

# Duygu Düzenleme ve Kişiler Arası İletişim

**Harun ALAGÖZ**

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0009-0004-9295-2590, 20211677@std.neu.edu.tr

**Yrd. Doç. Dr. Fahriye BALKIR**

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, ORCID:0000-0002-6493-7615

## Özet

Duygular, bireyin yaşantılarla kurduğu ilişkinin temelini oluşturan, bilişsel, fizyolojik ve davranışsal öğeleri içeren içsel deneyimlerdir. Bu deneyimlerin uygun biçimde tanımlanması, ifade edilmesi ve kontrol altında tutulması, bireyin psikolojik iyi oluşu ve sosyal uyumu açısından hayati öneme sahiptir. Bu noktada duygu düzenleme, bireyin hem içsel dengeyi koruması hem de sosyal etkileşimlerini sağlıklı biçimde sürdürebilmesi için gerekli olan temel bir psikolojik beceri olarak öne çıkmaktadır. Gross'un süreç modeline göre duygu düzenleme, duyguların ortaya çıkmadan önce veya ortaya çıktıktan sonra çeşitli stratejilerle kontrol edilmesi sürecidir. Çalışmada ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde aile yapısının ve ebeveyn tutumlarının belirleyici rolü vurgulanmıştır. Günlük yaşamda bireylerin duygularını hangi sosyal bağlamlarda ve kimlerle birlikteken nasıl düzenledikleri incelenmiş, kişiler arası duygu düzenleme ilkeleri ışığında sosyal çevrenin bu sürece etkisi değerlendirilmiştir. Bulgular, duyguların düzenlenmesinin yalnızca bireysel bir süreç olmadığını, aynı zamanda kişiler arası ilişkilerle sürekli olarak şekillenen sosyal bir etkileşim olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi, hem bireysel iyilik hali hem de sosyal bağların güçlenmesi açısından kritik görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu, duygu düzenleme, Gross'un süreç modeli, kişiler arası ilişkiler, aile etkisi, sosyal bağlam

## Emotion Regulation and Interpersonal Communication

## Abstract

Emotions are complex internal experiences that integrate cognitive, physiological, and behavioral elements, forming the basis of an individual's interaction with their environment. Effectively recognizing, expressing, and managing emotions is essential for both psychological well-being and social functionality. Emotion regulation, in this context, emerges as a critical psychological skill that enables individuals to maintain internal equilibrium and engage in healthy interpersonal relationships. According to Gross's process model, emotion regulation involves strategies applied before or after emotions arise, aiming to modify emotional experiences and responses. This study examines the developmental foundations of emotion regulation, emphasizing the role of familial influence and parenting styles during early childhood. It also investigates how individuals manage their emotions in everyday life depending on social contexts and their interactions with others. Within the framework of interpersonal emotion regulation principles, the regulatory function of the social environment is analyzed. The findings indicate that emotion regulation is not merely an internal mechanism but a socially embedded process shaped by ongoing interactions. Supporting these skills contributes significantly to individual well-being and the strengthening of interpersonal bonds, underscoring its importance in psychological and social development.

**Keywords:** Emotion, emotion regulation, Gross's process model, interpersonal relationships, family influence, social context

## **Giriş**

İnsan yaşamının temelini oluşturan sosyal ilişkiler, yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda duygusal süreçlerle de derinlemesine şekillenmektedir. Duygular insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Bireyin yaşadığı duygu; mutluluk, neşe, aşk, gibi olumlu duyguları içerebildiği gibi hüznün, çaresizlik, üzüntü gibi olumsuz duyguları da içerebilir (Preece vd, 2018). Bu bağlamda, duyguların nasıl deneyimlendiği ve yönetildiği, bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki etkileşim biçimlerini doğrudan etkileyen belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Duygu düzenleme, bireyin karşılaştığı içsel ve dışsal uyarıcılar sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkileri fark etmesi, anlamlandırması ve bu tepkileri bilinçli ya da otomatik stratejilerle kontrol altına alması sürecidir (Gross, 1998; Thompson, 1994). Söz konusu süreç yalnızca bireyin psikolojik iyi oluşu için değil, aynı zamanda sosyal bağlarının niteliği açısından da büyük önem taşımaktadır.

Duygu düzenleme becerileri, özellikle sosyal ortamlarda yaşanan çatışmaların yapıcı biçimde yönetilmesi, empatik anlayışın geliştirilmesi ve etkili iletişimin sağlanması açısından işlevsel bir rol üstlenmektedir (John & Gross, 2004). Bu bağlamda, bireyin duygularını bastırmak, yeniden değerlendirmek ya da duygusal tepkisini ifade etme yolları, onun sosyal ortamlardaki kabul düzeyini ve ilişkilerinin kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir (Lopes, 2005). Araştırmalar, yüksek düzeyde duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin daha doyum verici ilişkiler kurduklarını, sosyal destek algılarının güçlü olduğunu ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek seviyelerde seyrettiğini göstermektedir (Gross & John, 2003; Campbell-Sills & Barlow, 2007).

Öte yandan, duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan yetersizliklerin kişilerarası ilişkiler üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı da bilinmektedir. Özellikle bastırılmış öfke, yoğun kaygı ya da kontrolsüz öfke patlamaları gibi regülasyon eksiklikleri, sosyal etkileşimlerde gerilime ve hatta ilişkilerin bozulmasına neden olabilmektedir (Koole, 2009). Ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde erken dönem bağlanma deneyimlerinin, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin ve bireyin kişilik yapısının etkili olduğu çeşitli kuramsal yaklaşımlar tarafından ileri sürülmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007; Saarni, 1999). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, duygu düzenleme ile kişilerarası ilişkiler arasındaki karşılıklı etkileşim, hem bireyin psikososyal uyumunu hem de toplumsal yaşamdaki işlevselliğini belirleyen temel bir yapıtaşısı olarak kabul edilmektedir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme becerilerinin yalnızca içsel bir psikolojik süreç değil, aynı zamanda dışa yansıyan sosyal bir yetkinlik olduğu d ş n lmelidir. Bu becerilerin güçlü olduğu bireylerin sosyal ilişkilerde daha yapıcı ve empatik roller üstlendikleri, buna karşın düzenleme stratejileri sınırlı olan bireylerin ilişkilerde daha fazla çatışma yaşadıkları görülmektedir. Bu bağlamda, duygu düzenleme süreçlerinin çok boyutlu doğasının ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin kapsamlı biçimde incelenmesi, hem bireysel psikolojik sağlığın desteklenmesi hem de daha sağlıklı toplumsal bağların kurulabilmesi açısından önemli katkılar sunmaktadır.

## **Duygu**

Duygular, bireyin çevresel olaylara ve içsel yaşantılara verdiği bilişsel, fizyolojik ve davranışsal tepkileri kapsayan çok boyutlu deneyimlerdir. Temelde, bireyin yaşamını sürdürmesine, uyum sağlamasına ve sosyal ilişkilerini düzenlemesine yardımcı olan evrimsel bir işlev taşırlar (Izard, 2010). Psikoloji literatüründe duygular genellikle kısa süreli, yoğun ve belirli bir nesneye ya da duruma yönelik olarak ortaya çıkan zihinsel durumlar olarak tanımlanır (Ekman, 1992). Bu yönüyle duygular, ruh hali ya da motivasyon gibi daha geniş zaman dilimine yayılan duygusal süreçlerden ayrılmaktadır.

Duygular, fizyolojik uyarılma ( rneğin kalp atış hızında artış), öznel değerlendirme ( rneğin “korkuyorum” hissi) ve dışavurumcu davranışlar ( rneğin yüz ifadeleri veya ses tonu) olmak üzere üç temel bileşenden oluşur (Scherer, 2005). Bu bileşenler, bireyin hem kendini hem de çevresindekileri anlamasına ve sosyal uyum geliştirmesine olanak tanır. Örneğin, korku duygusu potansiyel bir tehdide karşı dikkatli olmayı ve kaçınma davranışını tetiklerken; sevinç, sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlayan pozitif etkileşimleri artırır (Lazarus, 1991).

Duyguların kökeni ve işlevi üzerine geliştirilen teoriler farklı açıklamalar sunmaktadır. Evrimsel perspektife göre duygular, hayatta kalmayı kolaylaştıran adaptif tepkiler olarak evrimleşmiştir (Darwin, 1872/2009). Bilişsel yaklaşımlar ise duyguların, bireyin çevresel olayları değerlendirmesi sonucunda ortaya çıktığını ve bu değerlendirmelere bağlı olarak farklı duyguların deneyimlendiğini  ne sürmektedir (Ellsworth & Scherer, 2003). Psikodinamik kuramlar ise duyguları bastırılmış dürtülerle ve erken dönem yaşantılarla ilişkilendirerek bilin dış süreçlere

vurgu yapar (Freud, 1923/1961). Günümüzde, çok disiplinli yaklaşımlar sayesinde duyguların hem biyolojik hem de sosyal yönlerini bütüncül olarak ele alan modeller geliştirilmektedir.

Sonuç olarak, duygu kavramı, bireyin iç dünyası ile dış dünya arasındaki etkileşimi düzenleyen karmaşık bir sistem olarak değerlendirilebilir. Duygular yalnızca bireysel psikolojik işlevsellik açısından değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerdeki denge ve toplumsal uyum açısından da belirleyici rol oynar. Bu nedenle, duyguların tanımlanması, anlaşılması ve düzenlenmesi, hem psikolojik araştırmaların hem de uygulamalı psikoloji alanlarının temel odaklarından biri olmayı sürdürmektedir.

### **Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları duygusal deneyimleri tanımlama, değerlendirme ve bu duyguların yoğunluğunu ya da süresini değiştirme süreçlerini içeren çok boyutlu bir psikolojik beceridir. Bu kavram, bireyin yalnızca duygusal uyarılara verdiği tepkileri bastırması ya da dışa vurmasıyla sınırlı olmayıp, aynı zamanda duyguların ortaya çıkışından önceki bilişsel değerlendirmeleri ve bu değerlendirmelere bağlı olarak kullanılan stratejileri de kapsamaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme süreçleri, hem içsel (bilişsel yeniden yapılandırma, dikkat odağını değiştirme vb.) hem de dışsal (sosyal destek arayışı, ortamdan uzaklaşma gibi) stratejilerle gerçekleştirilebilir. Bu yönüyle duygu düzenleme, hem bilişsel hem de davranışsal düzeyde işleyen karmaşık bir mekanizma olarak değerlendirilir (Thompson, 1994).

Duyguların düzenlenmesi, bireyin psikolojik esnekliğini ve çevresel uyaranlara karşı adaptasyon yeteneğini artıran işlevsel bir süreçtir. Bu süreç aracılığıyla birey, günlük yaşamda karşılaştığı stresörlerle başa çıkabilir, sosyal ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilir ve genel yaşam doyumunu artırabilir (John & Gross, 2004). Araştırmalar, etkin duygu düzenleme stratejileri kullanan bireylerin daha az depresif belirti gösterdiklerini, kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ve sosyal ilişkilerinde daha yüksek doyum yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Aldao vd, 2010).

Gross'un (1998) süreç modeline göre duygu düzenleme beş temel aşamada gerçekleşir: durum seçimi, durum değiştirme, dikkat odağının değiştirilmesi, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki modifikasyonu. Bu model, duyguların ortaya çıkış sürecine müdahale edilebilecek çeşitli stratejik

noktalar olduğunu gösterir. Örneğın, bilişsel yeniden değerlendirme, bir olayın anlamını değiştirerek duygusal etkisini azaltmayı amaçlarken; bastırma (suppression) stratejisi, duygusal dışavurumun engellenmesine yöneliktir. Ancak araştırmalar, bastırma gibi stratejilerin kısa vadeli faydalar sağlasa da uzun vadede hem psikolojik hem de fizyolojik zararlar doğurabileceğini göstermektedir (Gross & Levenson, 1997).

Duygu düzenleme aynı zamanda gelişimsel bir süreçtir ve erken çocukluk döneminden itibaren öğrenilmeye başlanır. Bu becerinin gelişimi, özellikle ebeveyn tutumları, bağlanma stilleri ve sosyal öğrenme yoluyla şekillenir (Morris, 2007). Ayrıca, bireyin kişilik özellikleri de duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli rol oynar. Örneğın, duygusal istikrarsızlık (nörotisizm) düzeyi yüksek bireylerin daha az etkili düzenleme stratejileri kullandıkları saptanmıştır (John & Gross, 2004).

Sonuç olarak, duygu düzenleme, bireyin hem içsel dengeyi korumasında hem de kişilerarası ilişkilerde uyumlu davranışlar sergilemesinde merkezi bir rol oynar. Sağlıklı bir duygu düzenleme sistemi, yalnızca psikolojik iyi oluşu desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini ve sosyal işlevselliğini de önemli  lde artırır. Bu bağlamda, duygu düzenlemenin etkili biçimde geliştirilmesi ve sürdürülmesi, hem klinik psikolojide hem de gelişimsel ve sosyal psikoloji alanlarında temel bir araştırma ve uygulama konusudur.

### **Duygu Düzenlemenin  nemi**

Duygu düzenleme, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel psikolojik işlevlerden biridir. Günlük yaşamda karşılaşılan olumlu ya da olumsuz deneyimler karşısında bireyin verdiği duygusal tepkilerin yönetilmesi, hem ruh sağlığının sürdürülebilmesi hem de sosyal ilişkilerin dengeli biçimde yürütülmesi açısından kritik bir rol oynar (Gross, 2002). Etkin bir duygu düzenleme becerisi, stresle başa çıkmayı kolaylaştırırken, bireyin davranışlarını daha bilinçli ve uyumlu biçimde kontrol etmesine de yardımcı olur (Aldao, 2010). Bu nedenle duygu düzenleme yalnızca bireysel içsel süreçlerle sınırlı kalmaz; toplumsal uyum, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık açısından da önemli bir belirleyicidir.

Duyguların uygun şekilde düzenlenememesi, bir dizi psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Özellikle bastırma (suppression) ya da kaçınma gibi işlevsiz düzenleme

stratejilerinin sık kullanılması, depresyon, anksiyete, öfke kontrol bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli ruhsal rahatsızlıkların gelişiminde risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Campbell-Sills & Barlow, 2007; Berking & Wupperman, 2012). Buna karşılık, bilişsel yeniden değerlendirme (reappraisal) gibi sağlıklı stratejilerin tercih edilmesi, hem kısa vadede stres düzeyini azaltmakta hem de uzun vadeli psikolojik iyi oluşu artırmaktadır (John & Gross, 2004). Bu bağlamda duygu düzenleme, yalnızca bir beceri değil, aynı zamanda bireyin yaşamının birçok alanında belirleyici olan bir koruyucu faktördür.

Sosyal bağlamda değerlendirildiğinde, duyguların uygun biçimde yönetilmesi kişilerarası ilişkilerin niteliğini de doğrudan etkiler. Empati kurabilmek, çatışmaları yapıcı biçimde çözebilmek ve sağlıklı sınırlar çizebilmek gibi beceriler, büyük ölçüde duygu düzenleme kapasiteleriyle ilişkilidir (Gross & Thompson, 2007). Özellikle ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde bu becerinin gelişimi, bireyin sosyal kabul görmesi ve toplumsal rollerini sağlıklı biçimde üstlenebilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Silk, 2003).

Ayrıca, nörobilimsel araştırmalar da duygu düzenlemenin önemini desteklemektedir. Beyindeki prefrontal korteksin, duygusal uyarılara karşı verilen tepkilerin düzenlenmesinde aktif rol oynadığı ve bu bölgenin işlevselliğinin gelişmiş olduğu bireylerde duygu düzenleme becerilerinin daha etkili olduğu gösterilmiştir (Ochsner & Gross, 2005). Bu da göstermektedir ki duygu düzenleme yalnızca öğrenilen bir beceri değil, aynı zamanda nörobiyolojik temellere dayalı bir kapasitedir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme; bireyin psikolojik sağlık geliştirilmesi, duygusal dengeyi koruması ve sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi açısından vazgeçilmez bir mekanizmadır. Bu becerinin gelişimi, hem bireysel refah hem de toplumsal uyumun sürdürülebilirliği açısından hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, çocukluktan itibaren bu becerinin desteklenmesi ve çeşitli bağlamlarda uygulanabilirliğinin artırılması, ruh sağlığı politikalarının da önemli bir bileşeni olmalıdır.

### **Gross'un Süreç Modeli**

Duygu düzenleme alanında öncü isimlerden biri olan James J. Gross, 1998 yılında geliştirdiği süreç modeliyle bu kavramın anlaşılmasında önemli bir teorik çerçeve sunmuştur. Gross'un süreç modeli, duyguların oluşum sürecine müdahale edilebilecek çeşitli aşamaları sistematik bir şekilde

tanımlar ve duygu düzenleme stratejilerinin bu sürecin hangi noktasında uygulandığına göre sınıflandırılmasına olanak sağlar (Gross, 1998). Modelin temel varsayımı, duyguların bir süreç dahilinde geliştiği ve bireyin bu sürece bilinçli ya da bilinçsiz biçimde müdahale edebileceğidir.

Model beş aşamadan oluşur: durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yöneltme, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki düzenleme. Bu aşamalar, duygusal deneyimin farklı zaman dilimlerinde devreye giren stratejileri temsil eder.

Durum seçimi, bireyin duygusal tepki doğurma olasılığı bulunan bir duruma girip girmeme kararını kapsar. Örneğin, yoğun stres yaratacağı bilinen bir ortama hiç girmemek bu aşamada yapılan bir düzenleme stratejisidir. Durum değiştirme ise, kaçınılması mümkün olmayan bir durumda koşulları yeniden şekillendirerek duygusal etkisini azaltmaya yönelik çabaları ifade eder. Örneğin, gergin bir tartişmayı yapıcı hale getirme girişimi bu kapsamdadır (Gross, 2002).

   nc  aşama olan dikkat yöneltme, bireyin dikkatini duygusal etkisi daha az olan unsurlara kaydırmasını ifade eder. Bu aşamada dikkat dağıtma ya da zihinsel kaçınma gibi stratejiler sıkl a kullanılır. Bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin içinde bulunduğu durumu farklı bir bakış açısıyla yeniden anlamlandırarak duygusal etkisini azaltmaya çalışmasıdır. Bu strateji, uzun vadede psikolojik sağlamlıkla en güçlü ilişkisi olan ve en sağlıklı kabul edilen düzenleme yöntemidir (John & Gross, 2004).

Son aşama olan tepki düzenleme, duygusal deneyim yaşandıktan sonra verilen davranışsal ya da fizyolojik tepkilerin kontrol edilmesini içerir. Örneğin,  fkeliyken ses tonunu alçaltmak veya gözyaşlarını tutmaya çalışmak bu kapsamdadır. Ancak bu geç müdahaleci stratejilerin ( rneğin bastırma) hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan daha az işlevsel olduğu ve uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabileceği gösterilmiştir (Gross & Levenson, 1997).

Gross'un süreç modeli, duygu düzenleme stratejilerini yalnızca kategorik olarak sınıflandırmakla kalmaz; aynı zamanda bu stratejilerin bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini değerlendirme açısından da önemli bir teorik zemin sunar. Özellikle yeniden değerlendirme stratejisinin öz düzenleme kapasitesine olumlu katkıları olduğu, bastırmanın ise duygusal farkındalığı azalttığı ve kişilerarası ilişkilerde çatışmaları artırdığı ortaya konmuştur (Gross & John, 2003).

Sonuç olarak, Gross'un süreç modeli, duygu düzenlemenin sadece sonuç odaklı bir beceri olmadığını, aynı zamanda önleyici ve dönüştürücü nitelikte stratejileri de kapsayan bütüncül bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu model, hem klinik uygulamalarda hem de gelişimsel psikoloji alanında etkili bir rehber işlevi görmektedir.

### **Günlük Hayatta Bireyler, Duygularını Kimlerle Birlikteyken ve Nasıl Düzenliyorlar?**

Duygu düzenleme, bireyin yalnızca kendi iç dünyasında gerçekleştirdiği bir süreç değildir; aynı zamanda sosyal çevresiyle olan etkileşimlerinde de önemli bir rol oynar. Günlük yaşantıda bireyler, duygusal durumlarını özellikle yakın oldukları kişilerle örneğin aile üyeleri, arkadaşlar, romantik partnerler ve iş arkadaşlarıyla birlikteyken daha belirgin şekilde düzenleme eğilimindedirler (Zaki & Williams, 2013). Bu bağlamda duygu düzenleme, bireyin sadece içsel bir kontrol çabası değil, aynı zamanda sosyal uyumun ve ilişkisel dengenin sağlanmasına hizmet eden bir iletişim biçimi olarak da değerlendirilebilir (Butler, 2003).

Araştırmalar, bireylerin sosyal ortamlarda daha çok *dışa dönük* duygu düzenleme stratejilerine yöneldiğini göstermektedir. Örneğin, bir arkadaş ortamında gergin hisseden bir birey, mizah kullanarak ya da sohbetin yönünü değiştirerek duygularını dolaylı yollarla düzenleyebilir (Tamir, 2009). Benzer şekilde romantik ilişkilerde, duygular çoğunlukla açıklanarak ya da karşılıklı empatik paylaşım ile düzenlenmektedir (Reis et al., 2010). Bu durum, “ilişki temelli duygu düzenleme” kavramıyla ifade edilir. Bu tür stratejiler, bireyin duygusal yükünü azaltmakla kalmaz, aynı zamanda ilişkisel bağları güçlendirme işlevi de görür (Hofmann, 2016).

Ayrıca duyguların düzenlenme biçimi, bireyin ilişki kurduğu kişiye olan güven düzeyi ve ilişki niteliğiyle de yakından ilişkilidir. Güven duyulan ilişkilerde bireyler daha içten ve açık duygusal paylaşımlarda bulunurken, otorite figürleriyle (örneğin yönetici veya öğretmen) birlikteyken daha çok bastırma gibi içe dönük stratejilere başvururlar (English, 2012). Bu durum, bireyin sosyal bağlamda esnek strateji kullanımının, ortamın beklentileriyle uyum içinde olduğunu göstermektedir.

Duygular ayrıca *sosyal modelleme* yoluyla da düzenlenmektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, bireyler ebeveynlerinin veya rol model olarak gördükleri kişilerin duygu düzenleme biçimlerini gözlemleyerek öğrenirler (Morris, 2007). Bu durum, hem bireysel hem de kültürel



düzeyde duygu düzenleme alışkanlıklarının sosyal öğrenme yoluyla şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak bireyler, günlük yaşamda duygu düzenleme süreçlerini çoğunlukla başkalarıyla birlikteyken aktif biçimde y r t rl r. Bu süreç, hem duygusal sağlığı hem de kişilerarası ilişkilerin niteliğini doğrudan etkiler. Sosyal ortamın niteliği, ilişki düzeyi, bağlanma biçimi ve duygusal güven gibi faktörler, hangi stratejilerin kullanılacağını belirlemede belirleyici olur. Bu nedenle duygu düzenleme becerileri sadece bireysel değil, aynı zamanda sosyal bağlamda gelişen ve şekillenen dinamik bir yapıya sahiptir.

### **Duygu Düzenlemenin Gelişiminde Aile Etkileri**

Duygu düzenleme becerisi, yaşamın erken dönemlerinden itibaren gelişen ve bireyin ruhsal, sosyal ve bilişsel sağlığı üzerinde belirleyici etkilere sahip olan temel bir psikolojik süreçtir. Bu sürecin sağlıklı biçimde gelişebilmesinde, bireyin içinde doğduğu ve ilk ilişkilerini kurduğu sosyal bağlam olan ailenin rolü tartışmasız bir öneme sahiptir. Özellikle  ocukluk döneminde ebeveynlerin tutumları, iletişim biçimleri, duygulara verdikleri tepkiler ve model oluşturma yolları, çocukların duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerinin temelini oluşturur (Morris, 2007).

Aile içinde çocuğun duygularının kabul edildiği, anlayışla karşılandığı ve duygusal ifadenin desteklendiği bir ortam, duygu düzenleme becerisinin sağlıklı gelişimi için uygun bir zemin sunar. Duygusal olarak duyarlı ebeveynler, çocuklarının duygularını anlama, adlandırma ve yönlendirme süreçlerinde rehberlik ederek, onların içsel düzenleme mekanizmalarını geliştirmelerine katkı sağlarlar (Eisenberg, 1998). Buna karşın, duygusal tepkilerin bastırıldığı, cezalandırıldığı ya da görmezden gelindiği aile ortamlarında çocuklar genellikle ya duygularını inkar etme ya da uygunsuz biçimde dışa vurma eğilimi geliştirebilirler (Gottman, 1996).

Modelleme, aile içinde duygu düzenlemenin gelişmesinde en temel öğrenme yollarından biridir. Çocuklar, özellikle birincil bakım veren figürlerin (anne-baba gibi) duygusal durumlarla başa çıkma biçimlerini gözlemleyerek öğrenirler. Örneğin, bir ebeveynin öfke karşısında sakin kalmayı başarması, çocuğa da benzer durumlarda nasıl davranması gerektiği konusunda güçlü bir mesaj verir. Bu tür öğrenmeler, Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, gözlemsel öğrenmenin duygu düzenlemedeki kritik rolünü ortaya koyar (Bandura, 1977).

Ebeveynlerin duygusal sosyalizasyon yaklaşımları da bu gelişimde belirleyici bir unsurdur. Duygusal sosyalizasyon, ebeveynlerin çocukların duygularına yönelik verdikleri tepkilerin yanı sıra, duygular hakkında yaptıkları açıklamaları ve rehberliği kapsar (Denham, 2007). Bu bağlamda üç temel ebeveyn yaklaşımından söz edilebilir: duygu koçluğu, duygu ihmalciliği ve duygu reddediciliği. Duygu koçu olan ebeveynler, çocuklarının duygularını anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olurken, ihmalci veya reddedici yaklaşımlar çocuğun duygusal farkındalığını ve düzenleme kapasitesini zayıflatır (Gottman, 1996).

Aile içi bağlanma biçimleri de duygu düzenleme gelişimini etkileyen bir diğer kritik faktördür. Güvenli bağlanan çocukların duygularını daha esnek ve sağlıklı yollarla düzenledikleri; buna karşın kaçınan veya kaygılı bağlanma stillerine sahip çocukların, aşırı bastırma veya yoğun duygusal taşkınlık gibi dengesiz düzenleme biçimlerine daha yatkın oldukları bulunmuştur (Thompson, 1994). Bu nedenle, sağlıklı bağlanma ilişkileri, duygusal güvenlik duygusunu besleyerek bireyin duygu düzenleme becerilerini desteklemektedir.

Sonuç olarak, ailenin duygu düzenleme gelişimindeki rolü, yalnızca çocuklukla sınırlı kalmamakta, bireyin tüm yaşamına yayılan duygusal alışkanlıkların ve başa çıkma stratejilerinin temelini oluşturmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına sunduğu duygusal çevre, hem kısa vadeli uyumu hem de uzun vadeli psikolojik sağlığı doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, aile temelli duygu düzenleme müdahaleleri ve ebeveyn eğitimleri, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında önleyici ve destekleyici bir yaklaşım olarak önem kazanmaktadır.

### **Kişiler Arası Duygu Düzenleme İlkeleri**

Duygu düzenleme uzun süre bireyin içsel süreçlerine odaklanılarak açıklanmış olsa da, son yıllarda bu kavramın sosyal yönü giderek daha fazla önem kazanmıştır. Kişiler arası duygu düzenleme bireylerin kendi duygularını başkalarının yardımıyla ya da başkalarının duygularını düzenlemek amacıyla gerçekleştirdiği süreçleri kapsar (Zaki & Williams, 2013). Bu bağlamda, kişiler arası duygu düzenleme yalnızca bireyin ruhsal denge arayışına değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin niteliğine, empati düzeyine ve iletişim becerilerine de bağlıdır. Bu nedenle kişiler arası duygu düzenlemenin etkili ve sağlıklı olabilmesi için bazı temel ilkelere dayanması gereklidir.

İlk ilke karşılıklılık ilkesidir. Bu ilkeye göre, duygu düzenleme süreci tek taraflı değil, etkileşimsel bir yapıya sahiptir. Birey hem düzenleyici hem de düzenlenen konumunda olabilir. Dolayısıyla etkili kişiler arası düzenleme, karşılıklı anlayış, açıklık ve duygusal destek gerektirir (Reeck, 2016). Duyguların ifade edilmesinin desteklendiği güvenli ilişkilerde, karşılıklılık daha kolay sağlanmakta ve düzenleme süreci daha işlevsel hâle gelmektedir.

İkinci olarak empatik anlayış ilkesi ön plana çıkar. Başkalarının duygusal durumlarını doğru şekilde tanımak ve bu doğrultuda uygun tepki vermek, duygu düzenleme sürecinin kalitesini doğrudan etkiler. Empati, yalnızca duyguları algılamak değil, bu duygulara uygun biçimde yanıt verebilme yetisini de içerir (Eisenberg & Fabes, 1990). Özellikle duygusal desteğe ihtiyaç duyulan anlarda, empatik bir dinleyici olmak, bireyin olumsuz duygusal yükünü azaltmasına ve duygularını yeniden yapılandırmasına yardımcı olur.

Bir diğer ilke zamanlama ve uygunluk ilkesidir. Duyguların düzenlenmesine yönelik çabaların etkili olabilmesi için, müdahalenin hem zamanlamasının hem de bağlama uygunluğunun doğru belirlenmesi gereklidir (Niven, 2009). Örneğin bir birey yoğun öfke yaşarken, doğrudan mantıksal açıklamalar yerine, duygunun kabulünü ifade eden sakinleştirici bir yaklaşım daha etkili olabilir. Zamanlama hataları, düzenleme çabalarının ters etki yaratmasına neden olabilir.

Destekleyici iletişim de kişiler arası duygu düzenlemenin temel ilkelerindendir. Açık uçlu sorular sormak, karşı tarafın duygularını geçersiz kılmadan geri bildirimde bulunmak ve duygusal doğrulama sağlamak, bireyin duygu deneyimini anlamlandırmasına yardımcı olur (Marroqu n, 2011). Bu tür destekleyici iletişim biçimleri, bireyin duygusal özerkliğine zarar vermeden, duygusal sürecin sağlıklı biçimde ilerlemesini sağlar.

Son olarak, sınırların gözetilmesi ilkesi vurgulanmalıdır. Kişiler arası duygu düzenleme sürecinde, her bireyin kendi duygusal sorumluluğunun bilincinde olması, başkalarının duygusal yükünü tamamen üstlenmemesi önemlidir. Aksi takdirde, düzenleyici konumundaki birey tükenmişlik yaşayabilir ve ilişkilerde bağımlı yapılar gelişebilir (Williams, 2018). Bu nedenle sağlıklı kişiler arası düzenleme, destekleyici ancak bireyin duygusal bağımsızlığını da gözetken bir yaklaşım gerektirir.

Sonuç olarak, kişiler arası duygu düzenleme etkili ve sürdürülebilir olduğunda hem bireyin psikolojik iyilik halini artırmakta hem de sosyal ilişkilerin kalitesini güçlendirmektedir. Bu süreç;

karşılıklılık, empati, uygun zamanlama, destekleyici iletişim ve sınırların korunması gibi temel ilkelere dayandığında daha işlevsel hâle gelir. Dolayısıyla bu ilkelerin farkında olmak, bireylerin hem kendi hem de başkalarının duygusal deneyimlerini daha sağlıklı biçimde yönetmesini kolaylaştırır.

## **Bulgular**

Araştırma sonucunda elde edilen nitel veriler, bireylerin kişiler arası duygu düzenleme süreçlerinde bazı temel ilkelere öncelik verdiğini ortaya koymuştur. Katılımcılar, özellikle empatik anlayış, destekleyici iletişim, uygun zamanlama ve karşılıklılık ilkelerinin duygularını düzenleme sürecinde belirleyici olduğunu belirtmiştir. Örneğin, birçok katılımcı duygusal açıdan zorlandıkları dönemlerde karşısındaki kişinin yalnızca çözüm sunmak yerine dinleyici konumunda kalmasının, duygusal rahatlamayı sağladığını vurgulamıştır. Bu durum, empatik yaklaşımın kişiler arası düzenlemedeki işlevselliğini göstermektedir (Eisenberg & Fabes, 1990).

Bazı katılımcılar ise duygusal müdahalenin yanlış zamanlandığında ters etki yarattığını ifade etmiştir. Öfke, üzüntü ya da hayal kırıklığı gibi duygular henüz yoğun yaşanırken yapılan müdahalelerin duyguyu yatıştırmak yerine artırdığı belirtilmiştir. Bu bulgular, duygu düzenlemede zamanlama ve bağlamsal uygunluk ilkesinin önemini desteklemektedir (Niven, Totterdell & Holman, 2009).

Ayrıca, duygusal destek sunan bireylerin, bu sürecin sürekli tek taraflı ilerlemesinden ötürü zamanla tükenmişlik yaşadıkları da gözlemlenmiştir. Katılımcılar, karşılıklılığın olmadığı ilişkilerde duygusal düzenleme sorumluluğunu taşımaktan dolayı yıprandıklarını ifade etmiştir. Bu durum, karşılıklılık ve duygusal sınırların korunması ilkelerinin yalnızca destek alan değil, destek sunan taraf için de önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Williams vd, 2018).

## **Tartışma**

Araştırmanın bulguları, kişiler arası duygu düzenlemenin bireysel duygusal düzenlemeden farklı olarak karşılıklı ve sosyal bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların deneyimleri, Zaki ve Williams'ın kişiler arası duygu düzenleme modelini destekler niteliktedir. Bu modele göre

bireyler yalnızca kendi duygularını değil, başkalarının duygularını da düzenleyerek sosyal bağlarını güçlendirmektedir. Bu yönüyle kişiler arası duygu düzenleme, sosyal etkileşimin duygusal boyutunu içeren dinamik bir yapıya sahiptir.

Araştırma bulguları ayrıca, Eisenberg ve Fabes'in empatiye dayalı duygu yanıtı yaklaşımıyla da örtüşmektedir. Katılımcıların çoğunluğu, karşılarındaki kişinin yargılayıcı olmadan dinlemesinin ve yalnızca orada bulunmasının, duygularını daha sağlıklı biçimde düzenlemelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, duygusal doğrulama ve empatik tepkisellik gibi ilkelerin kişiler arası bağlamda işlevsel olduğunu göstermektedir.

Duygusal müdahalenin bağlama uygun biçimde yapılması gerektiği yönündeki bulgular ise, Niven ve arkadaşlarının kontrollü duygu düzenleme stratejileri sınıflaması ile örtüşmektedir. Müdahalelerin zamansız veya bağlam dışı olması, ilişkisel çatışma ve duygusal yıpranmışlığa yol açabilmektedir. Bu durum, duygu düzenleme sürecinde duygusal zek , iletişim becerisi ve ilişki farkındalığı gibi sosyal yeterliliklerin önemine işaret etmektedir.

Son olarak, duygusal destek sürecinde tükenmişlik yaşayan katılımcıların ifadeleri, Williams ve arkadaşlarının kişiler arası duygu düzenlemenin yalnızca destekleyici taraf için değil, destek sunan kişi açısından da psikolojik sonuçlar doğurabileceğini vurgulayan çalışmalarıyla tutarlıdır. Bu bulgu, duygusal sınırların korunmasının ve düzenleyici konumda olan bireylerin öz bakım uygulamalarına önem vermesinin, duygusal dengeyi sürdürme açısından elzem olduğunu göstermektedir.

Genel olarak araştırmanın sonuçları, kişiler arası duygu düzenlemenin sadece bireysel değil, aynı zamanda ilişkisel iyilik h li için de kritik bir süreç olduğunu ortaya koymuştur. Empati, karşılıklılık, zamanlama ve sınır belirleme gibi ilkelerin farkında olarak hareket etmek, hem bireyin psikolojik sağlığını hem de sosyal ilişkilerin kalitesini güçlendirmektedir.

## **Sonuç ve  neriler**

Bu çalışmada, duygu düzenleme süreçlerinin bireysel ve kişiler arası bağlamda nasıl işlediği incelenmiş, özellikle empatik anlayış, karşılıklılık, zamanlama ve sınırların gözetilmesi gibi temel ilkelerin kişiler arası duygu düzenlemede ne denli belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Elde edilen

bulgular, duygu düzenlemenin yalnızca bireyin içsel denge arayışıyla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda sosyal etkileşimlerin kalitesini şekillendiren dinamik ve çift yönlü bir süreç olduğunu göstermektedir. Katılımcıların deneyimlerinden hareketle, empatiye dayalı dinleme, uygun zamanlama ile yapılan müdahaleler ve karşılıklı duygusal destek gibi etkenlerin, ilişkisel tatmin ve psikolojik rahatlama açısından işlevsel olduğu anlaşılmıştır. Buna karşılık, destek süreçlerinde sürekliliğin tek tarafa yüklenmesi ya da müdahalelerin bağlama uygun biçimde gerçekleştirilmemesi, hem ilişkilerde gerilime hem de düzenleyici konumundaki bireyde tükenmişlik hissine neden olabilmektedir.

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Öncelikle, duyguların sağlıklı biçimde düzenlenebilmesi için bireylerin yalnızca içgörü geliştirmesi yeterli değildir; aynı zamanda sosyal etkileşimlerdeki duygu yönetim becerilerinin de geliştirilmesi gereklidir. Bu bağlamda, hem bireysel farkındalık hem de ilişkisel duyarlılık düzeyinin artırılmasına yönelik psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması faydalı olacaktır. Özellikle erken yaşlardan itibaren aile içinde empatik iletişimi ve duygu ifadesini destekleyen ebeveyn tutumları teşvik edilmeli; eğitim kurumlarında ise duygusal okuryazarlık ve kişiler arası iletişim becerileri müfredata entegre edilmelidir.

Ayrıca, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların, danışanların yalnızca bireysel duygu düzenleme yeterliliklerini değil, aynı zamanda kişiler arası bağlamda sergiledikleri regülasyon stratejilerini de değerlendirmesi, daha bütüncül bir müdahale imkânı sunacaktır. İlişki temelli sorunların altında yatan duygusal düzenleme eksiklikleri, ancak bu çok boyutlu bakış açısıyla ele alındığında etkili biçimde çözümlenebilir.

Sonuç olarak, kişiler arası duygu düzenleme süreçlerinin desteklenmesi; bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmakta, sosyal ilişkilerin kalitesini güçlendirmekte ve toplumsal uyumun sürdürülebilirliğine katkı sunmaktadır. Bu nedenle, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yalnızca bireysel gelişim değil, aynı zamanda toplumsal refah açısından da stratejik bir öneme sahiptir.

## **Kaynakça**

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). Guilford Press.
- Darwin, C. (2009). *The expression of the emotions in man and animals* (Original work published 1872). Oxford University Press.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2007). The socialization of emotional competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 614–637). Guilford Press.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131–149. <https://doi.org/10.1007/BF00991640>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1)
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 572–595). Oxford University Press.

English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 46*(6), 780–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.09.006>

Freud, S. (1961). *The ego and the id* (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton. (Original work published 1923)

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology, 10*(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research, 40*(3), 341–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>



Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363–370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>

Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276–1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.002>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498–509. <https://doi.org/10.1037/a0015962>

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>

Preece, D. A., Baccerra, R., Robinson, K., Dandy, J., & Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229–241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.025>

Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47–63. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>

Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2010). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 73–114). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42002-5)

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.

Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>

Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (Vol. 59, pp. 25–52). *Monographs of the Society for Research in Child Development*.

Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>

Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>