

Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği: Kavramsal Bir Derleme

Parental Emotional Availability: A Conceptual Review

 Ayşenaz Ekin Duman¹

¹Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

Öz

Çocukların fiziksel hayatta kalmasından sosyal-duygusal gelişimine ve ruh sağlığına kadar uzanan süreçte ebeveynler en önemli rolü üstlenmektedir. Anne ve babalar, yalnızca temel bakım sağlamakla yetinmeyip çocuklarına duyguları tanıma, ifade etme ve düzenleme gibi kritik yaşam becerilerini de öğretmektedir. Bu bağlamda, ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusal niteliğini yansıtan "ebeveynin duygusal erişilebilirliği" (emotional availability) kavramı son yıllarda alanyazında giderek daha fazla önem kazanmıştır. Duygusal erişilebilirlik; ebeveyn ile çocuk arasında karşılıklı, sıcak, otantik ve duyarlı bir duygusal etkileşimin varlığını ifade eden çok boyutlu bir yapıdır. Literatür taraması sonucunda duygusal erişilebilirliğin, çocukların duygu düzenleme becerileri, benlik saygısı, sosyal yeterlik, prososyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeyi ile pozitif; içe/dışa dönük sorun davranışlar, saldırganlık, kaygı, yalnızlık ve bağımlılık eğilimleri ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Nörobilimsel çalışmalar ise yüksek duygusal erişilebilirliğin prefrontal korteks gelişimini desteklediğini, stres hormonu kortizol salınımını azalttığını ve beyin bölgeleri arasındaki bağlantıyı güçlendirdiğini göstermektedir. Türkiye gibi duygusal ve psikolojik bağlılığın nesiller boyu güçlü şekilde devam ettiği toplulukçu kültürlerde duygusal erişilebilir ebeveynlik ayrı bir önem taşımaktadır. Bu çalışma, ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin tanımı, tarihçesi, boyutları, ölçümü, kuramsal temelleri, çocuk gelişimi ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri, nörobilimsel yansımaları, pandemi dönemi bulguları ile sınırlılıklarını ve aşırı biçimlerinin olası risklerini kapsamlı ve eleştirel bir biçimde ele almaktadır.

Anahtar sözcükler: Duygusal erişilebilirlik, ebeveynin duygusal erişilebilirliği, derleme

ABSTRACT

Parents play the most critical role in processes ranging from children's physical survival to their socio-emotional development and mental health. Mothers and fathers do not only provide basic care but also teach their children essential life skills such as recognizing, expressing, and regulating emotions. In this context, the concept of "parental emotional availability" (emotional availability), which reflects the emotional quality of the parent-child relationship, has gained increasing importance in the literature in recent years. Emotional availability is a multidimensional construct that refers to the existence of a reciprocal, warm, authentic, and sensitive emotional interaction between parent and child. A review of the literature reveals that emotional availability is positively associated with children's emotion regulation skills, self-esteem, social competence, prosocial behaviors, psychological resilience, and well-being, whereas it is negatively related to internalizing and externalizing problem behaviors, aggression, anxiety, loneliness, and tendencies toward addiction. Neuroscientific studies demonstrate that high emotional availability supports the development of the prefrontal cortex, reduces the release of the stress hormone cortisol, and strengthens connectivity between brain regions. In collectivist cultures like Türkiye, where emotional and psychological bonds remain strong across generations, emotionally available parenting carries particular importance. The present study comprehensively and critically examines the definition, historical background, dimensions, measurement, theoretical foundations, effects on child development and mental health, neurobiological correlates, findings from the pandemic period, limitations of parental emotional availability, and potential risks associated with its excessive forms.

Keywords: Emotional availability, parental emotional availability, review

Giriş

Bir ailede doğup büyüyen bireyin yaşam serüvenindeki en önemli mimarlar şüphesiz ki ebeveynleridir. Ebeveynlik ve ebeveynlik rolleri, antik çağlardan itibaren filozofların, dini liderlerin ve toplumun ilgisini çekmiştir (Abidin 1992). Genel anlamda anne ve babayı ifade eden ebeveynlik, hem biyolojik hem de sosyal bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Biyolojik çerçeveden bakıldığında, üremenin doğal bir sonucu olarak görülürken; sosyal anlamda, bir çocuğun bakımı ile ilgili sorumlulukları üstlenmeyi ifade etmektedir (Alwin 2004). Ebeveynlik, resmi olarak hamilelik öncesinde başlayıp yaşam boyu devam etmekte (Bornstein 2001) ve çoğu bireyin yaşamında önemli bir geçişi oluşturmaktadır (Abidin 1992). Doğduğunda anne ve babasına bağımlı olan bebeğin hayatta kalması, eğitimi ve sosyalleşmesinde ebeveynlere son derece önemli görevler düşmektedir (Bornstein 2016). Ebeveynler bakım verme, rehberlik yapma, fiziksel, sosyal ve ekonomik güvenlik sağlama gibi çeşitli evrensel rollerle çocuklarını yaşama hazırlamaktadır (Bornstein 2001, 2012).

Çocuklar duyguları, duyguların ifadesini ve duygu düzenleme stratejilerini de ebeveynleriyle olan etkileşimleri sonucu öğrenmektedir (Huebener ve ark. 2021). Ebeveynlerin çocuklarının duygularına ilişkin tutumları ve tepkileri, sosyal ve duygusal becerilerin öğretiminde oldukça etkilidir. Bazı ebeveynler, çocuklarının duygularını zararlı ve yıkıcı olarak görürken; bazıları olumlu-olumsuz her duyguyu çocuğuyla konuşmak ve çocuğun ne hissettiğini anlamak için bir fırsat olarak değerlendirmektedir (Gottman ve ark. 1997). Çocuklarının duygularını fark edip destekleyici bir biçimde yaklaşan ebeveynler, çocuklarıyla duyguları hakkında konuşabilmekte ve çocuklarına duygularını ifade etmeyi öğretmektedir (Havighurst ve ark. 2009). Ayrıca, çocuklarına daha sıcak bir biçimde yaklaşmakta, duyguları daha az eleştirmekte ve çocuklarını duyguların ifadesi konusunda cesaretlendirmektedir (Havighurst ve ark. 2020).

Anne ve babaların çocuklarına yönelik duygusal tepkileri, çocukları ile kurdukları ilişki biçimi ve sergiledikleri ebeveynlik davranışları çocukların ruh sağlığını farklı şekillerde etkilemektedir (Popov ve Ilesanmi 2015). Ruh sağlığı, ruhsal hastalıkların yokluğu, bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi, stresle başa çıkabilmesi ve tatmin edici ilişkiler kurabilmesi gibi işlevleri içeren bütüncül bir iyi oluş durumudur (WHO 2001). Bireyin ruh sağlığının niteliği, genetik, çevresel ve psikososyal olmak üzere pek çok faktöre bağlıdır (Rutter 2005). İlgili faktörler arasında aile ortamı ve ebeveynler de bulunmaktadır (Osofsky ve Thompson 2000). Çocuklarının duygularına dikkat eden, duygularını anlayan, çocukları ile yakın ilişkiler kuran ve empati yapabilen ebeveynler çocukların ruh sağlığı için koruyucu bir faktör niteliği gösterirken; duyguları görmezden gelen, sert ve eleştirel yaklaşan, ihmal ve istismar davranışı sergileyen ebeveynler risk faktörleri içinde değerlendirilir (DeVore ve Ginsburg 2005). Bu nedenle, duygu odaklı ve duyarlı bir ebeveynliğin çocukların ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olabileceği söylenebilir.

Duygu odaklı ebeveynlik uygulamaları, çocuğun duygusal yeterliliğini/gelişimini artırmakla birlikte ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal bağı da güçlendirmektedir (Havighurst ve ark. 2020). Alanyazında çocuğun duygularını anlamak, olumlu tepki vermek, modellemek ve duygusal koçluk yapmak, çocukta duygusal yeterliliğin gelişimi ile ilişkilendirilmiştir (Eisenberg ve ark. 1998). Benzer bir biçimde, duygu odaklı ebeveynlik uygulamaları çocuğun iyi oluşu, yaşama uyumu ve benlik algısı üzerinde de olumlu etkiler bırakmaktadır (Emde ve Easterbrooks 1985, Ziv ve ark. 2018). Ayrıca, çocukların duygularıyla ilgilenmek ebeveynin duygusal farkındalığını ve duygu düzenleme becerilerini artırırken (Shaffer ve ark. 2019); stresi yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (Havighurst ve ark. 2022). Bu sebeple, duygu odaklı ebeveynliğin hem ebeveynleri hem de çocukları pek çok yönden olumlu etkilediği söylenebilir.

Duygu odaklı bir ebeveynlik yapabilmek için ebeveynin çocuğuna duygusal olarak erişilebilir olması gerekmektedir (Bornstein ve ark. 2012). En genel anlamda ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal ilişkinin kalitesini/niteliğini yansıtan duygusal erişilebilirlik (Lum ve Phares 2005), çocuk ve ebeveyni arasında duygusal bir bağ oluşturmaktadır (Emde 2012). Duygular üzerine yapılan çalışmaların artması ve duyguların yıkıcıdan ziyade uyum sağlayıcı olarak görülmesiyle birlikte duygusal erişilebilirlik kavramı öne çıkmıştır (Emde 2000). Bakım veren ve bebek arasındaki bağlanmanın ve duygusal iletişimin önem kazanması sonucu ise ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Biringen ve ark. 2014).

Sağlıklı bir ebeveynlik ve ebeveyn-çocuk ilişkisi için oldukça önemli görülen duygusal erişilebilirlik (Biringen ve Easterbrooks 2012), çocuğun sosyal-duygusal gelişiminde merkezi bir yer tutmaktadır (Easterbrooks ve

Biringen 2000). Özellikle ilk yıllarda, duygusal erişilebilirlik ebeveyn ve bebek arasında bir "ilişki dili" olarak görülmektedir (Biringen ve Easterbrooks 2012). Dil gelişiminin tamamlanmadığı dönemlerde bebeklerin duyguları aracılığıyla sözsüz iletişim kurdukları, ebeveynlerin ise stresli durumlarda sözsüz ipuçlarını takip ederek bebeklerinin duygularını anladıkları bilinmektedir (Biringen 2000). Böylelikle ilerleyen yıllarda bebekler etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanmayı öğrenmektedir (Saunders ve ark. 2015). Ayrıca alanyazında duygusal erişilebilirliğin çocukta psikopatoloji oluşumu ile negatif (Oppenheim 2012), iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ziv ve ark. 2018). Kültürel açıdan bakıldığında, Türkiye'de "Karşılıklı Psikolojik/Duygusal Bağlılık Aile Modeli" bulunmaktadır. Bu modele göre, çocukların ebeveynlerine olan ekonomik bağılılıkları zamanla azalırken, duygusal ve psikolojik bağılılıkları uzun yıllar devam etmektedir (Kağıtçıbaşı 2017). Dolayısı ile özellikle Türkiye gibi ülkelerde duygusal olarak erişilebilir ebeveynliğin her yaşam döneminde önemli olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, son yıllarda uluslararası ve ulusal alanyazında sıkça çalışılan ebeveynin duygusal erişilebilirliği kavramı ile ilgili okuyucuya genel bir bilgi vermek, kavramın çocuk gelişimi, ruh sağlığı, nörobilimsel göstergeler, COVID-19 pandemisi ve ebeveynlik ile ilişkisini ele almak amaçlanmıştır. Ayrıca, kavramın sınırlı yönlerine değinilerek okuyucuya duygusal erişilebilirlik hakkında eleştirel bir derinlik sunmak hedeflenmiştir. Özellikle ulusal alanyazında kavram ile ilgili bir derleme çalışması bulunmamakta olup bu çalışmanın konu ile ilgili yapılacak olan gelecek araştırmalara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada ebeveynin duygusal erişilebilirliği kavramına ilişkin literatür taraması, amaçlı bir tarama stratejisiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın temel amacı, ebeveynin duygusal erişilebilirliği hakkında okuyucuya genel, kapsamlı ve eleştirel bir çerçeve sunmaktır. Bu doğrultuda, literatür taraması sırasında "ebeveynin duygusal erişilebilirliği", "ebeveyn duygusal erişilebilirliği", "duygusal olarak erişilebilir ebeveynlik", "annenin duygusal erişilebilirliği" ve "babanın duygusal erişilebilirliği" anahtar sözcüklerinden yararlanılmıştır. Tüm anahtar sözcükler, hem Türkçe hem İngilizce olarak taranmıştır. Literatür taraması, Ocak-Şubat 2025 tarihleri arasında "Web of Science", "EBSCO", "PubMed", "Google Akademik" ve "ULAKBİM" ulusal ve uluslararası akademik veri tabanları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Kavramsal derleme niteliği taşıyan bu çalışmada, belirli bir sistematik protokol izlenmemiş olup konu ile ilgili kuramsal ve ampirik kaynaklardan içeriksel amaç doğrultusunda yararlanılmıştır. Ebeveynin duygusal erişilebilirliği konusunda kavramsal, kuramsal, ilişkisel ve nörobilimsel açıklamalar sunan güncel çalışmalar derlemeye dahil edilmiştir. Kavramın tanımı, içeriği, kuramsal çerçevesi, ilişkili faktörler hakkında bilgi sunmayan, güncel olmayan, İngilizce ve Türkçe dillerinde yazılmayan makaleler ise çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda ilk olarak kavramın tanımı ve içeriğine bir sonraki bölümde yer verilmiştir.

Tanımı ve Tarihçesi

Duygusal erişilebilirlik bir kavram olarak ilk defa Biringen ve Robinson (1991) tarafından ortaya atılmış olup iki kişinin karşılıklı olarak sağlıklı bir duygusal ilişkiyi paylaşma ve bu ilişkiden tatmin olma derecesini ifade etmektedir (Biringen ve Easterbrooks 2012). Dolayısı ile ikili arasındaki ilişkinin duygusal iklimini, niteliğini ve kalitesini yansıtmaktadır (Saunders ve ark. 2015). Öte yandan, duygusal erişilebilirlik her ne kadar bir ilişki yapısı olarak görülse de araştırmalar öncelikle ebeveynin duygusal erişilebilirliğine odaklanmıştır (Easterbrooks ve ark. 2000).

Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ilk olarak Mahler ve arkadaşları (1975) tarafından yürümeye başlayıp çevresini keşfeden bebek için annenin destekleyici varlığı ve tutumunu açıklamak için kullanılmıştır. Bu evrede, sessiz bir biçimde bebeğini destekleyen anne "duygusal yakıt ikmali"ni sağlamakta, keşfi kolaylaştırmakta ve bebeği için duygusal olarak erişilebilir olmaktadır (Biringen 2000). Bebek, annesine geri döndüğünde hoş bir biçimde karşılanıp kabul edileceğini bilmektedir. Bu sebeple, ebeveyn-çocuk ilişkisinde bebeğin annesinden uzaklaşıp geri dönmesi, ilişkide güvenli bir üs olarak görülmekte ve duygusal erişilebilirliğin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Biringen ve Robinson 1991). Duygusal erişilebilirlik yapısında ebeveynin fiziksel varlığının yanında duygusal mevcudiyeti de dikkate alınmaktadır (Easterbrooks ve Biringen 2000).

Duygusal olarak erişilebilir bir ebeveyn, bebeğinin duygusal ipuçlarını hassas bir biçimde takip etmekte, okumakta, duyguların anlamlarını doğru bir biçimde yorumlamakta ve bebeğine uygun duygusal tepkiyi vermektedir (Easterbrooks ve ark. 2000). Örneğin, ebeveyn bebeğin rahatsızlık hislerini (ör. ağlama, vücutta hareketlenme) doğru bir biçimde algılayarak bebeğine uygun duygusal ve davranışsal tepkiler (ör. gülümseme, kucaklama) göstermektedir (Bornstein ve ark. 2012). Ebeveyn, çocuğun duygusal tepkilerinin farkında olup yansıttığında çocuk da ebeveyninden gelen duygusal sinyalleri okuyabilmekte ve gereken tepkiyi verebilmektedir (Biringen ve ark. 2005). Dolayısı ile koşullar fark etmeksizin ebeveyn ve bebeği arasında sıcak, samimi ve duygusal açıdan uygun bir etkileşim bulunmaktadır (Biringen ve ark. 2014). Bu sebeple, duygusal erişilebilirlik sağlıklı ve kaliteli bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmekte olup (Emde 2000) sosyal-duygusal gelişimin merkezinde bulunmaktadır (Easterbrooks ve Biringen 2000). Ebeveyn ve bebek arasında duygusal bir etkileşimin olmaması durumu ise etkileşim eksikliği veya duygusal erişilebilir olmama şeklinde adlandırılmaktadır. Böyle bir ebeveyn, bebeğin duygusal ipuçlarıyla ilgilenmemekte (ör. Ebeveyni ile oyun oynamak isteyen bebeğe karşı ebeveynin yakın temastan kaçınması) ve bebekle her türlü etkileşimden kaçınmaktadır (Bornstein ve ark. 2012). Ayrıca, bebeğinin fiziksel ihtiyaçlarını karşılasa bile duygusal olarak tepkisiz, kopuk ve reddedici bir tutum sergilemektedir (Biringen ve Robinson 1991).

Duygusal erişilebilirlik, karşılıklı bir ilişki yapısı olduğundan ebeveynin bebeğe olduğu kadar bebeğin de ebeveynine karşı duygusal olarak erişilebilir olması gerekmektedir (Biringen ve Robinson 1991). Böylelikle bebek, ebeveynine ihtiyaç duyduğunu, onu takdir ettiğini ve onunla geçirdiği zamandan keyif aldığını bildirmektedir (Biringen ve ark. 2014). İkili arasındaki duygusal etkileşimin karşılıklı olması, ebeveyn ilgi ve sevgisinin çocuğa ulaştığını teyit etmekte olup ebeveyn için ödüllendirici bir geribildirim sağlamaktadır (Biringen ve Easterbrooks 2012). Başka bir deyişle, ebeveyn ve çocuğun birbirini nasıl etkilediği ve birbirinden duygusal olarak nasıl etkilendiği dikkate alınmaktadır (Biringen ve ark. 2014). Ebeveyn, bebeğine kabul edici, saygılı ve koşulsuz bir sevgiyle yaklaştığında bebek onunla etkileşime girmekten hoşlanmakta ve tepkilere karşılık vererek ebeveyni etkileşime davet etmektedir (Bornstein ve ark. 2012). Öte yandan, duygusal erişilebilirlik çocukların tepkilerine göre değişmektedir. Örneğin, anne ikiz çocuklarına elini uzattığında, buna karşılık veren çocuk anne için duygusal olarak erişilebilir görülürken; elini geri çeken erişilebilir olarak görülmeyebilir. Benzer bir biçimde, kronik hastalığı olan bir çocuk ebeveynine normalden daha sessiz bir tepki verdiğinde duygusal erişilebilir olarak algılanmayabilir (Biringen ve Easterbrooks 2012). Başka bir örnekte, çocuğundan net bir duygusal sinyal alamayan ebeveynler (ör. Otizm ya da Down Sendromlu çocuğu olan) bu yapıda duygusal olarak erişilebilir görülmeyebilir (Biringen 2000). Diğer yandan, ebeveynin duygusal olarak erişilebilir görülmesi çocuğunun gelişim dönemine ve ihtiyaçlarına göre de farklılaşmaktadır. Örneğin, okul öncesi dönemdeki bir çocuk görece sıcak ve oyun odaklı bir ebeveynlik beklerken; okul çağındaki bir çocuk özerkliği destekleyici ve daha az müdahaleci bir ebeveynlik bekleyebilir (Biringen ve Robinson 1991). Buradan yola çıkarak, ikili arasındaki duygusal erişilebilirliğin karşılıklı ihtiyaçlara, beklentilere ve duygusal sinyalleri alıp-verme durumuna göre değiştiği söylenebilir.

Ebeveyn-çocuk arasındaki karşılıklı etkileşimi ele alan duygusal erişilebilirlik, hem ebeveyn hem çocuğa ait duygusal özellikleri içeren altı boyuttan oluşmaktadır (Biringen ve ark. 2000a). İlgili boyutları değerlendirebilmek için Biringen ve Robinson (1991) tarafından "Duygusal Erişilebilirlik Ölçekleri" geliştirilmiştir. Söz konusu ölçeklerle ikili arasındaki ilişkinin çeşitli yönleri her iki tarafın bakış açısından ele alınmaktadır (Biringen ve Easterbrooks 2012).

Boyutları

Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin ebeveyn tarafı dört, çocuk tarafı iki boyuttan oluşmakta olup ikili arasındaki ilişkinin çok boyutluluğunu ifade etmektedir (Oppenheim 2012). Ebeveyn tarafında ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn yapılandırması, müdahaleci olma(ma), düşmanca olma(ma) yer alırken; çocuk tarafında çocuğun tepkileri ve çocuğun ebeveyni dahil etmesi bulunmaktadır (Biringen ve ark. 2022). İlgili boyutların her biri duygusal bir çerçevede değerlendirilmektedir (Easterbrooks ve Biringen 2000). Ebeveyn ve çocuk tarafındaki boyutlar birbirini karşılıklı olarak etkilemekte olup boyutlar arasında ikili bir ilişki bulunmaktadır (Biringen ve ark. 2014). Sözü edilen boyutlar, aşağıda kapsamlı bir biçimde açıklanmıştır.

1. Ebeveyn Duyarlılığı

Ebeveyn duyarlılığı, ebeveynin bebeğinin duygusal sinyallerini doğru ve net bir biçimde algılayıp bunlara zamanında, uygun ve hızlı tepkiler vermesidir (Biringen ve Robinson 1991, Biringen ve ark. 2014). Bu açıdan, Ainsworth'un duyarlılık kavramıyla uyumludur (Biringen ve ark. 2000a). Ebeveyn çocuğun duygusal ipuçlarının farkındadır ve bunları değerlendirirken kendi ihtiyaçları ile önyargılarını geride tutar (Biringen ve Robinson 1991). Çocuğuna olumlu, sıcak, samimi, otantik, esnek, yaratıcı ve kabul edici bir biçimde yaklaşır (Biringen ve ark. 2014). Bebeğiyle uygun bir göz teması kurar, rahatlatıcı/sakin bir ses tonu ve fiziksel yakınlık eşliğinde sıcak gülümsemeler gösterir. Ebeveynin yüz ifadesi ve ses tonu hoştur, duygusal tepkileri ise değişken değildir (Biringen ve ark. 2000a). Oyunları yaratıcı ve neşeli bir biçimde çeşitlendirebilir, çocuğun ritmine uyar, oyundan hem çocuk hem de ebeveyn keyif alır (Biringen ve ark. 2000a, Easterbrooks ve Biringen 2000). Bebeği ortamdaki kısa süre ayrıldığında bile bakışlarıyla takip ederek ve bebeğe ismiyle seslenerek duygusal varlığını sürdürür (Biringen ve ark. 2000a). Ortaya çıkan çatışmaları sorunsuz bir biçimde ele alarak problemlerle baş edebilir, bebeğini kısa sürede yatıştırabilir ve duygularını düzenleyebilir (Biringen ve Easterbrooks 2012, Biringen ve Robinson 1991, Biringen ve ark. 2000b, Easterbrooks ve ark. 2005). Ebeveynin sözlü ve sözsüz duygusal ifadeleri birbiriyle tutarlıdır (Biringen ve ark. 2014). Aksi takdirde, "görünürde duyarlılık" ortaya çıkar (Biringen ve Easterbrooks 2012). Görünürde duyarlı ebeveyn, bebeğine gülümseyebilir ancak yüz ifadesi düz ve ses tonu soğuktur. Benzer bir biçimde, aç olan bebeğe biberonunu uzatabilir fakat tepkisi sabırsız ve yüz ifadesi donuktur (Biringen ve ark. 2014). Duyarsız ebeveyn ise bebeğe sert, öfkeli, küçümseyici, eleştirel, ilgisiz ve isteksiz bir biçimde yaklaşır veya etkileşimden tamamen kaçınır (Biringen ve ark. 2000a). Duygusal erişilebilirlik, ikili bir yapı olduğundan ebeveynin duyarlı algılanabilmesi için çocuk da ilgili ve duyarlı olmalıdır. Çocuk, çekingen, pasif ve kaçınan tepkiler verdiğinde ebeveynin duyarlılığı olumsuz etkilenir (Biringen ve ark. 2014). Öte yandan, her zaman sıcak, hassas ve ilgili bir ebeveyn duyarlı olmayabilir. İlgili davranışlar, bebeğin ihtiyaçlarına ve beklentilerine uygun olmalıdır (Biringen ve ark. 2022). Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde, duyarlılık ebeveynin duygusal varlığı şeklinde özetlenebilir (Saunders ve ark. 2017).

2. Ebeveyn Yapılandırması

Ebeveyn yapılandırması, çocuğun keşfini ve özerkliğini destekleyecek biçimde kurallar, düzenlemeler ve sınırlar koymayı ifade etmektedir (Biringen 2000). Ebeveyn bebeğini yönlendirir, oyunlarında yardımcı olur, rehberlik eder, öneriler verir ancak bebeğin bağımsızlığını sınırlandırmaz (Biringen ve Easterbrooks 2012). Kurallar koymada sert değildir ve sıklıkla önleyici tedbirler alır (Biringen ve ark. 2000a). Çocuğun keşfi, liderliği ve kurallar arasındaki dengeyi korur ve arabuluculuk yapar (Biringen ve ark. 2000b). Sözel ve sözel olmayan mesajlarla çocuğun öğrenmesini desteklerken kendi başına hareket etmesini de teşvik eder (Saunders ve ark. 2015). Uyumlu davranışları onaylar, uyumsuz davranışlar için bebeğine başka alternatifler sunar (Biringen ve ark. 2014). Ayrıca beklentilerini, önerilerini ve yapılması gerekenleri tutarlı ve aşırı olmayan bir biçimde ifade eder (Biringen 2000). Öte yandan, çocuğun oyunlarına aktif olarak dahil olan ancak kurallar koymayan bir ebeveyn, görünüşte duyarlı olarak kabul edilir (Biringen ve ark. 2000a). Bebeğe gereğinden fazla/aşırı kural koyma ile hiç sınır koymama da sağlıklı yapılandırma olarak ele alınır (Biringen ve Easterbrooks 2012). İlkinde bebeğin özerkliği zedelenirken; ikincide etkileşimi bebek yönlendirir, ebeveyn ise pasif bir konumdadır (Biringen ve ark. 2000a). Etkileşim karşılıklı olduğu için bebeğin yapılandırmayı algılama biçimi de önemlidir. Örneğin, normal gelişim düzeyindeki bir çocuk için fazla yönlendirme bunalıtcı gelebilirken; engeli olan bir çocuğun beklentilerini karşılayabilir (Biringen ve ark. 2005).

3. Müdahaleci Olma(ma)

Müdahaleci olmama, ebeveynin abartılı bir yönlendirme, uyarma, bunalıtma ve koruma olmadan ulaşılabilir olmasını ifade etmektedir (Biringen ve ark. 2000a). Ebeveyn, gereksiz bir müdahaleden ziyade bebek ihtiyaç duyduğunda duygusal olarak erişilebilir olur (Biringen 2000). Bebeğinin fiziksel özerkliğini sınırlandırmaz, konuşurken sözünü kesmez ve yaşına uygun olacak şekilde bağımsızlığını destekler (Saunders ve ark. 2015). Belirli önlemleri alarak çocuğun oyunlarını yönetmesine izin verir, acil durumlar dışında araya girmez,

etkileşimi bölmez, çocuğa keşif ve kendi başına ilerleme konusunda esnek fırsatlar sunar (Biringen ve ark. 2000a). Müdahaleci olmama, bebeklik yıllarında ebeveynin fiziksel ve duygusal varlığını kapsarken; ileri yıllarda çocuğu dinleme, fikirlerini sorma ve kararlarını özerk bir biçimde almasını desteklemeye doğru evrilir (Biringen 2000). Bunun aksine müdahaleci bir ebeveyn, çocuğuna yaşından daha küçükmüş gibi davranır, bağımsızlığını engeller, abartılı bir biçimde yönlendirir ve itaat bekler (Biringen ve ark. 2014). Kontrolcüdür, çocuğun isteklerine saygı duymaz ve yeri geldiğinde çocuğu cezalandırabilir (Biringen ve ark. 2000a).

Ebeveyn, çocuğu aşırı bir biçimde koruma içgüdüsüne sahiptir (Biringen ve Easterbrooks 2012). Oysa müdahaleci olmayan ebeveynler, çocukları zorlu bir durumla karşılaştığında onları kurtarma çabasına girmeyip sakin ve sabırlı bir biçimde problemle başa çıkma yollarını öğretirler (Biringen 2000). İlgili boyut da diğer boyutlar gibi çocuktan gelen bildirimlere göre ve gelişim düzeyine göre farklılaşır. Normal gelişim düzeyindeki bir çocuğa kendi başına yemek yeme izni verilmezse müdahaleci kabul edilirken; çocuk yaş olarak küçük ve bir engele sahipse müdahaleci olmayabilir (Biringen ve ark. 2014). Benzer bir biçimde, normal gelişim gösterip yürüyebilen bir çocuğa merdivenden inme fırsatı verilmezse müdahalecilik ortaya çıkarken; küçük yaştaki ve engele sahip çocuklar için aynı davranış müdahalecilik olarak kabul edilmez (Biringen ve Easterbrooks 2012). Bununla beraber, bir davranış farklı ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde (ör. anne-kız veya anne-oğul) değişiklik gösterebilir. Aynı davranış, bir çocuk için müdahaleci olarak algılanırken; diğeri için öyle algılanmayabilir (Biringen ve ark. 2005). Ebeveyn yapılandırması ve müdahaleci olma(ma), alanyazında sıklıkla karıştırılmaktadır. Yapılandırma, çocuğa rehberlik etme ile ilişkiliyken; müdahaleci olmama, fiziksel davranışlarda araya girmeme ve müdahale etmeme ile ilgilidir (Biringen ve ark. 2014).

4. Düşmanca Olma(ma)

Düşmanca olmama, çocuğa sakin, sabırlı, uyumlu ve hoş bir biçimde davranma olarak tanımlanmaktadır (Biringen 2000). Ebeveynin çocuğuna karşı açık veya örtülü olarak düşmanca bir tavrı yoktur ve ikili arasındaki duygusal iklim genel olarak olumludur (Biringen ve ark. 2000a). Ebeveyn, zorlu durumlar karşısında duygularını düzenleyebilir ve öfkesini kontrol edebilir (Saunders ve ark. 2015). İlk yıllarda bebeklerin uyku sorunu gibi stresli durumlarda bile sakin ve sabırlı kalabilirler. Daha sonraki yıllarda, öfkelerini saldırganca yansıtmak yerine çocuklarıyla konu hakkında konuşabilirler. Dolayısı ile düşmanca olmayan ebeveynlerin duygu düzenleme stratejilerinin koşullara uygun olduğu söylenebilir (Biringen 2000). Duyguların düzenlenememesi ise açık veya gizli düşmanlık belirtilerini ortaya çıkarır (Saunders ve ark. 2015). Çocuğa karşı sesi hafifçe yükseltmek, memnuniyetsiz ve bıkkın davranmak, belli belirsiz öfkelenmek gizli/örtük düşmanlık belirtileri arasındadır (Biringen ve ark. 2014). Ebeveyn bebeğine göz devirebilir, rahatsızlık, hayal kırıklığı ve can sıkıntısı gibi duygularını belli belirsiz yansıtabilir. Başka bir ifadeyle, düşmanca hislerini açıkça göstermez ancak olumsuz hisler örtülü bir biçimde ortaya çıkar (Biringen ve ark. 2000a). Buna karşılık, düşmanca ebeveynler olumsuz duygu ve davranışlarını sözlü ve sözsüz ipuçlarıyla açık ve net bir biçimde sergilerler (Biringen ve ark. 2014). Ebeveyn, bebeği aşağılar, korkutur, tehdit eder, utandırır, alay eder, saldırgan ve reddedici davranır. Dahası, zaman zaman fiziksel ve duygusal cezalar verebilir (Biringen ve ark. 2000a). Düşmanca olmama, tamamiyle olumlu bir özellik gibi ele alınsa da böyle ebeveynler öfkelerini uygun ve etkili yollarla ifade edip saldırgan dürtülerini kontrol edebilirler (Biringen 2000). Bununla beraber, düşmanlığın mutlaka bebeğe yönelik olması gerekmemektedir (Biringen ve ark. 2014). Ebeveynin diğerleriyle (örn. eş veya diğer çocuk) ilişkisine yönelik olumsuz hisleri de düşmanlığı etkilemektedir (Saunders ve ark. 2017).

5. Çocuğun Tepkileri

Çocuğun tepkileri boyutu, çocuğun ebeveynine karşı duygusal ve sosyal varlığına odaklanmaktadır (Biringen ve ark. 2014). Çocuk, bağımsız bir şekilde etrafını keşfederken ebeveynine de duygusal olarak erişilebilir konumdadır. Başka bir deyişle, ebeveyne tutarlı bir yakınlık göstererek onunla duygusal bir bağ kurar (Biringen 2000). Ebeveynin etkileşim davetine zorunluluk, aciliyet ve kaygı duymadan istekli ve ilgili bir biçimde yanıt verir (Biringen ve Easterbrooks 2012). Ebeveyniyle bağlantı ve yakın temas kurma, sohbet etme ve oyun oynama isteği duyar (Biringen 2000). Etkileşimden zevk alır, gülümser, kahkaha atar,

ebeveynin sorularına, önerilerine, konuşmalarına oldukça duyarlı bir biçimde karşılık verir (Biringen ve ark. 2000a). Örneğin, anne elini uzattığında çocuk da ona elini keyifli bir biçimde uzatır (Biringen ve ark. 2014). Küçük çocuklarda mutlu bir tavır olarak kendini gösterirken; daha büyük çocuklar ebeveynlerini oyuna dahil ederek etkileşim kurarlar (Biringen 2000). Aynı zamanda, özerklik ve ebeveyne yakınlık arasındaki hassas dengeyi de korurlar (Easterbrooks ve Biringen 2000). Öte yandan, ebeveynin etkileşim davetlerine karşılık veren her çocuk duyarlı olarak kabul edilmeyebilir. Çocuk, ebeveyne davranışsal olarak karşılık veriyor olsa da bu tepki duygusal olarak zayıf olabilir ve çocuk etkileşimden zevk almayabilir. Örneğin, ebeveyniyle mızırılarak, ağlayarak, şikayet ederek ve yaramazlık yaparak olumsuz bir biçimde etkileşime girebilir (Biringen ve ark. 2014). Benzer bir biçimde, çocuk kendini sevdirmeye veya ebeveyni memnun etme amacıyla gülümseyerek yakınlık kurabilir (Biringen ve ark. 2000a). Ebeveyni için duygusal olarak erişilebilir olmayan çocuk ise etkileşimden kaçınır, görmezden gelir, tepkilere yanıt vermez, gergin ve isteksiz davranır (Biringen ve ark. 2000a, Biringen ve ark. 2014). Bu boyut, ebeveyn duyarlılığının çocuktaki karşılığı olup ebeveyn-çocuk arasındaki sosyal ilişkinin düzenlenmesinde önemli bir yer tutar (Biringen ve Robinson 1991).

6. Çocuğun Ebeveyni Dahil Etmesi

Çocuğun ebeveyni dahil etmesi, en genel anlamda çocuğun ebeveynini her türlü etkileşime davet etmesi olarak tanımlanmaktadır (Biringen ve ark. 2014). Çocuk, ebeveyniyle istekli, esnek ve rahat bir biçimde göz teması kurarak ebeveyne soru sorar, bir şeyler söyler, öneriler ister, hikaye anlatır ve elindeki materyalleri gösterir (Biringen 2000). Ebeveyni oyununa bir katılımcı ya da izleyici olarak dahil eder (Biringen ve ark. 2000a). Ayrıca, özerk davranışları ve ebeveyni dahil etme arasında tutarlı bir denge vardır (Biringen ve ark. 2014). Bebeklik yıllarında ebeveyni sözsüz görsel, duygusal ve davranışsal ipuçlarıyla dahil ederken; ileri dönemlerde oyununda bir görev vererek veya sessiz kalıp ebeveynin konuşmasını sağlayarak dahil edebilir (Lum ve Phares 2005). Önemli olan, çocuğun olumsuz tepkiler (ör. ağlama, ilgi beklentisi, kriz senaryoları, sıkıntı tepkileri) göstermeden ebeveyni etkileşime davet etmesidir (Biringen 2000). Bu boyutun olumsuz tarafında ise çocuk, ebeveynle etkileşimden ziyade bir şeyleri tek başına yapmaya ve yalnız kalmaya daha ilgilidir. Ayrıca, çocuğun ebeveyni aşırı ve abartılı bir biçimde dahil etmesi (ör. özerkliğini göz ardı ederek ebeveyne yapışma, ebeveyni oyuna katmada ısrar etme, sürekli bir biçimde fiziksel temas isteme) de sağlıklı olarak kabul edilir (Biringen ve ark. 2000a). Çocuğun tepkileri boyutunda ebeveyn isteğine karşı çocuğun yanıt vermesi ele alınırken; dahil etme boyutunda ilk olarak çocuğun ebeveyni etkileşime davet ettiği söylenebilir.

Açıklayan Kuramlar

Ebeveynin duygusal erişilebilirliği, alanyazında Bağlanma, Ayrılma-Bireyleşme ve Aile Sistemleri kuramları çerçevesinde açıklanmaktadır (Biringen ve Easterbrooks 2012). Bu başlık altında kavramın ilgili kuramlarla olan ilişkisi ve farklılıklarına yer verilmiştir.

1. Bağlanma Kuramı

Ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin özellikle bağlanma kuramından geniş bir ölçüde esinlenip bu kuramla tutarlı olduğu belirtilmektedir (Biringen ve ark. 2014, Emde 2012). Bununla birlikte, duygusal erişilebilirlik bağlanma kuramının çerçevesini bazı açılardan genişleterek zenginleştirmektedir (Biringen ve Easterbrooks 2012, Biringen ve ark. 2014). Bağlanma, bebeğin ilk yıllarda bakım veren ile kurduğu yakın ilişkiyi içeren duygusal yapı olarak tanımlanmaktadır (Bowlby 1982). Bu kurama göre, dünyaya gelen bebek yalnızca bir bakım verenin desteğiyle hayatta kalabileceği için bakım verene olan duygusal yakınlığını sürdürmektedir (Hazan ve Shaver 1994). Diğer yandan, Bowlby (1982), bağlanma sisteminin sadece bakım verenle kurulan yakınlık olarak açıklanamayacağını belirtmekte olup bağlanma için duygusal olarak erişilebilir bir ebeveynin varlığını gerekli görmektedir. Benzer bir biçimde, ilk yıllarda bebeğin duygusal sinyallerini algılayıp yorumlamak, sonraki etkileşimlerde ortaya çıkacak olan bağlanma bağlarının gelişmesinde etkili görülmektedir (Emde ve Easterbrooks 1985). Bağlanma ile yakından ilişkili olan duygusal erişilebilirlik, kuramdan bazı açılardan farklılaşmaktadır (Biringen ve Easterbrooks 2012).

Bağlanma, ebeveyn-çocuk ilişkisinde daha çok bakım verenin rolünü vurgularken; ebeveynin duygusal erişilebilirliği etkileşimin karşılıklı olduğunu belirtmekte olup çocuğun da ebeveyni için duygusal erişilebilir olması gerektiğini ifade etmektedir (Easterbrooks ve Biringen 2000). İkinci olarak, bağlanma kuramında sıklıkla bebeğin ayrılma deneyimi gibi sıkıntılı ve stresli zamanlarındaki ebeveyn rolü ele alınırken; duygusal erişilebilirlikte stresli durumların yanı sıra mutlu ve eğlenceli anlardaki ebeveyn-çocuk etkileşimi de değerlendirilmektedir (Biringen ve ark. 2000a). Diğer yandan, bağlanma davranışları daha çok bir laboratuvar ortamında gözlenirken; ebeveynin duygusal erişilebilirliği laboratuvar ortamının yanında oyun alanı, ev ve banyo gibi doğal veya yarı yapılandırılmış ortamlarda da gözlenebilmektedir (Biringen ve Easterbrooks 2012). Son olarak, bağlanma sisteminde büyük ölçüde ebeveyn-çocuk ilişkisi ele alınırken; duygusal erişilebilirlik, ebeveynle birlikte kardeş, öğretmen ve terapist vb. olan ilişkilerde de önemlidir (Saunders ve ark. 2015). Duygusal erişilebilirlik, bağlanma kuramıyla pek çok ortaklığa sahip olmakla beraber ebeveyn-çocuk ilişkisindeki duygu yelpazesini genişletmektedir. Biringen ve Easterbrooks'a (2012) göre, olası bir Venn şemasında bağlanma daha geniş bir duygusal erişilebilirlik yapısının bileşeni olarak bulunabilir.

2. Ayrılma-Bireyleşme Kuramı

Duygusal erişilebilirlik ilk kez Mahler ve arkadaşlarının (1975) Ayrılma-Bireyleşme Kuramı kapsamında kullanılmış olup bebeğin özerk keşifleri sırasında annenin destekleyici ve cesaretlendirici tutumu şeklinde tanımlanmıştır (Biringen ve ark. 2014). Ayrılma-Bireyleşme Kuramı, bebeğin biyolojik ve psikolojik doğumunun birbirinden farklı olduğunu ve eş zamanlı biçimde gerçekleşmediğini savunmaktadır (Mahler 1967). Buna göre, biyolojik doğum anne karnından çıkışı ele alırken; psikolojik doğum daha içsel bir süreç olarak görülmekte olup çocuğun ebeveyninden ayrılıp bireyleşmesini belirtmektedir (Mahler ve ark. 1975). Dolayısı ile biyolojik doğum, kolay bir biçimde gözlenebilirken; psikolojik doğum yavaş gelişen bilişsel bir süreç olarak ele alınmaktadır (Mahler 1967). Bu kurama göre, dünyaya gelen bir bebek sağlıklı bir biçimde bireyleşebilmek için kuramda yaşamın ilk 6. ve 36. aylarını kapsayan anneden ayrılma sürecini yaşayabilmelidir (Mahler ve ark. 1975).

Mahler ve arkadaşlarına (1975) göre, ayrılma-bireyleşme sürecinde annenin "sessiz destekleyiciliği" bebeği cesaretlendirmekte, etrafı keşfi kolaylaştırmakta ve duygusal yakıt ikmal için geri dönüşlerde bebeği teşvik etmektedir. Bu süreçte, annenin bebeği için duygusal olarak erişilebilir olması bebek için güvenli bir alan sağlamakta ve çocuk çevresini keşfedip ebeveynine geri döndüğünde kabul edici bir biçimde karşılanacağını bilmektedir (Biringen 2000). Duygusal olarak erişilebilir bir anne, bebeğin keşif sürecindeki duygularını paylaşmakta, oyunlarına maceracı bir şekilde karşılık vermekte, içsel ve dışsal tüm süreçlerini desteklemektedir (Mahler 1974). Annenin duygusal olarak erişilebilir olmadığı durumlarda ise yürümeye başlayan çocuk, desteklenmediği için anneyi kaybetme ve ayrılık kaygısı yaşamaktadır (Mahler 1967). Dahası, annenin ilgi ve sevgisini tekrar kazanmak için anneyi ısrarlı ve umutsuz bir biçimde etkilemeye çalışarak gelişimsel enerjisini tüketmektedir (Mahler 1972). Bu sebeple, bebeğin özerkliği ve bağımsızlığı için annenin duygusal erişilebilirliği bir ön koşul olarak belirtilmekte olup çocuğun yürümeye başladığı dönemlerdeki gerçeklik testi, bilişsel kapasitesi ve başa çıkma becerileri açısından da önemli görülmektedir (Mahler 1963).

3. Aile Sistemleri Kuramı

Aile sistemleri kuramına göre aile sistemi, aralarında ilişkiler bulunan bir dizi bireyden oluşmakta olup ilişkiler, üyelerin birbirleriyle iletişim kurması sonucu oluşmakta ve sürdürülmektedir (Bavelas ve Segal 1982). Ailedeki üyeler, ortak bir tarihe, kültüre ve duygusal bağa sahiptir (Sabatelli ve Bartle 1995). Sistemdeki her birey karşılıklı olarak birbirini etkilemekte ve birbirinden etkilenmektedir (Prest ve Protinsky 1993). Üyelerin birinde meydana gelen bir değişiklik, diğer üyelerin davranışlarında da değişikliğe yol açmaktadır (Hill 1971). Ailedeki her bir birey bireysel olarak var olmakla birlikte ailenin tamamıyla bütünsel olarak bağlantılıdır. Bununla beraber, ilgili bağlantının temeli bireylerin ve sistemin duygusal doğasıyla ilişkili olup duygusal sistem, aileyi ve sosyal ilişkileri yönlendiren temel yaşam gücünü oluşturmaktadır (Prest ve Protinsky 1993).

Aile sistemleri kuramıyla uyumlu olarak, duygusal erişilebilirlikte de ailenin bir üyesi diğerinin duygusal tepkilerini ve davranışlarını derinden etkilemekte olup her üye bütünü bir parçası olarak görülmektedir (Biringen ve Easterbrooks 2012). Sistem, bireysel değerlendirmeden ziyade ikilinin birbirini duygusal olarak nasıl etkilediği ve diğerinden etkilendiği üzerinde durmaktadır (Biringen ve ark. 2014). Karşılıklı bir yapı olan duygusal erişilebilirlik, ebeveyn ile çocuğun her ikisine de geri bildirim sağlayarak sistemin hem bireysel hem de ilişkisel yönünü dikkate almaktadır (Biringen ve Easterbrooks 2012). Duygusal erişilebilirliğin boyutları, yalnızca ebeveynin ya da çocuğun bir özelliği olmayıp aralarındaki ilişkinin niteliğini yansıtmaktadır (Biringen ve ark. 2005). Örneğin, ebeveyn bebeğinin duygusal tepkilerine saygılı ve etkileşime açık bir biçimde yaklaşırsa, bebek de ebeveyne aynı biçimde karşılık verir ve onunla etkileşime girmekten hoşlanabilir (Bornstein ve ark. 2012). Benzer bir biçimde, ebeveyndeki duygusal tepkilerin çocuğa ulaşabilmesi için çocuğun da ebeveyn ile etkileşime açık ve istekli olması gerekmektedir (Biringen ve ark. 2014). Tüm bu sebeplerle duygusal erişilebilirlik, karşılıklı olarak sağlıklı bir duygusal bağ oluşturma en önemli göstergelerindendir (Biringen ve Easterbrooks 2012).

İlişkili Faktörler

Ebeveynin duygusal olarak erişilebilir olup olmaması ile ilişkili faktörler net olmasa da alanyazında duygusal erişilebilirliği tehlikeye atabilecek birkaç husustan söz edilmektedir. Bu bağlamda, çalışmalar öncelikle bakım ortamlarının doğasına ve annenin depresyonuna odaklanmıştır. Annenin depresyonda olması, çocuğun maruz kaldığı duygusal iklimi ve etkileşimin kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Easterbrooks ve ark. 2000). Depresyondaki bir annenin çocuğunun duygusal ihtiyaçlarına sağlıklı bir anne kadar duyarlı ve hassas yaklaşması pek mümkün görünmemektedir (Smith 2010). Benzer bir biçimde, obsesif-kompulsif bir ebeveyn çocuğun davranışlarına kontrolcü bir biçimde müdahale ederken; narsisist bir ebeveyn çocuktan aşırı bir şekilde beklentiye girerek müdahaleci davranabilir. Sınırdurum eğilimleri olan bir ebeveyn ise yalnız kalmaktan korktuğu için bebeğin özerklik davranışlarını sınırlayabilir (Biringen ve ark. 2000a). Bununla beraber, ebeveyn stresi ve hamilelik döneminde yaşanan kaygı ve stres de duygusal erişilebilirliği ve şefkatli bakımı olumsuz etkileyebilir (Emde 2012). Annenin beyin aktivitesi, yaşamın herhangi bir döneminde istismara uğrayıp uğramadığı, eğitim düzeyi, zeka ve çocuk bakma deneyimi de duygusal erişilebilirliği etkileyebilecek diğer faktörler arasında bulunabilir (Bornstein ve ark. 2012).

Duygusal erişilebilirlik, ebeveyn ve çocuğun karşılıklı ilişki ve davranışlarını içeren ikili bir yapı olduğundan çocuğun duygusal erişilebilirliği ile ilişkili faktörler de önemlidir. Örneğin, gelişimsel bir rahatsızlığa veya herhangi bir engele sahip bir çocuk, duygusal olarak erişilebilir olmayabilir. Diğer yandan ebeveyn, buna rağmen duygusal ipuçlarını dikkatli bir biçimde okuyarak çocuğun duygusal erişilebilirliğini açığa çıkabilir (Biringen ve ark. 2005). Benzer şekilde, çocukların doğum öncesi koşulları ve genetik kapasiteleri de duygusal erişilebilirliklerini etkileyip ebeveyne karşı duyarlı tepkiler vermelerini engelleyebilir (Oppenheim 2012). Dolayısı ile duygusal erişilebilirliğin hem ebeveyn hem çocuk tarafı ile ilişkili çeşitli faktörler bulunmakta olup konunun daha fazla araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Bornstein ve ark. 2012).

Son yıllarda yapılan bir çalışmada (Salo ve ark. 2021), ebeveynlerin algıladıkları ilişki doyumunun duygusal erişilebilirlikleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Diğer bir çalışmada (Harris ve ark. 2021), annelerin olumsuz çocukluk yaşantıları ile duygusal erişilebilirlikleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Frigerio ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise depresyon ve madde bozukluğu tanısı almış annelerin tanı almamış örnekleme göre daha düşük duygusal erişilebilirlik puanı elde ettiği belirlenmiştir. Başka bir çalışmada (Mielke ve ark. 2020) psikolojik açıdan sağlam olmayan annelerin, psikolojik olarak sağlam annelere göre daha düşük duygusal erişilebilirlik puanı aldıkları saptanmıştır. Rea-Sandin ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada da ebeveynlerin olumlu kişilikleri ve duygusal erişilebilirlikleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. İlgili araştırma bulgularına göre, ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilişkili sosyal ve psikolojik faktörler bulunmakta olup ilgili araştırma sonuçları alanyazın ile uyumludur.

Duygusal erişilebilirlik, ebeveyn-çocuk ilişkisinin evrensel bir yönü olarak görülmekle (Bornstein ve ark. 2012) birlikte kültürel açıdan farklılaşabilmektedir (Oppenheim 2012). Örneğin, bazı kültürlerde üzüntüyü ebeveyne ifade etmek istenir ve kabul edilebilirken; öfkeyi ifade etmek kabul edilemez görülür (Eisenberg

ve ark. 1998). Benzer bir biçimde, göz teması Batı kültürlerinde değerli bulunup teşvik edilirken; diğer kültürlerde çocuk ve yetişkin arasındaki göz teması saygısızlık olarak atfedilebilir (Oppenheim 2012). Diğer yandan, bireyci topluluklarda/kültürlerde zamanla bağımsızlık daha fazla önem kazanırken; toplulukçu kültürlerde nesiller arası duygusal bağlar devam eder ve ilişkisellik daha ön plandadır (Kağıtçıbaşı 2017). Görüldüğü üzere, duygulara ilişkin bakış açısı, duyguların ifadesi ve paylaşımı kültürler göre değişiklik göstermektedir. Duygusal erişilebilirlik ebeveyn ve çocuk boyutlarını birlikte ele alıp kavramın herhangi bir kültürde gözlemlenmesi ve ölçülmesine olanak tanımaktadır (Saunders ve ark. 2015). Ancak, duygusal erişilebilirliğin farklı kültürlerde ne anlam ifade ettiğini, benzer ile ayrılan yönlerini ve sistemin kültürler arası uygulanabilirliğini anlayabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır (Biringen ve Easterbrooks 2012, Oppenheim 2012).

Değerlendirilmesi

Alanyazında ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin değerlendirilmesine yönelik hem gözleme hem de öz-bildirime dayalı ölçme araçları bulunmaktadır. En çok kullanılan ölçeklerden biri olan Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeklerinin Dördüncü Sürümü (The Emotional Availability Scales, 4th edition, Biringen 2008) videoya kaydedilen oyun oturumlarının kodlanmasına dayanmakta olup ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusal kalitesini değerlendirmek için kullanılmaktadır. İlgili ölçekler, dört ebeveyn (duyarlılık, yapılandırma, müdahaleci olma(ma), düşmanca olma(ma) ve iki çocuk (çocuğun tepkileri, çocuğun ebeveyni dahil etmesi) boyutundan oluşmaktadır. Boyutların her biri, 1'den (uygun olmayan/nonoptimal) ve 7'ye (uygun/optimal) kadar puanlanan bir ölçekte kodlanmaktadır (Biringen 2008). Kodlamanın iki versiyonu bulunmakta olup biri Bebeklik/Erken Çocukluk dönemi için kullanılırken; diğeri Orta Çocukluk/Gençlik dönemi için kullanılmaktadır. (Biringen ve ark. 2014). Bununla beraber ölçekler, 0-14 yaş arasındaki çocuklar/gençler için doğrulanmıştır (Biringen ve Easterbrooks 2012).

Duygusal erişilebilirliğin ölçümünde sıklıkla kullanılan diğer bir araç olan "Duygusal Bağlanma Stilleri (Emotional Attachment Zones [EA-Z])", daha çok bağlanma ile ilgili özelliklere ve davranışlara odaklanmaktadır. Ayrıca, Duygusal Erişilebilirlik Ölçeklerine dayanmakta olup hem kategorik bir duygusal stil alanı belirlemekte hem de sürekli puan vermektedir. Ölçekte yer alan bağlanma stilleri, bağlanma literatürü ile uyumludur ve tanımlanan dört stil "duygusal olarak erişilebilir (güvenli)", "karmaşık (güvensiz - kaygılı/kararsız)", "kopuk (güvensiz - kaçınan) ve "problemlili/travmatize olmuş (güvensiz - düzensiz) şeklindedir (Biringen ve ark. 2022).

Ebeveynin duygusal erişilebilirliğini öz-bildirime dayalı olarak ölçen "Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (The Lum Emotional Availability of Parents [LEAP])" ise Lum ve Phares tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, katılımcıların anne ve babalarını duygusal erişilebilirlikleri açısından ayrı ayrı değerlendirmelerinin istendiği iki farklı formdan oluşmaktadır. Tek boyut ile 15 maddeden oluşan ölçme aracı, 1 (hiçbir zaman) ve 6 (her zaman) şeklinde 6'lı likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, değerlendirilen ebeveynin duygusal olarak erişilebilirliğinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanında, ölçek ilk olarak ergenler ve genç yetişkinlere uygulanmış daha sonra klinik ve klinik olmayan örneklemde yer alan küçük yaş gruplarına da uygulanmıştır (Lum ve Phares 2005). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise yüksek lisans tezi kapsamında Gökçe ve Yılmaz (2018) tarafından 16-25 yaş arasındaki bireylerle yapılmıştır. Yapılan faktör analizleri sonucunda ölçme aracının orijinalinde olduğu gibi tek boyutlu bir yapıdan oluştuğu saptanmıştır. Ayrıca, geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış olup ölçüm sonuçlarının geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Gökçe ve Yılmaz 2018).

Çocuk Gelişimi, Psikolojik Sağlık, Psikopatoloji ve Nörobilimsel Göstergeler ile İlişkisi

Ebeveynler, çocukların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişiminde fark yaratmakta ve özellikle erken çocuklukta gelişimsel sonuçlar, duyarlı ve erişilebilir ebeveynlikle ilişkili görülmektedir (Smith 2010). Alanyazında duygusal olarak erişilebilir ebeveyni olan çocukların daha sağlıklı bir biçimde büyüdükleri ve geliştikleri belirtilmektedir. Nitekim duygusal erişilebilirlik, sağlıklı gelişimin ve etkili ebeveyn-çocuk

ilişkisinin anahtarı şeklinde de tanımlanmaktadır (Oppenheim 2012). Benzer bir biçimde, duygusal olarak son derece erişilebilir bir ebeveynin tüm koşullar uygun olduğunda duygusal yeterlik düzeyi yüksek bir çocuk yetiştireceği ifade edilmektedir (Biringen ve ark. 2005).

Ebeveynler çocukların duygularına duyarsız kalıp olumsuz tepkiler verdiklerinde ise çocuklarda olumsuz duygular ortaya çıkmakta ve düşük sosyal yeterlik görülebilmektedir (Eisenberg ve ark. 1998). Ek olarak, duygusal olarak erişilebilir ebeveynlere sahip olmayan çocukların öz yeterlik, benlik farklılaşması ve duygu düzenleme süreçleri olumsuz etkilenmektedir (Easterbrooks ve ark. 2000). Duygusal olarak erişilebilir ebeveynlere sahip çocukların ise benlik saygıları, duygu düzenleme becerileri, iyi oluş ve özerklik düzeyleri sağlıklı biçimde gelişmektedir (Biringen 2000, Biringen ve Robinson 1991, Saunders ve ark. 2015). Oppenheim (2012), duygusal olarak erişilebilir ebeveynlere sahip olmamanın ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusal niteliğindeki sorunların psikopatoloji için bir risk faktörü olabileceğini vurgulamaktadır. Tüm bu sebeplerle, ebeveynin duygusal erişilebilirliği öncelikle bebeğin hayatta kalması; sonrasında ise gelişimi, başarısı ve potansiyelini tam olarak gerçekleştirebilmesi için önemli görülmektedir (Bornstein ve ark. 2012).

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalarda duygusal olarak erişilebilir ebeveynlere sahip okul öncesi öğrencilerinin daha yüksek düzeyde sosyal davranış gösterdikleri belirlenmiştir (Sofri ve ark. 2025, Ziv ve ark. 2018). Erken çocukluk dönemindeki çocuklarla yapılan başka bir çalışmada ebeveynlerin duygusal erişilebilirlikleri arttıkça çocukların prososyal davranış düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Söldner ve Paulus 2025). Diğer bir araştırmada 6-18 yaşları arasında çocuğu olan ebeveynlerden veri toplanmış ve annenin duygusal erişilebilirliği arttıkça çocukların duygusal ve davranış problemleri azalırken; babanın duygusal erişilebilirliği arttıkça çocukların yalnızca davranışsal problemlerinin azaldığı saptanmıştır (Clay ve ark. 2017). Benzer bir biçimde, örnekleme 12 ve 32 aylık ikizlerin oluşturduğu bir çalışmada ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği arttıkça bebeklerin problemli davranışlarının azaldığı belirlenmiştir (Rea-Sandin ve ark. 2020). Shilo ve Serdtse (2022) tarafından anneler ve yaş ortalamaları 2.9 olan çocuklarla yapılan araştırmada da annenin duygusal erişilebilirliği arttıkça çocukların problem davranışlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erken çocukluk döneminin yanı sıra ergen ve genç yetişkin örnekleminde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Özdoğan ve Cenkseven-Önder (2018) tarafından 14-19 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan araştırmada ebeveynin duygusal erişilebilirliği arttıkça ergenlerin reaktif-proaktif saldırganlık düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Başka bir çalışmada, örnekleme 13-19 yaş arasındaki ergenler oluşturmuş ve ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği arttıkça ergenlerin kaygıya duyarlılık düzeylerinin azaldığı saptanmıştır (Kramer ve Francis 2025). Babore ve arkadaşları (2017) tarafından 14-19 yaş arası ergenlerle yapılan bir başka araştırmada da benlik saygısının ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve saldırganlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunurken; ebeveynin duygusal erişilebilirliği arttıkça gençlerin benlik saygısı düzeylerinin arttığı, saldırganlık düzeylerinin ise azaldığı tespit edilmiştir. Ergen örnekleminde gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise duygu düzenleme güçlüğünün ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile oyun bağımlılığı arasında tam aracılık gösterdiği saptanırken; ebeveynin duygusal erişilebilirliği arttıkça gençlerin duygu düzenleme düzenleme güçlüğü ile oyun bağımlılığı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Ülkümen ve Aktan 2025). Son olarak, 14-19 yaş arasındaki öğrencilerle yapılan bir çalışmada duygu düzenlemenin ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiş; annenin duygusal erişilebilirliği psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilenmezken, babanın duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilediği görülmüştür (Özaydın ve Soyyiğit 2024).

Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün annenin duygusal erişilebilirliği ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunurken; babanın duygusal erişilebilirliği ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığı belirlenmiştir. Ayrıca her iki ebeveynin duygusal erişilebilirliği arttıkça öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Duman ve Tuzgöl-Dost 2024). Özdoğan (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ebeveynin duygusal erişilebilirliği azaldıkça öğrencilerde yalnızlığın arttığı, yalnızlık artınca da öznel ve psikolojik iyi oluşun azaldığı belirlenmiştir. Benzer bir biçimde, Dadandı ve Aydın'ın (2024) araştırmasında da ebeveynleri duygusal olarak erişilebilir algılayanın üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyini azalttığı saptanmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer bir çalışmada ise ebeveynin duygusal erişilebilirliği arttıkça öğrencilerde kişilerarası yetkinlik

ve kendilik değeri düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Yücel ve Tuzcuoğlu 2021). Son olarak, Gökçe ve Yılmaz (2018) tarafından 16-25 yaş arasında olup ebeveynleriyle yaşamaya devam eden bireylerle çalışılmış ve ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği arttıkça bireylerin genel psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. İlgili alanyazın ve araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, duygusal olarak erişilebilir ebeveynliğin psikolojik sağlığın pek çok yönü ile her yaşam döneminde yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, ebeveynin optimal düzeyde duygusal erişilebilirliği, çocukların ruh sağlığının korunması ve sürdürülmesinde koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Bununla beraber, ebeveynin duygusal erişilebilirliği yalnızca çocukların gelişimsel çıktıları ve psikolojik sağlıkları ile sınırlı kalmamakta, nörobilimsel göstergelerle de ilişkili bulunmaktadır. Erken dönemlerdeki bakım veren-bebek ilişkileri, çocuğun beyin gelişimi ile sinir sistemini olumlu veya olumsuz biçimde etkileyebilmektedir (Copeland ve ark. 2022). Beynin özellikle prefrontal korteks, amigdala ve hipokampus adlı bölgeleri bakım verenin davranışları ve duygusal tepkilerinden etkilenmektedir (Gunnar ve Quevedo 2007). Örneğin, sosyal etkileşim kapasitesi, empati ve duygu düzenleme becerilerinde rol oynayan prefrontal korteks, ebeveynin çocuğun duygusal sinyallerine duyarlılığı ve uygun duygusal tepki verme becerileriyle yakından ilişkilidir (Swain ve ark. 2014). Ebeveyn, çocuğun duygularına duyarlı bir biçimde yaklaştığında prefrontal korteks aktive olmaktadır (Schneider-Hassloff ve ark. 2016). Bununla birlikte, ebeveynin duygusal erişilebilirliği vücudun strese verdiği tepkileri düzenleyen hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin işleyişini de etkilemektedir (Gunnar ve Quevedo 2007). Ebeveyn çocuğu için duygusal erişilebilir olduğunda, stresli durumlarda salınımı artan kortizol düzeyleri düşmektedir (Philbrook ve ark. 2014). Bu sebeple, ebeveynin duygusal erişilebilirliği çocukta stres oluşumuna karşı bir tampon görevi görmektedir (Grant ve ark. 2009). Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda (ör. Kertes ve ark. 2009; Philbrook ve ark. 2014, Rickmeyer ve ark. 2017) duygusal olarak daha erişilebilir anneye sahip olan çocukların daha az erişilebilir anneye sahip olanlara göre stresi daha iyi bir biçimde düzenledikleri ve daha az kortizol salgıladıkları belirlenmiştir. İlgili açıklamalar ve bulgulardan yola çıkarak, duygusal erişilebilirliğin nörobiyoloji ve sinir sistemi ile yakından ilişkili bir yapı olduğu söylenebilir. Ancak, ilgili kavramın nörobilimsel yönünün daha iyi anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

COVID-19 Pandemisi ile İlişkisi

İlk olarak 2020 yılında ortaya çıkan Yeni Koronavirüs (COVID-19) hastalığının şiddeti ve yayılımı kısa sürede artmış ve Mart 2020'de küresel düzeyde pandemi ilan edilmiştir (WHO 2020). Hastalığın daha fazla yayılmasını önlemek adına dünya çapında evde kalma, karantina uygulamaları ve yüz yüze eğitime ara verme şeklinde bazı önlemler alınmıştır (Huebener ve ark. 2021). Bireyler bu dönemde, evden çalışmaya uyum sağlama, karantinanın zorlukları ile başa çıkma, ev ve iş ile ilgili sorumluluklarını dengeleme gibi sorunlarla karşılaşmıştır (Spinelli ve ark. 2020). Sağlıkla ilgili endişelerin yanı sıra, ekonomik sıkıntılar gündeme gelmiş olup bu dönemde bazı bireyler işsiz kalmıştır (Huebener ve ark. 2021). Tüm bu sebeplerle, COVID-19'un insan yaşamı üzerindeki etkisi, 20 ve 21. yüzyıllardaki diğer salgınlardan daha şiddetli olmuştur (Brown ve ark. 2020).

COVID-19 pandemisi, bahsedilen etkilerin yanı sıra ebeveynlik rolleri ve aile içi ilişkileri de dönüştürmüştür (Feldman ve ark. 2023). Ebeveynler, kreşlerin ve eğitim kurumlarının kapatılmasıyla birlikte çocuklarının ihtiyaçlarını günün her saatinde karşılamak durumunda kalmıştır (Shakiba ve ark. 2023). Çocuk bakımı, kişisel yaşam, iş ve diğer sorumlulukları birlikte yürütmek ebeveynler için bir zorunluluk haline gelmiştir (Spinelli ve ark. 2020). İlgili rolleri eş zamanlı biçimde yürütmek ve dengelemekte zorlanan ebeveynler, olumsuz duygular ve stres ile karşı karşıya kalmıştır (Feldman ve ark. 2023). Alanyazında, pandemi döneminde çocuk bakımını üstlenen ebeveynlerin, psikolojik sorun ve tükenmişlik yaşama olasılıklarının üstlenmeyen ebeveynlere göre önemli ölçüde fazla olduğu belirtilmiştir (Brown ve ark. 2020). Prime ve arkadaşları (2020) duygusal stresle karşı karşıya kalan ebeveynlerin bilişsel ve duygusal kaynaklarının tükendiğini, bu durumun ise çocukların duygusal ipuçlarına yanıt vermelerini engelleyebileceğini öne sürmüştür. Tüm bu sebeplerle, ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin de pandemi gibi stresli durumlardan etkilenebileceği düşünülmüştür (Dungan ve ark. 2023).

Konu ile ilgili, İsraili anne-bebek çiftleri ile yapılan bir araştırmada (Shakiba ve ark. 2023) COVID-19 salgını öncesi ve sırasındaki duygusal erişilebilirlik incelenmiş; annelerin salgın öncesi ve sırasındaki duygusal erişilebilirlikleri arasında bir değişiklik gözlenmemiştir. Araştırma bulguları, ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin COVID-19 salgınından olumsuz etkilenmediğini göstermiştir (Shakiba ve ark. 2023). Diğer bir araştırmada, anne-babaların salgın sırasındaki duygusal erişilebilirlikleri, pandemiden etkilenme düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, salgından olumsuz olarak etkilenen annelerin duygusal erişilebilirliklerinin düştüğünü gösterirken; babaların salgından etkilenme düzeyleri ile duygusal erişilebilirlikleri arasında ilişki bulunmamıştır. Diğer yandan, babaların salgın sırasındaki iyi oluşları ile duygusal erişilebilirlikleri arasında olumlu yönde ilişkiler elde edilmiştir (Dungan ve ark. 2023). Arikan ve arkadaşları (2025) tarafından yapılan başka bir araştırmada okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin COVID-19 sırasındaki depresyon ve stres semptomları ile duygusal erişilebilirlikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre, annenin salgın sırasındaki depresyon ve stres belirtileri duygusal erişilebilirliğini olumsuz yönde yordamıştır (Arikan ve ark. 2025). Buradan yola çıkarak, konu ile ilgili çalışmaların farklı sonuçlar içerdiği söylenebilir. Gelecek araştırmalarda, duygusal erişilebilirliğin stresli ve stresli olmayan durumlarda incelenerek elde edilen bulguların karşılaştırılması aradaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

Kavrama Eleştirel Bir Bakış

Ebeveynin duygusal erişilebilirliği, alanyazında sıklıkla olumlu çocuk çıktıları ile ilişkilendirilen koruyucu bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Önceki bölümlerde de aktarıldığı üzere, ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile çocukların duygu düzenleme becerileri, benlik saygıları ve iyi oluşları arasında olumlu ilişkiler bulunmaktadır (Biringen 2000, Saunders ve ark. 2015). Ancak, ilgili kavramın yalnızca olumlu yönleri ve etkilerinin ele alınması, idealize edilmiş bir ebeveynliği yansıtarak olası sınırlılıkların, potansiyel risklerin, karşıt görüşlerin ve duygusal erişilebilirliğin aşırı biçimlerinin göz ardı edilmesine sebep olabilir. Alanyazında ebeveynin duygusal erişilebilirliğin aşırılığını doğrudan ele alan çalışmalar sınırlı olsa da bazı kavramsal ve kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Örneğin, duygusal erişilebilirliğin ebeveyn tarafında yer alan ebeveyn yapılandırması boyutunda, yapılandırmanın normalden fazla olması durumunda bebeğin özerkliğinin zedeleneyeceği vurgulanmaktadır (Biringen ve ark. 2000a). Müdahaleci olma(ma) boyutunda da müdahale davranışının çocuğun gelişimsel özelliklerine, ihtiyaçlarına ve isteklerine göre şekillenmesi gerektiği belirtilmektedir (Biringen ve ark. 2014). Aksi takdirde, çocuk yaşına uygun olarak kendi başına yapabileceği faaliyetlerde bile ebeveyninden yardım alabilir ve ebeveyne bağımlı hale gelebilir (Biringen 2000). Ayrılma-bireyleşme kuramına göre de ebeveynin çocuğa duygusal olarak aşırı müdahale etmesi, çocuğun ebeveyninden ayrılma ve bireyleşme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Mahler ve ark. 1975). Alanyazında duygusal erişilebilirliğin aşırı biçimleri ile doğrudan ilişkili olmasa da aşırı ebeveynlik şeklinde tanımlanan helikopter ebeveynliğin çocukların öz düzenleme, psikolojik sağlamlık ve özerklik gibi gelişimsel becerilerinde olumsuzluk yaratabileceği vurgulanmaktadır (Segrin ve ark. 2013). Fonagy ve Target'a (2002) göre, ebeveyn çocuk için yalnızca duygusal olarak erişilebilir ve empatik bir konumda olmamalı, aynı zamanda ilgili konularda uygun bir mesafeli duruş sergilemelidir. Dolayısı ile duygusal olarak erişilebilir ebeveynliğin sadece düzey olarak değil; zamanlama, süreklilik, bağlama/kültüre uygunluk, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlılık gibi pek çok boyut açısından değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Kavramın olumlu, sınırlı ve riskli yönlerinin birlikte ele alınması alanyazına eleştirel bir bakış sunabilir.

Bununla birlikte, duygusal erişilebilirliği açıklayan kuramsal yaklaşımlar arasında benzerlikler, farklılıklar ve zaman zaman çatışmaların da yer aldığı söylenebilir. Bağlanma kuramı, duygusal erişilebilirliği anne-bebek arasındaki güvenli bağlanmanın temel belirleyicisi olarak tanımlarken (Bowlby, 1982); ayrılma-bireyleşme kuramı, duygusal erişilebilirliğin ayrılma ve bireyleşme sürecindeki destekleyici veya engelleyici rolüne odaklanmaktadır (Mahler ve ark. 1975). Aile sistemleri kuramı ise duygusal erişilebilirliği, aile içi dengenin devamı açısından değerlendirebilir. Her bir kuram, duygusal erişilebilirliğin düzenli ve tahmin edilebilir olması gerektiği konusunda uzlaşsa da bazı durumlarda birbiri ile çelişebilir. Örneğin, bağlanma kuramı bebeğin ebeveyne olan duygusal yakınlığını temel bir gereksinim olarak kabul ederken, ayrılma-bireyleşme kuramı, bu yakınlığın aşırı olması durumunda bireyleşme sürecinin zarar görebileceğini vurgulamaktadır (Mahler 1967). Bu sebeple, duygusal erişilebilirlik bağlanma kuramında gelişimsel olarak iyileştirici bir unsur

olarak görülürken, ayrılma-bireyleşme kuramı açısından sınırları belirsiz bir ilişki biçiminin parçası olarak eleştirilebilir. Bununla birlikte, bağlanma ve ayrılma-bireyleşme kuramları, ebeveyn-çocuk ilişkisinde ebeveynin bebeğe yönelik duygusal erişilebilirliğini vurgularken (Bowlby 1982, Mahler ve ark. 1975); aile sistemleri kuramı, duygusal erişilebilirliğin kuramsal yapısıyla uyumlu olarak hem ebeveyn hem de çocuğun karşılıklı duygusal erişilebilirliğini vurgulamaktadır (Prest ve Protinsky 1993). Duygusal erişilebilirlik kavramı, bağlanma kuramından türemiş olsa da aile sistemleri kuramının ebeveyn-çocuk arasındaki karşılıklı döngüsel yapıyı daha iyi açıklayabileceği söylenebilir. Öte yandan, kavramın farklı kuramlarca farklı biçimlerde açıklanması, duygusal erişilebilirliğin sınırlarını belirsizleştirerek kuramlar arası tutarlılığı zayıflatır.

Bağlanma ve ayrılma-bireyleşme kuramlarında birincil bakım veren olarak sıklıkla anneye odaklanılırken, aile sistemleri kuramında baba ve çocuk arasındaki duygusal erişilebilirlik yapısı değerlendirilebilir. Dahası, bu kuramda anneanne-çocuk, babaanne-çocuk, dede-çocuk ve kardeş-öteki kardeş gibi sistemdeki diğer aile üyeleri arasındaki duygusal erişilebilirlik tartışılabilir. Bu nedenle, aile sistemleri kuramı duygusal erişilebilirlik yapısını daha geniş bir bakış açısı ile ele alabilir. Bağlanma ve ayrılma-bireyleşme kuramları sadece bebeklik dönemindeki duygusal erişilebilirliği ele alırken, aile sistemleri kuramında ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal erişilebilirlik her yaşam döneminde değerlendirilebilir. Ayrıca, kuramların çoğu bireyci toplumların özelliklerini yansıtmakta, duygusal erişilebilirliği açıklamada kültürel bağlamın etkisini yeterince dikkate almamaktadır. Duygusal erişilebilirliğin anlamı ve ifadesi kültürden kültüre farklılaştığı için (Oppenheim 2012) kültürel bağlamdan bağımsız açıklamalar, kavramın evrenselliğini sınırlı hale getirebilir. Tüm bu nedenlerle, sözü edilen kuramların ebeveynin duygusal erişilebilirliğini açıklamada hem tamamlayıcı hem de zaman zaman çelişkili bir konumda kaldığı söylenebilir. Her bir kuramın sunduğu perspektif, içinde bulunulan bağlam, kültür ve gelişimsel dönemlere göre yeniden değerlendirilebilir.

Sonuç

Ebeveynlik, çocuğun gelişimi, davranışları ve psikolojik sağlığını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilebilir. Fiziksel ve duygusal ihtiyaçların ebeveynler tarafından duyarlı bir biçimde karşılanması, ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal bağı güçlendirerek çocuğun sağlıklı gelişimini desteklemektedir (Havighurst ve ark. 2020). Bu çalışmada, ebeveyn-çocuk arasındaki karşılıklı ilişkinin duygusal niteliğini yansıtan ebeveynin duygusal erişilebilirliği kavramının tanımı, boyutları, değerlendirilmesi, gelişim ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, ilişkili kuramsal yaklaşımlar ve duygusal erişilebilirliği etkileyen faktörler hakkında kapsamlı bir bilgi vermek amacıyla çeşitli çalışmalar derlenmiştir. Derlenen çalışmalar (Gökçe ve Yılmaz 2018, Duman ve Tuzgöl-Dost 2024, Özaydın ve Soyyiğit 2024), duygusal olarak erişilebilir ebeveynin sahip olmak ile iyi oluş, genel psikolojik sağlık ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenler arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Diğer yandan, duygusal olarak erişilebilir ebeveynin sahip olma ile yalnızlık, reaktif-proaktif saldırganlık ve oyun bağımlılığı gibi değişkenler arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır (Dadandı ve Aydın 2024, Özdoğan ve Cenkseven-Önder 2018, Ülkümen ve Aktan 2025). Ayrıca hem ebeveyn hem de çocuğun duygusal erişilebilirliği pek çok psikolojik ve sosyal faktörü etkilemekle birlikte çeşitli faktörlerden de etkilenmektedir. Ebeveynin duygusal erişilebilirliği kavramını etkileyen faktörler ve kavramın psikolojik sağlık, çocuk gelişimi ve psikopatoloji üzerindeki etkisinin daha net bir biçimde belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Türkiye’de ebeveynin duygusal erişilebilirliği hakkında yapılan çalışmaların uluslararası alanyazına göre daha az olması, kavramın güncelliğini korumaktadır. İlgili kavramı etkileyebilme potansiyeli olan değişkenlerin gelecek araştırmalarda yer alması, olumsuzlukları oluşmadan önleme ve duygusal erişilebilirliği güçlendirme yolları hakkında fikir verebilecektir. Farklı kültürlerde duygusal erişilebilirlik ile ilgili çalışmaların yapılması, kavramın kültürler arası geçerliğini anlamak açısından önemli görülmektedir. Alanyazında duygusal olarak erişilebilir ebeveynliğin kültürden kültüre değişebileceği vurgulanmaktadır (Oppenheim 2012). Türkiye’de konu ile ilgili kültüre özgü olarak geliştirilmiş bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Dolayısı ile gelecek çalışmalarda hem ebeveynlere hem de çocuklara/gençlere/yetişkinlere yönelik kültüre özgü duygusal erişilebilirlik ölçekleri geliştirilebilir. Konu ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılarak duygusal erişilebilirliğin ortaya çıkma süreci, zaman içindeki değişimi ve tetikleyici etkenler hakkında detaylı bilgiler edinilebilir. Bununla birlikte, duygusal erişilebilirlik

araştırmalarda bağımlı, bağımsız, aracı ve düzenleyici değişken gibi farklı amaçlarla kullanılarak kavramın çeşitli rolleri açığa çıkarılabilir. Profil analizleri ile Türkiye'deki ebeveynlerin duygusal erişilebilirlik profilleri belirlenebilir. Ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği hem stresli olmayan hem de stresli durumlarda/yaşam olaylarında incelenerek elde edilen bulgular arası karşılaştırmalar yapılabilir. Gelecek araştırmalarda ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin aşırı olması gibi karakteristik özellikler üzerine yoğunlaşılabilir. Bununla birlikte, alanyazında ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile nörobilimsel göstergeler arasındaki ilişkileri inceleyen daha fazla araştırma yapılarak kavramlar arası ilişkilerin daha iyi anlaşılması sağlanabilir.

Ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin farklı kültürlerde ve Türkiye'de ne anlama geldiğini, özelliklerini, kültüre özgü duygusal olarak erişilebilir tutum, tepki ve davranışları belirlemek için nitel çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu kapsamda bir çalışma, anne ve babanın duygusal erişilebilir davranışları arasındaki benzerlik ve farklılıkları da ortaya çıkarabilir. Diğer yandan, duygusal erişilebilirliği geliştirmek için ebeveynlere yönelik grupla psikolojik danışma, psikoeğitim ve müdahale programları tasarlanabilir. Bununla birlikte henüz çocuk sahibi olmamış bireylere ve çocuk sahibi ebeveynlere duygusal erişilebilirliğin tanımı, önemi, psikolojik, nörobilimsel etkileri ve duygusal erişilebilirliği geliştirme yolları hakkında farkındalık uyandırıcı çalışmalar yapılabilir. Politikacılar, aile danışma merkezleri, eğitim kurumları ve ilgili diğer kurumlar iş birliği yaparak dijital veya dijital olmayan ortamda duygusal erişilebilirliği güçlendirici faaliyetler tasarlayabilir. Ebeveynin duygusal erişilebilirliği konusunda yapılacak olan gelecek çalışmalar, ebeveynlerin ve çocukların psikolojik sağlığını güçlendirmekle birlikte toplumun gelişimine de katkıda bulunabilecektir.

Kaynaklar

- Abidin RR (1992) The determinants of parenting behavior. *J Clin Child Psychol*, 21:407-412.
- Alwin DF (2004) Parenting practices. In *The Blackwell Companion to the Sociology of Families* (Eds J Scott, J Treas, M Richards):142-157. New Jersey, Blackwell Publishing.
- Arikan G, Acar IH, Kumru A, Ünsal FÖ (2025) Maternal symptoms and emotional availability predicting children's behavior problems: a longitudinal study. *J Appl Dev Psychol*, 97:101753.
- Babore A, Carlucci L, Cataldi F, Phares V, Trumello C (2017) Aggressive behaviour in adolescence: links with self-esteem and parental emotional availability. *Soc Dev*, 26:740-752.
- Bavelas JB, Segal L (1982) Family systems theory: background and implications. *J Commun*, 32:99-107.
- Biringen Z (2000) Emotional availability: conceptualization and research findings. *Am J Orthopsychiatry*, 70:104-114.
- Biringen Z (2008) The emotional availability (EA) scales (4th ed.). www.emotionalavailability.com (Accessed 10.04.2025).
- Biringen Z, Brown D, Donaldson L, Green S, Krcmarik S, Lovas G (2000b) Adult attachment interview: linkages with dimensions of emotional availability for mothers and their pre-kindergarteners. *Attach Hum Dev*, 2:188-202.
- Biringen Z, Derscheid D, Vliegen N, Closson L, Easterbrooks MA (2014) Emotional availability (EA): theoretical background, empirical research using the ea scales, and clinical applications. *Dev Rev*, 34:114-167.
- Biringen Z, Easterbrooks MA (2012) Emotional availability: concept, research, and window on developmental psychopathology. *Dev Psychopathol*, 24:1-8.
- Biringen Z, Fidler DJ, Barrett KC, Kubicek L (2005) Applying the emotional availability scales to children with disabilities. *Infant Ment Health J*, 26:369-391.
- Biringen Z, Robinson J (1991) Emotional availability in mother-child interactions: a reconceptualization for research. *Am J Orthopsychiatry*, 61:258-271.
- Biringen Z, Robinson JL, Emde RN (2000a) Appendix B: the emotional availability scales (3rd ed.). *Attach Hum Dev*, 2:256-270.
- Biringen Z, Sandoval K, Flykt M, Joslin S, Lincoln M (2022) Emotional availability: clinical populations and clinical applications. *Hum Dev*, 66:192-215.
- Bornstein MH (2001) Parenting: science and practice. *Parent Sci Pract*, 4:1-4.
- Bornstein MH (2012) Cultural approaches to parenting. *Parent Sci Pract*, 12:212-221.
- Bornstein MH (2016) Determinants of parenting. In *Developmental Psychopathology: Risk, Resilience, and Intervention*, 3rd ed. (Ed D Cicchetti):180-270. Hoboken, NJ, Wiley.
- Bornstein MH, Suwalsky JTD, Breakstone DA (2012) Emotional relationships between mothers and infants: knowns, unknowns, and unknown unknowns. *Dev Psychopathol*, 31:113-123.
- Bowlby J (1982) Attachment and loss: retrospect and prospect. *Am J Orthopsychiatry*, 52:664-678.

- Brown SM, Doom J, Lechuga-Peña S, Watamura SE, Koppels T (2020) Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse Negl*, 110:104699.
- Clay D, Coates E, Tran Q, Phares V (2017) Fathers' and mothers' emotional accessibility and youth's developmental outcomes. *Am J Fam Ther*, 45:111-122.
- Copeland A, Korja R, Nolvi S, Rajasilta O, Pulli EP, Kumpulainen V et al. (2022) Maternal sensitivity at the age of 8 months associates with local connectivity of the medial prefrontal cortex in children at 5 years of age. *Front Neurosci*, 16:920995.
- Dadandı İ, Aydın F (2024) Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal medya bağımlılığı: yalnızlığın aracı rolü. *SDU International Journal of Educational Studies*, 11:84-97.
- DeVore ER, Ginsburg KR (2005) The protective effects of good parenting on adolescents. *Curr Opin Pediatr*, 17:460-465.
- Duman AE, Tuzgöl-Dost M (2024) Parental emotional availability and well-being: the mediating role of difficulties in emotion regulation. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 14:555-575.
- Dungan M, Lincoln M, Aichele S, Clark ELM, Harvey A, Hoyer L et al. (2023) Mother-child and father-child emotional availability during the COVID-19 pandemic. *Children*, 10:1044.
- Easterbrooks MA, Biesecker G, Lyons-Ruth K (2000) Infancy predictors of emotional availability in middle childhood: the roles of attachment security and maternal depressive symptomatology. *Attach Hum Dev*, 2:170-187.
- Easterbrooks MA, Biringen Z (2000) Guest editors' introduction to the special issue: mapping the terrain of emotional availability and attachment. *Attach Hum Dev*, 2:123-129.
- Easterbrooks MA, Chaudhuri JH, Gestsdottir S (2005) Patterns of emotional availability among young mothers and their infants: a dyadic, contextual analysis. *Infant Ment Health J*, 26:309-326.
- Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad TL (1998) Parental socialization of emotion. *Psychol Inq*, 9:241-273.
- Emde RN (2000) Next steps in emotional availability research. *Attach Hum Dev*, 2:242-248.
- Emde RN (2012) Emotional availability: critical questions and research horizons. *Dev Psychopathol*, 24:125-129.
- Emde RN, Easterbrooks MA (1985) Assessing emotional availability in early development. In *Early Identification of Children* (Eds WK Frankenburg, RN Emde, JW Sullivan):79-101. Cham, Springer.
- Feldman G, Martin S, Donovan E (2023) Psychological flexibility as a predictor of mental health outcomes in parents of pre-school children during the COVID-19 pandemic: a two-year longitudinal study. *J Contextual Behav Sci*, 97:101753.
- Fonagy P, Target M (2002) Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanal Inq*, 22:307-335.
- Foroughe M, Stillar A, Goldstein L, Dolhanty J, Goodcase ET, Lafrance A (2019) Brief emotion focused family therapy: an intervention for parents of children and adolescents with mental health issues. *J Marital Fam Ther*, 45:410-430.
- Frigerio A, Porreca A, Simonelli A, Nazzari S (2019) Emotional availability in samples of mothers at high risk for depression and with substance use disorder. *Front Psychol*, 10:577.
- Gottman JM, Katz LF, Hooven C (1997) *Meta Emotion: How Families Communicate Emotionally*. New York, Routledge.
- Gökçe G, Yılmaz B (2018) Emotional availability of parents and psychological health: what does mediate this relationship? *J Adult Dev*, 25:37-47.
- Grant KA, McMahon C, Austin MP, Reilly N, Leader L, Ali S (2009) Maternal prenatal anxiety, postnatal caregiving and infants' cortisol responses to the still-face procedure. *Dev Psychobiol*, 51:625-37.
- Gunnar M, Quevedo K (2007) The neurobiology of stress and development. *Annu Rev Psychol*, 58:145-173.
- Harris M, MacMillan H, Andrews K, Atkinson L, Kimber M, England-Mason G et al. (2021) Maternal adverse childhood experiences, executive function & emotional availability in mother-child dyads. *Child Abuse Negl*, 111:104830.
- Havighurst SS, Kehoe CE, Harley AE, Radovini A, Thomas R (2022) A randomized controlled trial of an emotion socialization parenting program and its impact on parenting, children's behavior and parent and child stress cortisol: tuning in to toddlers. *Behav Res Ther*, 149:104016.
- Havighurst SS, Radovini A, Hao B, Kehoe CE (2020) Emotion-focused parenting interventions for prevention and treatment of child and adolescent mental health problems: a review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry*, 33:586-601.
- Havighurst SS, Wilson KR, Harley AE, Prior MR (2009) Tuning in to kids: an emotion-focused parenting program-initial findings from a community trial. *J Community Psychol*, 37:1008-1023.
- Hazan C, Shaver PR (1994) Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychol Inq*, 5:1-22.
- Hill R (1971) Modern systems theory and the family: a confrontation. *Social Science Information*, 10:7-26.
- Huebener M, Waight S, Spiess CK, Siegel NA, Wagner GG (2021) Parental well-being in times of COVID-19 in Germany. *Rev Econ Household*, 19:91-122.
- Kağıtçıbaşı Ç (2017) *Family, Self, and Human Development Across Cultures*. New York, Routledge.
- Kertes DA, Donzella B, Talge NM, Garvin MC, Van-Ryzin MJ, Gunnar MR (2009) Inhibited temperament and parent emotional availability differentially predict young children's cortisol responses to novel social and nonsocial events. *Dev Psychobiol*, 51:521-532.

- Kramer L, Francis S (2025) The relationships between adolescent anxiety sensitivity, parent emotional availability, and gender in the context of adolescent anxiety. *J Psychopathol Behav Assess*, 47:17.
- Lum JJ, Phares V (2005) Assessing the emotional availability of parents. *J Psychopathol Behav Assess*, 27:211.
- Mahler MS (1963) Thoughts about development and individuation. *Psychoanal Study Child*, 18:307-324.
- Mahler MS (1967) On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *J Am Psychoanal Assoc*, 15:740-763.
- Mahler MS (1972) Rapprochement subphase of the separation-individuation process. *Psychoanal Q*, 41:487-506.
- Mahler MS (1974) Symbiosis and individuation: the psychological birth of the human infant. *Psychoanal Study Child*, 29:89-106.
- Mahler MS, Pine F, Bergman A (1975) *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York, Basic Books.
- Mielke EL, Neukel C, Fuchs A, Hillmann K, Zietlow AL, Bertsch K et al. (2020) The cycle of abuse: emotional availability in resilient and non-resilient mothers with early life maltreatment. *Psychopathology*, 53:298-305.
- Oppenheim D (2012) Emotional availability: research advances and theoretical questions. *Dev Psychopathol*, 24:131-136.
- Osofsky JD, Thompson D (2000) Adaptive and maladaptive parenting: perspectives on risk and protective factors. In *Handbook of Early Childhood Intervention* (Eds JP Shonkoff, SJ Meisels):54-75. Cambridge, Cambridge University Press.
- Özaydın B, Soyuyiğit V (2024) Parental emotional availability and resilience among adolescents: the role of emotion regulation. *Int J Adv Couns*, 46:483-497.
- Özdoğan AÇ (2020) The mediating role of loneliness in the relationship between parental emotional availability, romantic relationship quality, and social connectedness and well-being. *Pamukkale University Journal of Education*, 52:59-85.
- Özdoğan AÇ, Cenkseven-Önder F (2018) The relation between parents' emotional availability and reactive proactive aggression in adolescents: the intermediary role of difficulties in emotion regulation. *Education and Science*, 43:207-223.
- Philbrook LE, Hozella AC, Kim B, Jian N, Shimizu M, Teti DM (2014) Maternal emotional availability at bedtime and infant cortisol at 1 and 3 months *Early Hum Dev*, 90:595-605.
- Prest LA, Protinsky H (1993) Family systems theory: a unifying framework for codependence. *Am J Fam Ther*, 21:352-360.
- Prime H, Wade M, Browne DT (2020) Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *Am Psychol*, 75:631-643.
- Popov LM, Ilesanmi RA (2015) Parent-child relationship: peculiarities and outcome. *Rev Eur Stud*, 7:253-263.
- Rea-Sandin G, Vasquez-O'Brien TC, Lemery-Chalfant K, Quarterly ML (2020) The protective role of parent positive personality and emotional availability in toddler problem behavior. *Merrill Palmer Q*, 66:227-251.
- Rickmeyer C, Lebiger-Vogel J, Leuzinger-Bohleber M (2017) Transition to kindergarten: Negative associations between the emotional availability in mother-child relationships and elevated cortisol levels in children with an immigrant background. *Front Psychol*, 8:425.
- Rutter M (2005) How the environment affects mental health. *Br J Psychiatry*, 186:4-6.
- Sabatelli RM, Bartle SE (1995) Survey approaches to the assessment of family functioning: conceptual, operational, and analytical issues. *J Marriage Fam*, 57:1025-1039.
- Salo SJ, Pajulo M, Vinzce L, Raittila S, Sourander J, Kalland M (2021) Parent relationship satisfaction and reflective functioning as predictors of emotional availability and infant behavior. *J Child Fam Stud*, 30:1214-1228.
- Saunders H, Biringer Z, Benton J, Closson L, Herndon E, Prosser JL (2017) Emotional availability and emotional availability zones (EA-Z): from assessment to intervention and universal prevention. *Perspectives in Infant Mental Health*, 25(1):12-16.
- Saunders H, Kraus A, Barone L, Biringer Z (2015) Emotional availability: theory, research, and intervention. *Front Psychol*, 6:1069.
- Schneider-Hassloff H, Zwönitzer A, Künstler AK, Mayer C, Ziegenhain U, Kiefer M (2016) Emotional Availability modulates electrophysiological correlates of executive functions in preschool children. *Front Hum Neurosci*, 10:299.
- Segrin C, Wosidlo A, Givertz M, Montgomery N (2013) Parent and child traits associated with overparenting. *J Soc Clin Psychol*, 32:569-595.
- Shaffer A, Fitzgerald MM, Shipman K, Torres M (2019) Let's connect: a developmentally-driven emotion-focused parenting intervention. *J Appl Dev Psychol*, 63:33-41.
- Shakiba N, Doron G, Gordon-Hacker A, Egotubov A, Wagner NJ, Gueron-Sela N (2023) Mother-infant emotional availability through the COVID-19 pandemic: examining continuity, stability, and bidirectional associations. *Infancy*, 28:34-55.
- Shilo Y, Serdtse Y (2022) The relationship between emotional availability of the mother and behavior problems in the child. *Hybrid Journal of Psychology*, 3:17-29.
- Smith M (2010) Good parenting: making a difference. *Early Hum Dev*, 86:689-693.
- Sofri I, Czik A, Ziv Y (2025) Parent-child emotional availability, children's early emotional reflectivity skills, and social behavior in kindergarten. *Fam Relat*, 74:951-968.
- Söldner L, Paulus M (2025) The moral self in formation: caregiver emotional availability and early prosocial behavior predict preschoolers' moral self-concept. *Dev Psychol*, doi:10.1037/dev0001902.

- Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M (2020) Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Front Psychol*, 11:1713.
- Swain JE, Kim P, Spicer J, Ho SS, Dayton CJ, Elmadih A et al. (2014) Approaching the biology of human parental attachment: brain imaging, oxytocin and coordinated assessments of mothers and fathers. *Brain Res*, 1580:78-101.
- Ülkümen İ, Aktan DZ (2025) Emotion dysregulation as a mediator between parental emotional availability and game addiction among Turkish late adolescents. *Child Youth Serv*, doi:10.1080/0145935X.2025.2470906.
- WHO (2001) Mental health: strengthening mental health promotion. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> (Accessed 10.06.2025).
- WHO (2020) WHO timeline-COVID-19. [https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline\[-\]-covid-19](https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline[-]-covid-19) (Accessed 19.06.2025)
- Yazar M, Tuzgöl-Dost M (2024) Ebeveynlere yönelik duygu yönetimi psikoeğitim programı pilot çalışması: karma yöntem araştırması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22:2152-2179.
- Yücel S, Tuzcuoğlu AS (2021) The investigation of the effect of emotional availability to parents on self-esteem and interpersonal competence in university students. *Humanistic Perspective*, 3:27-42.
- Ziv Y, Umphlet KLC, Olarte S, Venza J (2018) Early childhood trauma in high-risk families: associations with caregiver emotional availability and insightfulness, and children's social information processing and social behavior. *Attach Hum Dev*, 20:309-332.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu 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..