i tedavinin merkezine almak, duyguların yaşandığı ve yönetildiği ilişkisel bağlamı doğrudan hedefleyerek farklı bozukluklarda daha iyi sonuçlar sağlayabilir (Messina ve ark. 2021). Bu bölümde, mevcut yaklaşımların IER'i nasıl ele aldığı açıklanacak ve transdiagnostik, teknoloji destekli ve kültürel açıdan duyarlı yeni yönelimler öne çıkartılacaktır.

Mevcut Terapiler ve Kişilerarası Duygu Düzenleme

Birçok terapi yaklaşımı IER'i kapsayan unsurlar içermektedir. BKB için geliştirilen DBT bunun en belirgin örneğidir. DBT, duygusal dengesizliğin temelinde yer alan kişilerarası işlev bozukluklarını doğrudan hedef alır. "Kişilerarası etkililik" modülü, destek isteme, sınır koyma, başkasını onaylama ve ilişkilerdeki kopmaları onarma gibi becerileri öğretir. Bu uygulamalar, duygu düzenlemenin yalnızca içsel stratejilerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda karmaşık sosyal etkileşimleri yönetmeyi, bunu da geri çekilmeden ya da çatışmayı artırmadan yapabilmeyi gerektirdiğini ortaya koyar (Lenz ve ark. 2016).

Grup terapisi, IER'in en doğal şekilde ortaya çıktığı ortamlardan biridir. Katılımcılar burada duygularını ifade etmeyi, geri bildirim almayı, zorlayıcı duygularla baş etmeyi ve birbirlerine destek olmayı öğrenirler. Bu süreç, duygu düzenlemenin hem bireysel hem de kişilerarası yönlerini geliştirmek için canlı bir deneyim alanı sunar. Terapistler de sağlıklı tepkiler göstererek uyumlu davranışları pekiştirir. Çift ve aile terapileri de benzer bir işlev görür. Özellikle duygudurum ve travma ile ilgili bozukluklarda, amaç çatışmayı azaltmak, duygusal ihtiyaçları fark etmek ve karşılıklı düzenlemeyi güçlendirmektir (Messina ve ark. 2021).

Bireysel duygu düzenlemeye odaklanan terapiler de ilişkisel boyut eklenerek geliştirilebilir. Örneğin, Duygusal Bozuklukların Transdiagnostik Tedavisi için Birleştirilmiş Protokol BDT temelli olmasına rağmen

bu yönde kolayca uyarlanabilir. Duygusal farkındalık ve bilişsel esneklik gibi becerileri geliştirmeye yönelik müdahaleler, Kişinin, başkalarının duyguları üzerindeki etkisini ve çevreden gelen etkileri fark etmesine yardımcı olacak biçimde düzenlenebilir. Araştırmalar, aşırı güvence arama ya da duyguları bastırma gibi alışkanlıklar azaldığında ve ihtiyaçlar daha açık ifade edildiğinde tedavi sonuçlarının iyileştiğini göstermektedir. Bu nedenle, başlangıçta IER'i hedeflemeyen terapiler bile, IER'i tedavinin değerlendirme ve müdahale sürecine dahil ettiklerinde daha etkili hale geldiğini deneyimlemişlerdir (Barlow ve ark. 2020).

Kişilerarası Duygu Düzenlemeye Odaklanan Transdiagnostik Müdahaleler

IER birçok bozuklukta rol oynadığı için, onu doğrudan hedefleyen transdiagnostik yaklaşımlar önemlidir. Bunun bir yolu psiko-eğitsel çalışmalar olabilir. Bu çalışmalar, danışanın kendi duygu düzenleme biçimini tanımasına yardımcı olur, örneğin geri çekilme, duyguları aşırı paylaşma ya da bastırma eğilimlerini fark etmesini sağlar. Bu örüntülerin nasıl oluştuğunu, ne işe yaradığını ve nasıl değiştirilebileceğini anlamak, daha sağlıklı ilişkiler kurmaya zemin hazırlar.

Terapilerde yakın kişilerle yapılan etkileşimli alıştırma da kullanılabilir. Etkin dinleme, duyguları onaylama ya da duygusal durumları adlandırma gibi yapılandırılmış görevler, danışan ve yakınlarının eşzamanlı olarak ortak düzenlemeyi deneyimlemesini sağlar. Bu tür çalışmalar yalnızca çatışmayı azaltmakla kalmaz, aynı zamanda yakınlığı ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirerek uzun vadeli bir denge için sağlam bir temel oluşturur.

Erken dönem çalışmalar ve pilot programlar, kişilerarası duyarlılık, duyguları ifade etme ve ortak düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin, depresyon, anksiyete, TSSB ve yeme bozuklukları gibi farklı psikolojik hastalıkların belirtilerini azalttığını göstermektedir. IER anlık yaşandığı için bu müdahaleler, deneyimsel öğeler içerdiğinde daha etkili olur: rol canlandırmaları, grup tartışmaları ya da duygusal açıdan yüklü etkileşimlerde yapılan canlı yönlendirmeler deneyimsel öğrenmeye örnek verilebilir. Bu yöntemler, özellikle kaçınma eğilimi olan, ilişkisel travma taşıyan ya da katı iletişim biçimlerine sahip kişilere olumlu katkılar sunabilir (Cludius ve ark. 2020).

Güncel ve Gelişen Yaklaşımlar

Son yıllarda gelişen teknolojiyle beraber IER'i desteklemek için yeni imkânlar ortaya çıkmıştır. Akran desteği uygulamaları, çevrimiçi forumlar ve yönlendirmeli duygu paylaşım platformları, bireylerin destekleyici iletişim kurabileceği ve onay görebileceği erişilebilir alanlar sağlamıştır. Bu araçlar, özellikle sosyal olarak izole yaşayan ya da geleneksel ruh sağlığı hizmetlerine ulaşımı kısıtlı bölgelerde yaşayan kişiler için önemlidir. İlk bulgular, dijital ortak düzenlemenin – örneğin duyguların mesaj yoluyla paylaşılması ve onaylayıcı yanıtlar alınması – sıkıntıyı azaltabileceğini ve bağ hissini güçlendirebileceğini göstermektedir (Ong ve ark. 2024).

Topluluk temelli programlar, özellikle aile ve sosyal ağların duygusal yaşamda merkezi bir rol oynadığı kolektivist kültürlerde umut verici bir yönelimdir. Geniş aile, akran grupları ya da dini toplulukları sürece dahil eden müdahaleler, destek yapısını güçlendirebilir ve ilişkisel iyileşmeyi teşvik edebilir. Bu bağlamlarda danışanların güvendikleri kişilerle aktif etkileşim kurmaları, yalnızca bireysel stratejilere odaklanmaktan daha etkili olabilir. Buna karşılık, özerkliğin daha çok önemsendiği bireysel toplumlarda ise terapinin, danışanların kişilerarası kaynakları geliştirmelerine ya da yeniden kurmalarına öncelik vermesi gerekebilir (Zaki ve ark. 2018).

Kültürel değerler, duyguların ne şekilde ifade edildiğini, bastırıldığını ya da paylaşıldığını doğrudan etkiler. Bu nedenle IER'in terapiye entegrasyonu kültürel duyarlılık gerektirir, bir bağlamda işe yarayan stratejiler başka bir bağlamda olumsuz sonuçlar doğurabilir. Örneğin, duyguların açıkça paylaşılması, duyguları açıkça ifade etmenin doğal ve değerli gören toplumlarda iyileştirici olabilirken, ölçülülüğün norm olduğu toplumlarda uygunsuz ya da utanç verici görülebilir. Bu yüzden terapistler, her danışanın ilişkisel çevresini dikkatli değerlendirmeli ve müdahaleleri bu doğrultuda uyarlamalıdır (Lincoln ve ark. 2022).

Tedavinin odağını bireyden ilişkisel alana genişletmek, daha bütüncül ve yaşamın gerçeklerine uygun bir model sunar. Bu yenilikler, duygusal iyileşmenin yalnızca kişisel farkındalıkla değil, aynı zamanda ilişkisel

dönüşümle mümkün olduğunu hatırlatır. Danışanlara duyguları yalnız başına değil, başkalarıyla birlikte düzenlemeyi öğretmek, dayanıklılığı artırabilir, belirtileri azaltabilir ve farklı klinik ve kültürel bağlamlarda yaşam kalitesini yükseltebilir (Li ve ark. 2025).

Kültürel ve Küresel Boyutlar

IER yalnızca bireysel farklılıklarla değil, aynı zamanda kültürel normlar, ilişkisel beklentiler ve insanların yaşadığı toplumsal yapı ile de şekillenir. Duyguları başkaları aracılığıyla düzenleme işlevi evrensel olsa da, bunun uygulanma, desteklenme ya da sınırlandırılma biçimleri kültürden kültüre büyük değişiklik gösterir. Bu farklılıklar hem hangi stratejilerin tercih edildiğini hem de bunların nasıl değerlendirildiğini etkiler: Bir bağlamda uyumlu görülen bir yaklaşım, başka bir bağlamda uyumsuz olabilir. Bu ayrımları dikkate almak, hem evrensel geçerliliği olan psikolojik kuramlar geliştirmek hem de kültürel olarak duyarlı müdahaleler tasarlamak için gereklidir (Pruessner ve Altan-Atalay 2025).

Kültürler arası en belirgin farklardan biri, bireyci ve toplulukçu toplumlar arasındadır. Doğu Asya ve Orta Doğu'nun büyük bölümünde görülen toplulukçu kültürlerde, duyguları bastırmak genellikle değerli görülür, çünkü bu tutum uyumu ve birlikteliği korur. Olumsuz duyguların açıkça ifade edilmesi, özellikle ilişkilerin istikrarını tehdit ettiğinde, bozucu ya da benmerkezci olarak algılanabilir. Bu bağlamda, sıkıntıyı gizlemek ya da öfkeyi bastırmak uyumsuz bir davranış değil, toplumsal açıdan koruyucu bir strateji olabilir. Buna karşılık, Amerika Birleşik Devletleri ve Kuzey Avrupa gibi bireyci Batı toplumlarında, duyguların açıkça ifade edilmesi özgünlük, kişisel gelişim ve iyi oluşla yakından ilişkilidir. Bu bağlamlarda bastırma, çoğu zaman psikolojik yük ve sosyal kopuklukla bağlantılıdır (Ray-Yol ve ark. 2022).

IER'in kültürel boyutu yalnızca duygu ifade etme normlarıyla sınırlı değildir, daha geniş ilişkisel yapıları da kapsar. Ortak yaşamın, kuşaklar arası hane düzeninin ya da geniş aile sistemlerinin yaygın olduğu toplumlarda, duygusal yaşam başlı başına paylaşılan bir deneyimdir. Günlük konuşmalar, yakın temas ya da ritüeller yoluyla gerçekleşen ortak düzenleme, ayrı bir süreç olarak adlandırılmaktan çok, yaşamın doğal bir parçası haline gelir. Bu örüntü, Güney Asya, Latin Amerika, Sahra Altı Afrika ve Türkiye'nin büyük bölümünde görülür. Bu bağlamlarda duygu düzenleme, bireysel çabalardan çok, sürekli devam eden ilişkisel etkileşimlerin içine yerleşmiştir (Tamir ve ark. 2024).

Türkiye, kolektivist ve bireyci değerlerin iç içe geçtiği çarpıcı bir örnek sunar. Geleneksel normlar aile dayanışmasını, duygusal karşılıklı bağımlılığı ve yaşlılara saygıyı öne çıkararak yakınlığı ve desteği güçlendirir. Ancak modernleşme, kentleşme ve özellikle genç kuşaklarda Batı ideallerine maruz kalma, duygu, özerklik ve terapiye dair daha bireyci tutumları beraberinde getirmiştir. Bu karma yapıda, kişilerarası düzenleme uygulamaları bölgeye, kuşağa, eğitime ve cinsiyete göre farklılık gösterir. Örneğin, duygusal destek için aileye yönelmek hâlâ yaygın ve kültürel olarak kabul gören bir tutumdur, ancak kırılganlık ya da öfkenin doğrudan ifade edilmesi sosyal beklentilerle sınırlandırılabilir. Kamusal ya da resmi ortamlarda bastırma değerli görülebilirken, güvenilen ilişkiler içinde özel paylaşımlar genellikle teşvik edilir. Bu örüntüler, Türkiye'de duygu düzenlemenin bağlama bağlı ve ilişkisel müzakereyle şekillendiğini göstermektedir (Alsancak-Akbulut ve ark. 2023).

Bu sosyokültürel zenginliğe rağmen, Türkiye IER literatüründe hâlâ yeterince temsil edilmemektedir. Çoğu ampirik çalışma ergenler ya da üniversite öğrencileriyle sınırlı kalmış ve çoğunlukla Batı'da geliştirilmiş ölçüm araçlarına dayandırılmıştır (Yüksel ve ark. 2021, Uzun 2021, Keleşoğlu ve Karduz 2022). Oysa duygusal iletişim ve ortak düzenlemede yerel anlamları, aile dinamiklerini ve toplumsal cinsiyet beklentilerini yansıtan kültürel temelli araştırmalara ihtiyaç vardır. Böyle çalışmalar, IER'in kültürler arası modellerini zenginleştirecek ve özellikle toplumsal travmalar, kuşaklar arası bakım sorumlulukları ya da hızlı toplumsal değişimle karşı karşıya kalan Türk toplumuna yönelik müdahalelere yol gösterecektir.

Bu eksiklik, psikoloji bilimindeki daha geniş bir soruna işaret eder: Araştırmaların büyük ölçüde WEIRD örneklemelerine (Batılı, Eğitilmiş, Sanayileşmiş, Zengin ve Demokratik toplumlar) dayanması, genellenebilirliği sınırlar ve dünyanın büyük bir kısmını göz ardı eder. IER araştırmalarının kültürel ve coğrafi kapsamını genişletmek, yalnızca transdiagnostik modellerin evrenselliğini sınamak için değil, aynı zamanda müdahalelerin farklı yaşam deneyimleriyle uyumlu olmasını sağlamak için de kritik önemdedir.

Küresel ruh sağlığı açısından bakıldığında, terapiye kültüre uygun IER biçimlerini dahil etmek katılımı, uyumu ve uzun vadeli sonuçları iyileştirebilir. Toplulukçu ya da ilişkisel bağlamlarda, aile üyelerini sürece katmak, sosyal rollere saygı göstermek ve topluluk temelli desteği kullanmak, yalnızca bireye odaklanan yaklaşımlardan daha etkili olabilir. Örneğin, tedaviye önemli ilişkisel figürlerin dahil edilmesi, duyguların paylaşılmasını teşvik eder, yalnızlığı azaltır ve düzenleme becerilerini terapi odasının ötesinde de pekiştirir. Buna karşılık, bireyci toplumlarda terapistler farklı bir noktaya odaklanmak zorunda kalabilir. Doğal olarak yanında destek verecek, duygularını birlikte düzenleyecek yakın kişiler bulunmadığında, danışan kendini yalnız hissedebilir. Böyle durumlarda terapistin görevi, danışana yeni sosyal ilişkiler kurma, mevcut ilişkilerini onarma ya da çevresini genişleterek güvenilir kişilerden destek almayı öğrenme konusunda yardımcı olmaktır.

Tablo 1. Ruhsal bozukluklarda yaygın kişilerarası duygu düzenleme (IER) örüntüleri		
Ruhsal Bozukluk	Baskın IER Örüntüleri	Belirtiler Üzerindeki Etki
Majör Depresyon	Duygusal geri çekilme, düşük yardım arayışı, destek yoksunluğu algısı	Umutsuzluğu ve sosyal izolasyonu sürdürür
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Aşırı güvence arama, ortak ruminasyon	Kaygıyı devam ettirir, öz-yeterliği zayıflatır
Sosyal Anksiyete Bozukluğu	Duygusal paylaşımı kaçınma, “güvenli” kişilere bağımlılık	Maruz kalmayı engeller, kaçınmayı pekiştirir
Borderline Kişilik Bozukluğu	Duygusal bağımlılık, onay arayışı, ilişkisel istikrarsızlık	Duygusal düzensizliği ve terk edilme korkularını tetikler
Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)	Korku/öfke bastırma, güven sorunları, duygusal paylaşımda zorluk	Duygusal işlemlemeyi engeller, tepkiselliği artırır
Madde Kullanım Bozuklukları	Sıkıntıyı düzenlemek için sosyal ortamları kullanma, nükste akran etkisi	Öz-düzenlemeyi zayıflatır, nüks riskini artırır
Yeme Bozuklukları	İç içe geçmiş aile ilişkileri, duygusal onaylamama, gizlilik	Belirtilerin gizlenmesini pekiştirir, iyileşmeyi engeller

Not. Uyumsuz kişilerarası duygu düzenleme (IER) örüntüleri farklı bozukluklarda tekrar tekrar görülmekte; geri çekilme, bağımlılık, bastırma ya da işlevsiz ortak düzenleme yoluyla belirtilerin sürmesine katkıda bulunmaktadır.

Tablo 1, yetişkin klinik bozukluklarda görülen başlıca IER örüntülerini ve bunların semptomların ortaya çıkışı ile sürdürülmesi üzerindeki etkilerini özetlemektedir. Her tanının kendine özgü bir profili olsa da, uyumsuz stratejilerin tanı sınırlarını aşması, IER’in gerçekten transdiagnostik bir süreç olduğunu desteklemektedir.

Depresyonda geri çekilme ve yardım arayışının azalması bireyleri çoğunlukla yalnız bırakır, bu durum umutsuzluğu daha da derinleştirir. Anksiyete bozukluklarında ise bunun adeta tersi bir tablo görülür: yaygın anksiyete ve sosyal anksiyete genellikle aşırı güvence arayışı ve ortak ruminasyonla karakterizedir. Bu davranışlar kısa süreli rahatlama sağlayabilir, ancak zamanla kaygının sürmesine ve öz-yeterliğin zayıflamasına yol açar.

BKB’de kişilerarası düzenleme en ağır biçimde bozulur. Kişiler, yoğun duygularını denetleyebilmek için başkalarına aşırı bağımlı hale gelir ve sınırlarını koruyamaz. Ancak bu durum, duygusal dalgalanmaları artırır ve ilişkilerin daha çok bozulmasına yol açar. TSSB’de ise farklı bir tablo görülür. Kişi, duygularını paylaşmaktan kaçınır ve güven duygusu zayıflar. Bu da ortak düzenlemeyi engeller. Duyguları bastırmak kısa süreli bir rahatlama sağlayabilir, fakat uzun vadede iyileşmenin önünü kapatır.

Tematik özetin yanında, Tablo 2 yetişkin psikopatolojisinde IER ile ilgili son çalışmalardan bazı temel istatistiksel bulguları göstermektedir. Farklı araştırma yöntemlerine rağmen benzer sonuçlar bulunmuştur. Örneğin, Pauw ve arkadaşları (2025) deneysel bir çalışmada, destek arayan kişilerin karşı taraftan gerçekten destek aldığını, dinleyicilerin empatik doğruluğunun ise duygusal desteği artırdığını, fakat bilişsel desteği geliştirmediğini ortaya koymuştur.

Tablo 2. Yetişkin psikopatolojisinde kişilerarası duygu düzenleme (IER) ile ilgili temsili istatistiksel bulgular (2015–2025)

Çalışma	Örneklem ve Tasarım	IER Odağı	Klinik Bağlam	Temel Bulgular
Pauw ve ark. 2025	N=208, ikili video değerlendirmeleri	İstenen destek ile sağlanan desteğin karşılaştırılması; empatik doğruluk	Kişilerarası dinamikler	Destek isteği, sağlanan desteği yordadı ($\beta \approx .30$, $p < .01$); duygusal yoğunluk arttıkça destek isteği yükseldi; empatik doğruluk duygusal desteği artırdı fakat bilişsel desteği artırmadı.
Ray-Yol ve ark. 2022	N=318, kesitsel	IER $\times$ uyumsuz duygu düzenleme	Depresyon ve anksiyete	Yatıştırma, depresyona karşı koruyucu etki gösterdi ($\beta = -.19$, $p < .05$); anksiyete üzerinde etkisi olmadı.
Akkuş & Peker 2022	Çalışma 1: N=400; Çalışma 2: N=271, kesitsel	IER stratejileri; ODDB aracılığı (Olumsuz Duygu Düzenleme Beklentileri)	Sosyal anksiyete	Yatıştırma ve sosyal modelleme anksiyeteyi artırdı ($\beta = .21-.25$, $p < .01$); perspektif alma anksiyeteyi azalttı ($\beta = -.18$, $p < .05$); ODDB bu ilişkilerde aracılık etti.
Ong ve ark. 2024	N=178, RKT (2:1 bekleme listesi karşılaştırmalı)	BPS webSTAIR (beceri eğitimi)	TSSB ve depresyon	Tedavi sonrası: TSSB $d=0.48$, depresyon $d=0.64$, duygu düzenleme $d=0.61$, işlevsellik $d=0.61$; kazanımlar 8 haftalık takipte korundu.
Krause-Utz ve ark. 2025	N=124; alt örneklem N=70, çalışma belleği görevi	IERQ; duygusal dikkat dağıtıcılarla çalışma belleği	BKB (Borderline Kişilik Bozukluğu) belirtileri	Daha fazla BKB belirtisi $\rightarrow$ olumlu duygu kullanımında azalma ($\beta = -.27$, $p < .05$); mutlu yüzlerle daha fazla çalışma belleği hatası ($F=5.4$, $p=.02$); çalışma belleği sorunları IER bağlantısını açıkladı.
Messina ve ark. 2023	N=630, YEM (Yapısal Eşitlik Modellemesi)	IER'in aracı değişken rolü	Bağlanma ve depresyon	Bağlanma kaygısı $\rightarrow$ duyguları dışa vurma/güvence arama $\rightarrow$ daha fazla depresyon ($\beta = .22$, $p < .01$); bağlanma kaçınanlığı $\rightarrow$ daha az IER ($\beta = -.18$, $p < .05$); IER, bağlanma-depresyon ilişkisine aracılık etti.

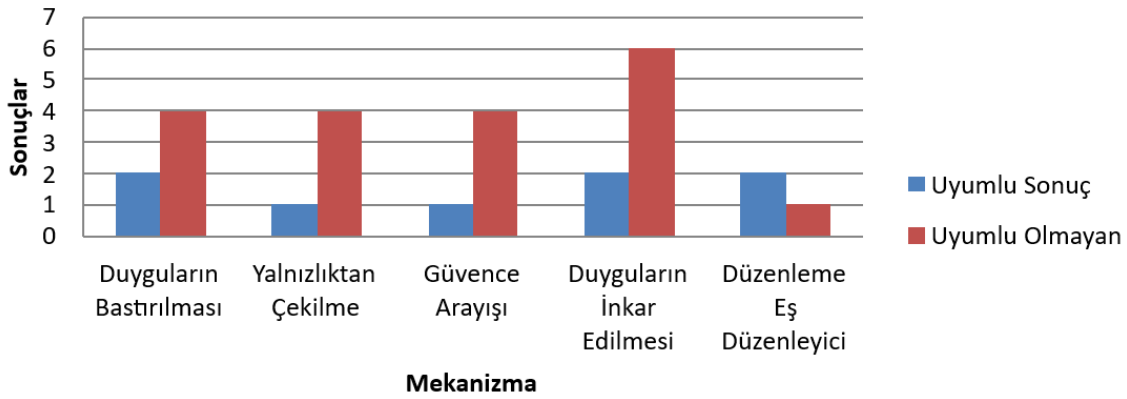
IER = kişilerarası duygu düzenleme; ER = duygu düzenleme; ODDB = olumsuz duygu düzenleme beklentileri; WM = çalışma belleği; YEM = yapısal eşitlik modellemesi; FU = takip.

Bulgular, IER'in bağlam ve bozukluğa bağlı olarak koruyucu (örn. perspektif alma, empatik doğruluk) ya da risk artırıcı (örn. aşırı yatıştırma, güvence arama) işlev görebileceğini göstermektedir.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada Ray-Yol ve arkadaşları (2022), yatıştırıcı desteğin koruyucu etkisinin, kişinin uyumsuz bireysel stratejileri az kullanmasına bağlı olduğunu bulmuştur. Bu da yatıştırmanın, içinde bulunulan koşullara göre farklı işlev görebileceğini göstermektedir. Akkuş ve Peker (2022) ise bazı IER stratejilerinin sosyal anksiyete ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle yatıştırma ve sosyal modelleme sosyal anksiyete belirtilerini artırırken, perspektif alma becerisi belirtileri azaltmıştır. Ayrıca olumsuz duygu düzenleme beklentilerinin bu ilişkilerde aracılık ettiği bulunmuştur.

Müdahale araştırmalarından elde edilen bulgular, IER’in klinik açıdan önemini açıkça göstermektedir. Ong ve arkadaşları (2024), rastgele kontrollü bir çalışmada, akran destekli dijital IER beceri programının TSSB ve depresyon belirtilerini anlamlı ölçüde azalttığını ve bu kazanımların takip sürecinde de korunduğunu bildirmiştir. Klinik örneklemeler de benzer sonuçlar sunmaktadır. Krause-Utz ve arkadaşları (2025), borderline kişilik bozukluğu belirtilerinin artmasının, olumlu duyguları artırmaya yönelik stratejilerin daha az kullanılması ve sosyal-duygusal uyarıların çalışma belleğini daha fazla bozmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, dikkat sorunlarının olası bir mekanizma olduğuna işaret etmektedir. Messina ve arkadaşları (2023) ise güvensiz bağlanmanın, duyguları dışa vurma ve güvence arama gibi IER güçlükleri üzerinden depresyonu dolaylı olarak yordadığını göstermiştir.

Bazı diğer bozukluklarda da IER ile ilgili farklı sorunlar görülür. Madde kullanım bozukluklarında, kişi sıkıntısını azaltmak için arkadaşlarına ya da bulunduğu sosyal ortama yaslanır. Ancak bu durum, bağımlılığın devam etmesine neden olur. Yeme bozukluklarında ise aile ilişkilerinin aşırı iç içe olması ve duygusal ihtiyaçların gizlenmesi, duyguların sağlıklı şekilde düzenlenmesini engeller ya da yanlış yönlendirir.



Şekil 1. Kişilerarası duygu düzenleme mekanizmaları ve klinik sonuçlar

Şekil 1, IER’in beş temel mekanizmasını ve bunların hem uyumlu hem de uyumsuz klinik sonuçlarla ilişkilerini göstermektedir. Onaylama, dikkatli dinleme ya da karşılıklı sakinleştirme gibi destekleyici ortak düzenleme biçimleri, daha yüksek duygusal denge, daha düşük semptom şiddeti ve tedaviye daha güçlü uyum gibi olumlu sonuçları öngörmektedir.

Bazı mekanizmalar ise olumsuz sonuçlar doğurur. Onaylamama ve geri çekilme, özellikle depresyon, TSSB ve borderline kişilik bozukluğunda belirtileri artırır. Güvence arama, kaygıyı kısa süreli azaltabilir, fakat zamanla kişiyi başkalarına bağımlı hale getirir ve kendi başına baş etme gücünü zayıflatır. Bastırma ise daha karmaşık bir durumdur: bazı kültürlerde koruyucu kabul edilirken, Batı toplumlarında genellikle artan sıkıntıyla bağlantılıdır.

Sonuç

Yetişkin psikopatolojilerinde IER’in incelenmesi, alanın hem genişliğini hem de karmaşıklığını ortaya koymaktadır. Farklı tanılarda, aşırı güvence arama, duygusal geri çekilme ve ortak ruminasyon gibi uyumsuz stratejiler tekrar tekrar karşımıza çıkmaktadır. Her bozuklukta farklı biçimlerde görülse de bu örüntüler, sürekli olarak duygusal dengesizliğe ve kişilerarası işlev bozukluklarına katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte, IER’in nasıl tanımlandığı, ölçüldüğü ve kuramsal olarak ele alındığı konusunda önemli bir tutarsızlık vardır. Birçok araştırma bu kavramdan söz etse de, davranışın kasıtlı mı yoksa kendiliğinden mi olduğu,

kişinin kendi duygularını başkaları aracılığıyla mı düzenlediği yoksa başkalarının duygularını mı düzenlediği çoğu zaman belirtilmez. Ayrıca bunun kalıcı bir özellik mi yoksa duruma göre değişen bir süreç mi olduğu da net değildir. Bu belirsizlikler, alanda bilgi birikimini zorlaştırmakta ve bulguların tedaviye aktarılmasını engellemektedir. Kavramsal örtüşme de başka bir sorundur: IER çoğu zaman sosyal destek, bağlanma ya da iletişim tarzı gibi kavramlarla karışabilmektedir.

Uyumlu olup olmama konusu da durumu daha karmaşık hale getirmektedir. Örneğin, duyguları bastırma Batı toplumlarında genellikle olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilir. Oysa toplulukçu kültürlerde bu, uyumu koruyan ve ilişkilerin bozulmasını önleyen toplumsal bir koruma stratejisi işlevi görebilir. Bu da IER stratejilerini uyumlu ya da uyumsuz olarak sınıflandırırken evrensel ölçütler yerine kültürel normları, ilişkisel bağlamı ve bireysel hedefleri dikkate almanın gerekli olduğunu göstermektedir. IER'in klinik uygulamalara entegrasyonu oldukça sınırlıdır. Diyalektik Davranış Terapisi ve aile temelli yaklaşımlar, kişilerarası süreçleri dolaylı biçimde ele alsa da, IER'i temel bir mekanizma olarak doğrudan değerlendiren ya da değiştirmeyi amaçlayan müdahaleler nadirdir. Oysa ortak düzenleme eğitimi, duygusal onaylama uygulamaları ve ilişkisel başa çıkma modülleri aracılığıyla bu alana odaklanmak önemli bir potansiyel taşımaktadır. IER güçlüklerinin duygusal düzensizlik, ilişkisel sorunlar ve tedavi direnci ile ilişkili olduğuna dair artan kanıtlar göz önünde bulundurulduğunda, bu potansiyelin yeterince kullanılmaması dikkate değer bir boşluğu göstermektedir.

Son olarak, bu derleme dikkat çekici bir coğrafi ve demografik dengesizliği ortaya koymaktadır. Araştırmaların büyük kısmı Batılı, eğitilmiş ve sanayileşmiş toplumlarda yürütülmekte, kültürel çeşitlilik taşıyan ya da az temsil edilen gruplar ise çoğunlukla göz ardı edilmektedir. Türk örnekleme bu açıdan hem bir ihtiyaç hem de bir fırsat sunmaktadır. Kolektivist ve bireyci değerleri bir arada barındıran Türkiye, sosyokültürel dinamiklerin IER örüntülerini, beklentilerini ve klinik sonuçlarını nasıl şekillendirdiğini incelemek için doğal bir laboratuvar niteliğindedir. Ancak bu alandaki ampirik çalışmalar hâlen sınırlıdır. Araştırma alanını Batı toplumlarının ötesine genişletmek, kültürel olarak köklü düzenleme biçimlerini yakalamak ve mevcut modeller içinde gözden kaçma ya da yanlış yorumlanma riskini azaltmak açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu parçalı yapı, tanı koyma, vaka formülasyonu ya da tedavi planlamasına yön verebilecek tutarlı bir modelin gelişmesini engellemiştir. Ortak ruminasyon, duygusal uzaklaşma ya da geri çekilme gibi benzer kişilerarası dinamikler farklı çalışmalarda tanımlansa da, kullanılan kuramsal çerçeve ya da tanı kategorisine göre farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Bazı durumlarda aynı davranış bir bağlamda patolojik kabul edilirken, başka bir bağlamda normal ya da uyumlu görülebilmektedir. Paylaşılan ölçütlerin olmayışı, ilişkisel duygu süreçlerini kültürler ve tanımlar arasında yorumlamak için ortak bir bakış açısının eksikliğini ortaya koymaktadır.

Bu derleme, yöntemsel eksiklere de dikkat çekmiştir. Çalışmaların çoğu öz-bildirim verilerine dayanmaktadır. İkili ilişkileri ya da günlük yaşam bağlamlarını inceleyen araştırmalar azdır. IER'i değiştirilebilir bir süreç olarak ele alan uzunlamasına ya da müdahale çalışmaları ise yok denecek kadar azdır. Bu sınırlılıklar, IER'in kuramsal olarak önemli görülmesine rağmen klinik uygulamalarda yeterince yer bulamamasının temel nedenlerinden biridir. Kültürel farklılıklar konuyu daha da zorlaştırmaktadır. Türkiye gibi hem bireyci hem de toplulukçu özellikler taşıyan toplumlar, Batı'da geliştirilen bireyci modellerin kişilerarası düzenlemeyi tam olarak açıklayamadığını göstermektedir. Aile ve topluluk ilişkilerinin duygusal düzenlemede merkezi olduğu bağlamlar ise yeterince incelenmemiştir. Bu da hem kuramda hem de uygulamada önemli boşluklar bırakmaktadır.

Bu derlemenin en önemli katkısı, alandaki kopuklukları ve eksiklikleri göstermeye çalışmasıdır. Bulgular, IER'in psikolojik zorluk yaşayan yetişkinlerin duygusal yaşamında temel bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların yeni veriler toplamakla yetinmeyip, farklı bir bakış açısından yaklaşımlarının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalar, tanıların birlikte görülmesi, ilişkilerin rolü ve kültürel farklılıkları hesaba katan bütüncül bir çerçeve oluşturmalarının alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu şekilde IER, psikoloji bilimi ve klinik uygulamalar için temel bir unsur haline gelebilir.

Kaynaklar

- Abdollahpour Ranjbar H, Bakhshesh-Boroujeni M, Farajpour-Niri S, Hekmati I, Habibi Asgarabad M, Eskin M (2024) An examination of the mediating role of maladaptive emotion regulation strategies in the complex relationship between interpersonal needs and suicidal behavior. *Front Psychiatry*, 15:1301695.
- Akkuş K, Peker M (2022) Exploring the relationship between interpersonal emotion regulation and social anxiety symptoms: the mediating role of negative mood regulation expectancies. *Cogn Ther Res*, 46:287-301.
- Alsancak-Akbulut C, Elibol-Pekaslan N, Gülaçtı HGB, Şahin-Acar B (2023) Examination of emotion regulation in the family context: a mixed method study from Turkey. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7:90-105.
- Altan-Atalay A, Saritas-Atalar D (2022) Interpersonal emotion regulation strategies: how do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Curr Psychol*, 41:379-385.
- Asarnow JR, Berk MS, Bedics J, Adrian M, Gallop R, Cohen J et al (2021) Dialectical behavior therapy for suicidal self-harming youth: emotion regulation, mechanisms, and mediators. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 60:1105-1115.
- Barlow DH, Harris BA, Eustis EH, Farchione TJ (2020) The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *World Psychiatry*, 19:245-246.
- Barthel AL, Hay A, Doan SN, Hofmann SG (2018) Interpersonal emotion regulation: a review of social and developmental components. *Behav Change*, 35:203-216.
- Behrouian M, Ramezani T, Dehghan M, Sabahi A, Ebrahimnejad Zarandi B (2021) The effect of the emotion regulation training on the resilience of caregivers of patients with schizophrenia: a parallel randomized controlled trial. *BMC Psychol*, 9:39.
- Bohus M, Stoffers-Winterling J, Sharp C, Krause-Utz A, Schmahl C, Lieb K (2021) Borderline personality disorder. *Lancet*, 398:1528-1540.
- Brockman R, Ciarrochi J, Parker P, Kashdan T (2017) Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cogn Behav Ther*, 46:91-113.
- Cannon CJ, Gray MJ (2024) A caregiver perspective for partners of PTSD survivors: understanding the experiences of partners. *Behav Sci (Basel)*, 14:644.
- Carmassi C, Conti L, Gravina D, Nardi B, Dell'Oso L (2022) Emotional dysregulation as trans-nosographic psychopathological dimension in adulthood: a systematic review. *Front Psychiatry*, 13:900277.
- Carroll P, Hirvikoski T, Lindholm C, Thorell LB (2023) Group-based emotion regulation skills training for adults with ADHD: a feasibility study in an outpatient psychiatric setting. *Appl Neuropsychol Adult*, 30:71-82.
- Cludius B, Mennin D, Ehring T (2020) Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20:37-45.
- Cole TA, Dubuclet CM, Valentine J, Meyer EA, Orcutt HK (2024) Assessing the mediating role of emotion regulation and experiential avoidance within a posttraumatic stress disorder and racial trauma framework. *Psychol Trauma*, 16:254-265.
- Coo S, García MI, Prieto F, Medina F (2022) The role of interpersonal emotional regulation on maternal mental health. *J Reprod Infant Psychol*, 40:3-21.
- Desilva N, Hollander E (2024) Impulse control disorders: intermittent explosive disorder, kleptomania, pyromania. In: *Tasman's Psychiatry* (Eds A Tasman, MB Riba, RD Alarcón, CA Alfonso):1-49. Cham, Springer.
- Fearey E, Evans J, Schwartz-Mette RA (2021) Emotion regulation deficits and depression-related maladaptive interpersonal behaviours. *Cogn Emot*, 35:1559-1572.
- Fitzpatrick S, Dixon-Gordon KL, Turner CJ, Chen SX, Chapman A (2023) Emotion dysregulation in personality disorders. *Curr Psychiatry Rep*, 25:223-231.
- Gross JJ (2015) Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol Inq*, 26:1-26.
- Hernandez-Bustamante M, Cjuno J, Hernández RM, Ponce-Meza JC (2024) Efficacy of dialectical behavior therapy in the treatment of borderline personality disorder: a systematic review of randomized controlled trials. *Iran J Psychiatry*, 19:119-130.
- Hofmann SG (2014) Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cogn Ther Res*, 38:483-492.
- Horesh D, Hasson-Ohayon I, Harwood-Gross A (2021) The contagion of psychopathology across different psychiatric disorders: a comparative theoretical analysis. *Brain Sci*, 12:67.
- Jamison LE (2024) Pathways toward healing: examining the role of emotion regulation in longitudinal expressions of complicated grief and multisystemic resilience resources among bereaved youth (Doctoral thesis). Memphis, TN, University of Memphis.
- Janovsky T, Rock AJ, Thorsteinsson EB, Clark GI, Murray CV (2020) The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: a meta-analytic review. *Clin Psychol Psychother*, 27:408-447.
- Keleşoğlu F, Karduz FFA (2022) COVID-19 sürecinde bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11:321-336.

- Kivity Y, Levy KN, Kelly KM, Clarkin JF (2021) In-session reflective functioning in psychotherapies for borderline personality disorder: the emotion regulatory role of reflective functioning. *J Consult Clin Psychol*, 89:751-761.
- Krause-Utz A, Saygin M, Podbylska M, Chatzaki E, la Rosa B, Lis S (2025) Interpersonal emotion regulation, borderline personality disorder symptoms, and working memory during social-affective distraction. *Personal Disord*, 16:210-220.
- Kovács LN, Kocsel N, Tóth Z, Smahajcsik-Szabó T, Karsai S, Kökönyi G (2025) The daily relations of co-rumination and perseverative cognition. *Sci Rep*, 15:3021.
- Kupferberg A, Hasler G (2023) The social cost of depression: investigating the impact of impaired social emotion regulation, social cognition, and interpersonal behavior on social functioning. *J Affect Disord Rep*, 14:100631.
- Kwon K, Lentz TS, Lease AM (2025) Divergence of children's friendships and intrinsic interpersonal emotion regulation: factoring in extrinsic interpersonal emotion regulation strategy use. *Emotion*, 25:443-456..
- Leary MR (2015) Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues Clin Neurosci*, 17:435-441.
- Leichsenring F, Fonagy P, Heim N, Kernberg OF, Leweke F, Luyten P et al (2024) Borderline personality disorder: a comprehensive review of diagnosis and clinical presentation, etiology, treatment, and current controversies. *World Psychiatry*, 23:4-25.
- Lenz AS, Del Conte G, Hollenbaugh KM, Callendar K (2016) Emotional regulation and interpersonal effectiveness as mechanisms of change for treatment outcomes within a DBT program for adolescents. *Couns Outcome Res Eval*, 7:73-85.
- Leppanen J, Brown D, McLinden H, Williams S, Tchanturia K (2022) The role of emotion regulation in eating disorders: a network meta-analysis approach. *Front Psychiatry*, 13:793094.
- Li Y, Yu Y, Duan Y, Shao Y, Zhu L (2025) The interplay of interpersonal and intrapersonal emotion regulation strategies in college students. *Cogn Ther Res*, 49:262-272.
- Lincoln TM, Schulze L, Renneberg B (2022) The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nat Rev Psychol*, 1:272-286.
- Ludy-Dobson CR, Perry BD (2010) The role of healthy relational interactions in buffering the impact of childhood trauma. In: *Working with Children to Heal Interpersonal Trauma: The Power of Play*. New York: Guilford Press, p.43-67.
- Marroquín B (2011) Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clin Psychol Rev*, 31:1276-1290.
- Messina I, Calvo V, Masaro C, Ghedin S, Marogna C (2021) Interpersonal emotion regulation: from research to group therapy. *Front Psychol*, 12:636919.
- Messina I, Maniglio R, Spataro P (2023) Attachment insecurity and depression: the mediating role of interpersonal emotion regulation. *Cogn Ther Res*, 47:637-647.
- Miola A, Cattarinussi G, Antiga G, Caiolo S, Solmi M, Sambataro F (2022) Difficulties in emotion regulation in bipolar disorder: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 302:352-360.
- Moura R, Camilo C, Luís S (2021) As strong as we are united: effects of intrapersonal and interpersonal emotion regulation on quality of life in women with breast cancer. *Front Psychol*, 12:661496.
- Navas-Casado ML, García-Sancho E, Salguero JM (2023) Associations between maladaptive and adaptive emotion regulation strategies and aggressive behavior: a systematic review. *Aggress Violent Behav*, 71:101845.
- Ong LE, Speicher S, Villaseñor D, Kim J, Jacobs A, Macia KS, Cloitre M (2024) Brief peer-supported web-based skills training in affective and interpersonal regulation (BPS webSTAIR) for trauma-exposed veterans in the community: randomized controlled trial. *J Med Internet Res*, 26:e52130.
- Ouhmad N, Deperrois R, Combalbert N, El Hage W (2023) The role of anxiety and depression in the emotion regulation strategies of people suffering from post-traumatic stress disorder. *J Psychol*, 157:143-159.
- Panayiotou G, Panteli M, Vlemincx E (2021) Adaptive and maladaptive emotion processing and regulation, and the case of alexithymia. *Cogn Emot*, 35:488-499.
- Paulus FW, Ohmann S, Möhler E, Plener P, Popow C (2021) Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders: a narrative review. *Front Psychiatry*, 12:628252.
- Pauw LS, Sun R, Zoppolat G, Righetti F, Milek A (2024) May I help you? the relationship between interpersonal emotion regulation and emotional and relational wellbeing in daily life. *Collabra Psychol*, 10:11.
- Pauw LS, Sauter DA, Van Kleef GA, Sels L, Fischer AH (2025) The dynamics of interpersonal emotion regulation: how sharers elicit desired (but not necessarily helpful) support. *Emotion*, 25:287-299.
- Pruessner L, Altan-Atalay A (2025) Cultural context shapes the selection and adaptiveness of interpersonal emotion regulation strategies. *Emotion*, 25:526-540.
- Puhalla A, Flynn A, Vaught A (2021) Shame as a moderator between emotion dysregulation and posttraumatic stress disorder severity among combat veterans seeking residential treatment. *J Affect Disord*, 283:236-242.
- Ray-Yol E, Ülbe S, Temel M, Altan-Atalay A (2022) Interpersonal emotion regulation strategies: can they function differently under certain conditions? *Curr Psychol*, 41:2364-2371.

- Rezaie Z, Afshari B, Balagabri Z (2025) Effects of dialectical behavior therapy on emotion regulation, distress tolerance, craving, and depression in patients with opioid dependence disorder. *J Contemp Psychother*, 55:163-172.
- Rimé B (2007) Interpersonal emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* 1st ed. (Ed JJ Gross):79-81. New York, Guilford Press, p.79-81.
- Rimé B (2010) Emotion regulation and the social sharing of emotion: interpersonal and collective processes. In *Personality, Human Development, and Culture* (Eds R Schwarzer, PA Frensch):99-110. New York, Psychology Press.
- Rose AJ (2021) The costs and benefits of co-rumination. *Child Dev Perspect*, 15:176-181.
- Ryan RM, Deci EL, Grolnick WS, La Guardia JG (2016) The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In: *Developmental Psychopathology. Volume 1: Theory and Method* (D Cichetti):795-849. Hoboken, NJ, Wiley.
- Schwartz-Mette RA, Lawrence HR, Shankman J, Fearey E, Harrington R (2021) Intrapersonal emotion regulation difficulties and maladaptive interpersonal behavior in adolescence. *Res Child Adolesc Psychopathol*, 49:749-761.
- Segrin C, Flora J (2016) Family conflict is detrimental to physical and mental health. In *Communicating Interpersonal Conflict in Close Relationships* (Ed JA Samp):207-224. London, Routledge.
- Serey AK, Martínez-Libano J, Barahona-Fuentes G (2025) Emotional regulation and subjective well-being in adolescents: a systematic review. *Ment Health Glob Challenges*, 8:14-26.
- Smith RP, Bouras JM, Frazier C, Rufino KA, Patriquin MA (2025) Narcissistic personality disorder and emotion regulation in psychiatric inpatients. *Personal Ment Health*, 19:e1645.
- Springstein T, Hamerling-Potts KK, Landa I, English T (2023) Adult attachment and interpersonal emotion regulation motives in daily life. *Emotion*, 23:1281-1292.
- Spytska L (2024) Anxiety and depressive personality disorders in the modern world. *Acta Psychol (Amst)*, 246:104285.
- Stellern J, Xiao KB, Grennell E, Sanches M, Gowin JL, Sloan ME (2023) Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118:30-47.
- Suveg C, Sood E, Comer JS, Kendall PC (2009) Changes in emotion regulation following cognitive-behavioral therapy for anxious youth. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 38:390-401.
- Tamir M, Ito A, Miyamoto Y, Chentsova-Dutton Y, Choi JH, Cieciuch J et al (2024) Emotion regulation strategies and psychological health across cultures. *Am Psychol*, 79:748-764.
- Urban K, Urban M (2025) Don't let it be! creative co-regulation and socially shared regulation in a case study of The Beatles: Get Back. *J Creat Behav*, 59:e626.
- Uzun E (2021) Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Kent Üniversitesi.
- van der Velden PG, Contino C, Marchand M, Das M, Schut H (2020) Does pre-event lack of emotional support increase the risk of post-event PTSD, anxiety, depression symptoms and lack of support? a comparative population-based study among victims of threat and violence. *J Anxiety Disord*, 75:102269.
- van der Velden PG, Contino C, Muffels R, Verheijen MS, Das M (2023) The impact of pre- and post-trauma financial problems on posttraumatic stress symptoms, anxiety and depression symptoms, and emotional support: a prospective population-based comparative study. *J Anxiety Disord*, 96:102714.
- Verrastro V, Calaresi D, Giordano F, Saladino V (2024) Vulnerable narcissism and emotion dysregulation as mediators in the link between childhood emotional abuse and binge watching. *Eur J Investig Health Psychol Educ*, 14:2628-2641.
- Villarreal-Zegarra D, Paredes-Angeles R, Mayo-Puchoc N, Vilela-Estada AL, Copez-Lonzoy A, Huarcaya-Victoria J (2022) An explanatory model of depressive symptoms from anxiety, post-traumatic stress, somatic symptoms, and symptom perception: the potential role of inflammatory markers in hospitalized COVID-19 patients. *BMC Psychiatry*, 22:638.
- Webb CE, Coleman PT, Rossignac-Milon M, Tomasulo SJ, Higgins ET (2017) Moving on or digging deeper: regulatory mode and interpersonal conflict resolution. *J Pers Soc Psychol*, 112:621-636.
- Westphal M, Aldao A, Jackson C (2017) Emotion dysregulation in comorbid posttraumatic stress disorder and substance use disorders: a narrative review. *Mil Psychol*, 29:216-233.
- Williams K, Fuchs A, Kuehn J, Fleck L, Lerch S, Cavelti M et al (2025) Individual patterns and synchrony of heart rate variability in adolescent patients with borderline personality psychopathology and their mothers: a case-control study. *Borderline Personal Disord Emot Dysregul*, 12:12.
- Williams WC, Morelli SA, Ong DC, Zaki J (2018) Interpersonal emotion regulation: implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 115:224-254.
- Xi Y, Yu H, Yao Y, Peng K, Wang Y, Chen R (2020) Post-traumatic stress disorder and the role of resilience, social support, anxiety and depression after the Jiuzhaigou earthquake: a structural equation model. *Asian J Psychiatr*, 49:101958.

- Yüksel MY, Saruhan V, Keçeci B (2021) Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 53:141-156.
- Zaki J, Williams WC (2013) Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13:803-810.
- Zhao Y, Sisson NM, Zerwas FK, Ford BQ (2024) The interpersonal risks of valuing happiness: links to interpersonal emotion regulation and close others' mental health. *Emotion*, 24:19-41.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study..