

PAPER DETAILS

TITLE: Psychological Flexibility and Parenting Stress in Divorced Parents

AUTHORS: Ali Güngör, zlem Haskan Avcı

PAGES: 1232-1273

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4068656>

Psychological Flexibility and Parenting Stress in Divorced Parents*

Ali Güngör^a  Özlem Haskan Avcı^b 

^a Family and Social Services Specialist, Ministry of Family and Social Services, Ankara, Türkiye, aligungor001@gmail.com

^b Assoc. Prof. Dr., Hacettepe University, Ankara, Türkiye, haskan@hacettepe.edu.tr

ABSTRACT

This study aims to determine the psychological flexibility of divorced parents in predicting parenting stress and to evaluate their psychological flexibility according to their demographic characteristics. The study participants were 206 officially divorced mothers and fathers living with their children. Between June and July 2024, the data were collected using the Psychological Flexibility Scale, Parenting Stress Scale, and a demographic information form created by the researchers. The differences between the psychological flexibility levels of the participants according to their gender, income level, number of children they have, and the number of children under their custody were analyzed by t-test for independent samples, and the differences between the psychological flexibility levels according to their age, education level and the time elapsed since ANOVA analyzed the official divorce for independent samples. Multiple linear regression analysis was used to determine the extent to which participants' psychological flexibility levels predicted parenting stress. As a result of these analyses, it was found that the psychological flexibility sub-dimensions of values and acting in line with values, being in the moment, acceptance, contextual self, and defusion significantly predicted the participants' parenting stress, and these sub-dimensions explained 21% of the change in the participants' parenting stress. The findings showed that the psychological flexibility levels of male participants were higher than those of female participants, participants aged between 36-45 years were higher than those aged between 20-35 years, and participants who had been divorced for 48-60 months were higher than those who had been divorced for less than one year. No significant difference was found in the psychological flexibility levels of the participants according to the level of education and income and the number of children owned and under custody.

Article Type
Research

Article Background
Received:
14.07.2024
Accepted:
17.09.2024

Keywords
Divorce,
Psychological Flexibility,
Parenting Stress,
Acceptance and Commitment
Therapy,
Single Parent

To cite this article: Güngör, A., & Haskan Avcı, Ö. (2024). Psychological flexibility and parenting stress in divorced parents. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 12 (3), 1232-1273. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1515745>

Corresponding Author: Ali Güngör, e-mail: aligungor001@gmail.com

* This study is derived from the first author's PhD dissertation entitled "Acceptance and Commitment Therapy Centered Psychoeducation Program for Single Parent Families", conducted under the supervision of the second author.

Introduction

Divorce is the legal, emotional, and sexual dissolution of the marriage relationship by a court decision (Akıntürk, 1996; Gürkan, 2020). Divorce is recognized as one of the most stressful life events that significantly changes an individual's life (Gladding, 2015; Lamela & Figueiredo, 2011; Sutherland et al., 2012). Virginia Satir, who has essential studies in family therapy, described divorce with the metaphor of an operation that affects all aspects of an individual's life (Satir, 2016). It is stated that divorce can affect adults by completely changing the lives and daily routines of divorced adults, and this situation can be highly stressful. However, this change can be either positive or negative, depending on the individual's perception and coping strategies. Therefore, it is essential to consider both potential outcomes when assessing the impact of divorce on adults (Murphy et al., 2018). It can be said that one reason for this stress is the changed living conditions or style. For example, after a divorce, one of the parents or both may need to find a new house or apartment, or if one adult is involved in household chores or childcare, they may have to return to work to pay the bills and move on with their lives (Sutherland et al., 2012). It is reported that these arrangements in personal life, home life, children's school life, bilateral relationships, and economic sphere increase the stress factors experienced by adults going through the divorce process and disrupt many areas of their lives (Kahl et al., 2007; Pires & Martins, 2021). On the other hand, while divorce is seen as a new life opportunity for those who evaluate their marriages negatively, it is expressed as a crisis for those who evaluate their marriages positively (Kalmijn & Monden, 2006). However, it is understood that divorce is expressed as a crisis process for all individuals who experience it.

With the divorce of individuals with children, a new family and lifestyle emerges for the custodial parent and the child. In these families, which turn into single-parent families, family members face various new experiences. In studies conducted with divorced individuals, it is reported that the rate of those who stated that they had mental and emotional problems was 90.3% (Aktaş-Akoğlu & Küçükkaragöz, 2018) and that they experienced moderate hopelessness (Ulaşlı, 2020). After divorce, the decrease in the closeness and trust of individuals to people and the effect of social isolation shows that psychological well-being is also negatively affected (Ünsal, 2020). In their study, Shapiro and Keyes (2008) reported that the social well-being levels of divorced individuals were significantly lower than that of married individuals.

The literature reveals that the difficulties experienced by adults during the divorce process can be equally stressful, complex, and challenging for children (Arifoğlu & Öz, 2008). It can be said that children may be negatively affected at different levels during the divorce process, depending on the reasons for the divorce. When we look at the experiences of children in this process in more detail, studies reveal that children of divorce experience more behavioral and emotional problems, their academic achievement decreases, and they encounter social problems more frequently (Amato, 2014). It has been determined that children whose parents are separated after divorce experience various problems in both their social and academic lives (Balogun et al., 2023; Sabillo, 2024; Suprianto et al., 2024). It has been found that these children have low academic achievement and show less interest in school and education (Aktaş-Akoğlu & Küçükkaragöz, 2018; Arkes, 2014; Aydoğan & Altınbulak, 2015; Kahraman, 2016). It has been observed that problems such as behavioral disorders, obsessive behaviors, introversion, and socialization are more common in these children, especially in primary school-age children (Kahraman, 2016; Öngider, 2013). The relationship between divorce and children's psychological well-being levels has also been investigated, and it has been found that children of divorced parents have lower levels of

psychological well-being and self-esteem (Amato & James, 2010; Felitti & Anda, 2010). These findings show that divorce negatively affects both the emotional and social development of children.

Experiencing becoming a parent can be a rewarding and meaningful choice for the individual. Parents report higher life satisfaction, positive emotions, and value-oriented actions than non-parents (Nelson et al., 2013). However, being a parent requires a combination of different experiences, such as joy, pleasure, responsibility, and stress. Mark Twain's statement that being a parent is a priceless blessing and a burden reflects a holistic approach to parenthood (as cited in Thomas, 2013). It is considered a severe source of stress for the parent who takes custody of the child in the post-divorce process to raise the child alone and to make decisions about the child alone in this process (Uğur, 2014).

It is stated that the period after the divorce affects the well-being of the individual, especially in the first three years; an increase in depression, stress, and anxiety levels is observed, and the first years after the divorce are the most challenging and stressful period for individuals (Gündüzalp, 2018; Korkut, 2003). Taylor and Andrews (2009) state that the stress felt after divorce can turn into clinical depression by exceeding the level of stress that people usually experience. Hetherington (2003) states that it may take two to three years to adapt to the new life after divorce. Similarly, Lorenz et al. (1997) report that depressive symptoms and stress levels increase in individuals after divorce and begin to decrease after three years. In parallel with this view, Sayan Karahan (2012) finds that the scores of individuals who have been divorced for less than six months are significantly higher in the anger sub-dimension of divorce adjustment than those who have been divorced for more than 24 months. When these findings are evaluated, it can be said that the psychological flexibility of divorced individuals, especially in the first years, remains at a low level. In contrast, their psychological flexibility increases significantly in the following years.

It is emphasized in many studies that women are in a more risky group than men in the post-divorce process (Can & Aksu, 2016; Eftekhari, 2021; Hilton & Kopera-Frye, 2004; Pirak et al., 2019; Uğur, 2014). The reason why women find it more difficult to adapt to divorce is that they often have greater responsibilities, especially because they are usually the custodial parent (Dahl et al., 2015); their income and alimony are insufficient to meet the needs of the child, and they experience more significant problems with their income (Clarke-Steward & Brentano, 2006; Williams & Dunne-Bryant, 2006), experiencing more stressful life events such as job change or moving, which are negatively related to their adaptation, especially in the first years (Hardesty et al., 2019; Lorenz et al., 1997), having a more intense need for social support and being more likely to experience social stigmatization or social pressure related to being a divorced individual (Can & Aksu, 2016; İlhan, 2020; Kalmijn & Uunk, 2006; Konstam et al., 2016; Uğur, 2014). As can be seen as a result of the research results, it can be stated that mothers with children after divorce may be more exposed to secondary stress factors related to divorce, and ultimately, their adaptation to life after divorce may be more difficult.

After divorce, income status affects individuals' emotional, social, and financial well-being. Income level is positively related to psychological well-being after divorce, but the source and stability of income also play an essential role (Pett & Vaughan-Cole, 1986). Individuals with lower incomes generally face more financial instability after divorce. This may lead to difficulties in meeting basic needs such as housing and health services and exacerbate stress and emotional distress during a difficult transition (Greiner et al., 2021). It is understood that individuals with higher incomes have better access to community resources, support groups, and counseling services that can assist in the

post-divorce recovery and adjustment process.

Conversely, low-income individuals may lack these resources, making it more challenging to cope with the emotional consequences of divorce (Fisher & Low, 2016). Stress associated with financial insecurity can lead to increased anxiety and depression among individuals after divorce. As financial constraints limit their social interactions and support networks, those in the low-income group may experience more isolation and loss (Barbuscia et al., 2023). In summary, it is understood that income status plays a critical role in shaping individuals' post-divorce experiences, affecting their financial stability, emotional health, access to resources, and future relationships. In the literature, the concept of psychological flexibility is an essential variable in addressing positive and negative experiences related to parenting.

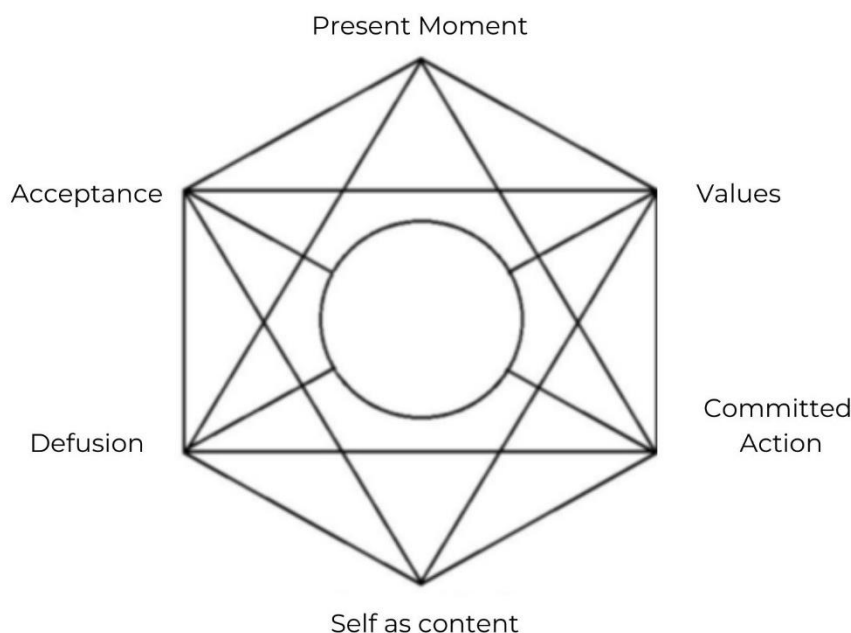
Psychological Flexibility in Parenting

Psychological flexibility which is the core concept of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), one of the third wave Cognitive Behavioral Therapy approaches, is defined as the ability to make conscious contact with the present moment, to accept challenging thoughts, emotions, and bodily sensations without judgment, and to be committed to personal values (Hayes, 2004; Hayes et al., 2012). Psychological flexibility is also understood as a factor of general well-being (Kuba et al., 2019) and a protective factor that accepts and encourages desirable behaviors in dealing with psychological difficulties (Fledderus et al., 2010).

In contrast to psychological rigidity, psychological flexibility consists of six interrelated processes, such as accepting painful internal experiences instead of avoiding them, being aware of momentary feelings and thoughts without judgment, dissociating oneself from events, cognitive defusion, values, and value-oriented actions (Hayes et al., 2006; Hayes et al., 2012; Kashdan & Rottenberg, 2010). The psychological flexibility model is central to the change process in ACT and can be visualized by the hexagonal model (see Figure 1).

Figure 1

The Model of Psychological Flexibility (Hayes et al., 2006)



The six processes shown in Figure 1 are essential in determining individuals' ability to adapt to challenging and changing life conditions and their positive psychological functioning (Hayes et al., 2006). In various studies, it has been reported that psychological flexibility is associated with higher psychological well-being and functioning and that improvements are seen in areas where the person has difficulties thanks to ACT practices (Coto-Lesmes et al., 2020; Fang & Ding, 2022; Kotta et al., 2021; Martinez-Calderon et al., 2023). Cross-sectional studies have also shown that psychological flexibility-based interventions are associated with better physiological and psychological health in the general population (Kroska et al., 2020; McCracken et al., 2021; Tyndall et al., 2020).

The concept of psychological flexibility was first introduced to the literature in the work of Hayes et al. (1999) and is of primary interest in ACT. In the ACT model, psychological flexibility is defined by three response styles: a style that is open to experience with acceptance and perspective on events (acceptance), a response style that focuses on the present moment (present moment), and a response style dedicated to value-oriented actions (commitment) (Harris, 2019). Experiential acceptance is a willingness to be in complete and non-judgmental contact with one's own experiences and, simultaneously, approaching experienced events from a flexible perspective, i.e., not following thoughts to the letter (cognitive defusion). On the other hand, ACT emphasizes the importance of a person's mindful response functionality when they focus on the present moment (being in the moment), consciously observe their own experiences, and take a perspective from the self (contextual self). Finally, a psychological flexibility model is described in ACT, which is the construction of flexible behavioral repertoires, motivated actions framed by values (decisive action) (Hayes & Lillis, 2021). All these processes should be understood as interconnected within the functional analysis of behavior.

In the context of parenting, psychological flexibility is defined as the capacity of parents to build healthy relationships with their children. This flexibility enables parents to recognize their children's needs, accept negative feelings and thoughts, and maintain optimal parenting practices based on values. Parents with less psychological flexibility often adopt ineffective parenting strategies such as too harsh discipline or inconsistent rules (Burke & Moore, 2015). This is closely associated with increased anxiety (Emerson et al., 2019) and depression (Biglan et al., 2015) in both parents and children. The tendency to avoid, suppress, or modify uncomfortable experiences or specific events, known as experiential avoidance, can lead to internalizing problems with more depressive symptoms in parents and more distress in children (Coyne & Thompson, 2011; Moyer & Sandoz, 2015; Williams et al., 2012). Whittingham and Coyne (2019) emphasized that psychological flexibility plays a critical role in parenting interventions and that this flexibility improves parenting styles and parent-child interactions. After emphasizing the importance of psychological flexibility in parenting, it would be appropriate to examine the dynamics of parental stress, another critical variable in this study. Considering parental stress as a factor that directly affects parents' ability to cope with stress and facilitates their coping with stressful situations will contribute to a holistic understanding of parenting processes.

Parenting Stress

Deater-Deckard (1998, 2004, 2005) defines parenting stress as a series of processes that lead to undesirable physiological and psychological reactions resulting from efforts to adapt to the expectations of parenting. Theule et al. (2013) define this concept as the stress experienced by mothers and fathers when their coping resources are insufficient in the face of parenting-related expectations. The common point of these definitions is the ability to respond to expectations. Louie

et al. (2017), in their meta-analysis of studies conducted over twenty-two years, explain that parenting stress increases after divorce. It is also considered that increased parental stress may lead to behavioral problems in children and thus mediate the formation of a chaotic family environment (Coldwell et al., 2008).

In particular, parents face many daily challenges and responsibilities related to their children (Cappa et al., 2011; Deater-Deckard, 2005). Previous research points to the relationship between parental stress levels and psychological problems in children. This relationship has also been found to cause an increase in symptoms related to behavioral problems (Miranda et al., 2019), children's cognitive development (Ward & Lee, 2020), sleep problems (Martin et al., 2019), or the child's performance in daily life and social environments (Rodriguez et al., 2019). On the other hand, bidirectional relationships have been found between parental stress level and family functioning (Zeng et al., 2020), with mediating effects on mothers' depressive responses (Fredriksen et al., 2019). Each family's unique personal and contextual characteristics, climate, and socioeconomic status may affect parental stress differently (Hayes & Watson, 2013). In this context, parenting stress is influenced by factors such as what is expected of parents (Oronoz et al., 2007), how parents perceive their abilities and productivity (Raikes & Thompson, 2005), family and parental characteristics (Farmer & Lee, 2011), work overload (Ostberg & Hagekull, 2000), parental beliefs (Stelter & Halberstadt, 2011), social support provided by their environment (Drogomyretska et al., 2020), and self-compassion skills (Bohadana et al., 2019). Consequently, after examining how parenting stress affects parents' relationships with their children and parenting practices, how the concepts of psychological flexibility and parenting stress interact and shape parenting stress is described in more detail below. The research findings suggest that parenting stress occurs in many adverse situations and that these situations may be related to psychological flexibility.

Parenting Stress and Psychological Flexibility

In a study conducted by Richardson and Jost (2019), psychological flexibility is identified as a protective factor against adverse life events, depression, and post-traumatic stress disorder. Other research similarly suggests that parenting stress can be influenced by parents' psychological flexibility level (Moyer & Sandoz, 2014; Shea & Coyne, 2011). High levels of parenting stress are associated with low levels of psychological flexibility. Parents with low psychological flexibility often perceive internal experiences of stress negatively, which leads them to adopt avoidance, suppression, and control strategies (Burke & Moore, 2015; Fonseca et al., 2020). While these avoidance strategies may appear effective in the short term, they tend to magnify negative internal experiences over time (Hayes et al., 2012). Such a situation can exacerbate parenting stress and lead to maladaptive practices (Sairanen et al., 2018).

Psychological flexibility has been associated with reduced anxiety (Emerson et al., 2019) and depression (Biglan et al., 2015) in both parents and children. Experiential avoidance, the tendency to avoid, suppress, or alter uncomfortable experiences or private events, contrary to psychological flexibility, has been linked to more depressive symptoms in parents, as well as higher stress and internalizing problems in children (Coyne & Thompson, 2011; Moyer & Sandoz, 2015). Anxiety and depression have been found to have significant and adverse effects on parenting behaviors and attitudes (Moreira et al., 2019). A study by Fonseca and colleagues (2020) demonstrated that psychological flexibility is a resource for more adaptive parenting styles, helping parents regulate and manage their parenting stress. The same study revealed that when parents are faced with managing their children's challenging behaviors or experience stressful situations related to their

children, those lacking sufficient levels of acceptance and flexibility tend to employ avoidance and short-term control strategies, leading to maladaptive parenting behaviors. In another study, Lobato et al. (2020) find that difficulties in contextual self, committed actions, and cognitive defusion—concepts from ACT—are significant predictors of parenting stress. In conclusion, psychological flexibility is a skill that substantially impacts parenting practices and children's development.

According to the Marriage and Divorce Statistics by the Turkish Statistical Institute (TÜİK, 2024), the number of divorces in Turkey increased from 96,994 in 2001 to 171,881 in 2023. Between 2001 and 2023, a total of 2,839,864 divorces took place. The crude divorce rate, 1.41 per thousand in 2001, rose to 2.01 per thousand in 2023. As these figures indicate, Turkey's divorce rate is steadily increasing. This upward trend is not unique to Turkey; similar patterns can be observed in many other countries. For example, in Europe, approximately one million couples divorce yearly, with more than 60% having children (Ana & Mariano, 2018; European Statistics Office, 2024).

Similarly, in the U.S., it is estimated that about 44% of marriages end in divorce, and according to current trends, nearly half of all marriages are expected to end in divorce (World Population Review, 2024). In China, the divorce rate is around 3.2 per thousand, which is relatively high (Global Data & Statistics, 2024). As a result of these global trends, the increase in divorce rates has also led to a rise in the number of children placed under custody. In Turkey, the number of children placed under custody as a result of divorce rose from 96,366 in 2010 to 171,213 in 2023, with three out of four children being placed under the custody of the mother (TÜİK, 2024). Considering the challenges divorce brings to the lives of both adults and children, the Ministry of Family and Social Services (2024) recommendation for conducting comprehensive studies on the topic, examining it from a multidisciplinary perspective, and developing projects becomes more understandable.

Purpose of the Study

Alrefi (2019) suggests that psychological flexibility is a significant concept in understanding psychological well-being. Similarly, Kotta et al. (2021) indicate that individuals with high psychological flexibility can better adapt to challenging life events. In this context, it is believed that individuals who can quickly adapt to challenging life events following a divorce and lead fulfilling lives experience lower levels of parenting stress. Therefore, the primary purpose of this research is to understand the relationship between the psychological flexibility model and parenting stress. Additionally, it is noted that parental psychological rigidity increases the risk of mood disorders, such as anxiety and depression (Moyer & Sandoz, 2015). In this regard, psychological flexibility emerges as a critical factor for the mental health of parents.

A national literature review reveals no studies or reviews that simultaneously examine psychological flexibility and parenting stress. Furthermore, there is no research examining the psychological flexibility and parenting stress of divorced parents based on variables such as gender, educational level, economic status, divorce duration, and the number of children. One of the key distinguishing aspects of this research from other national and recent studies is that it explores how the sub-dimensions of the psychological flexibility model predict parenting stress. Investigating the relationship between the psychological flexibility model and parenting stress within a sample of single parents is expected to fill an essential gap in the literature. Given the crucial role that divorced parents play in their relationships with their children and the other parent, understanding the connection between psychological flexibility and parenting stress in this group is essential. Based on the study's findings, it is anticipated that identifying whether the psychological flexibility model

plays a functional role in reducing parenting stress among single parents will provide practitioners with valuable data. Moreover, determining the factors that influence psychological flexibility in a group of divorced parents will guide practitioners in developing strategies to enhance psychological flexibility in this population. In this context, it is essential to determine whether psychological flexibility differs based on socio-demographic variables such as gender, income level, time since the official divorce, number of children, and educational level. Therefore, the purpose of this research is to examine the relationship between divorced mothers' and fathers' psychological flexibility and their parenting stress. Additionally, the study aims to explore how single parents' psychological flexibility varies according to variables such as gender, age, educational level, economic status, number of children in custody, the child's gender and age, and the duration of the divorce. The research seeks to answer whether participants' psychological flexibility significantly differs by gender, divorce duration, educational level, income level, and the number of children in their custody and whether the sub-dimensions of psychological flexibility (acceptance, values, and value-based actions, being present, contextual self, and cognitive defusion) significantly predict parenting stress.

Method

This section presents information about the research design, participant group, data collection tools, ethical considerations, data collection process and data analysis.

Research Design

This study is based on a correlational survey model and also incorporates a causal-comparative model, examining the effects of specific variables using t-tests and ANOVA. The research investigates the relationship between parental psychological flexibility and parenting stress levels by examining variables such as the time elapsed since the divorce, the parent's age, education, family income level, the child's gender, the number of children, and the child's age.

Participant Group

The participant group for this study was selected using the criterion sampling method, one of the purposeful sampling techniques (Marshall & Rossman, 2014; Patton, 2005). The inclusion criteria for the study were that participants a) must be the mother or father of at least one child under 18 living with them, and b) must have officially gone through a divorce. Divorced parents who volunteered to participate were asked to complete the data collection tools through online platforms. As a result, the study group comprises 206 divorced mothers and fathers (Table 1).

Table 1

Demographic Characteristics of Participants

Demographic Variables		n	%
Gender	Male	65	31.60
	Woman	141	68.40
Age	20-35	72	35.00
	36-45	104	50.40
	46 and Above	30	14.60
Education Status	High School and Below	63	30.60
	University	100	48.50
	Postgraduate Education	43	20.90
Economic Income Level	Low	57	27.70
	Medium and High	149	72.30
Number of Children	1	110	53.40
	Two and Above	96	46.60
Number of Children in Custody	1	130	63.10
	Two and Above	76	36.90
Time Elapsed Since Formal Divorce	Less than 1 Year	57	27.67
	12-24 Months	32	15.53
	25-48 Months	36	17.48
	49-60 Months	30	14.56
	5 Months and Above	51	24.76
Total		206	100.00

As seen in Table 1, it is observed that 65 of the participants are male (31.60%) and 141 are female (68.40%). In terms of age distribution, 72 participants are between the ages of 20-35 (35%), 104 are between 36-45 years old (50.40%), and 30 are 46 years or older (14.60%). Regarding education levels, 63 participants have a high school diploma or less (30.60%), 100 have a university degree (48.50%), and 43 have a postgraduate education. Regarding economic income, 57 participants reported being in the low-income group (27.7%), while 149 identified as being in the middle to high-income group (72.30%). One hundred ten participants have one child (53.40%), while 96 participants have two or more children (46.60%). Additionally, 130 participants indicated custody of one child (63.10%), and 76 participants reported having custody of two or more children (36.90%) following the official divorce. When analyzing the time elapsed since the divorce, it was found that 57 participants had been divorced for less than a year (27.67%), 32 for 12-24 months (15.53%), 36 for 25-48 months (17.48%), 30 for 49-60 months (14.56%), and 51 for five years or more (24.76%).

Instruments

The researchers created a Demographic Information Form to determine the participants' demographic information. Regarding the variables being measured, the Psychological Flexibility Scale (PFS) and the Parenting Stress Scale (PSS) were utilized.

Demographic Information Form

The researchers prepared the Personal Information Form, which included items related to the participants' age, gender, educational level, income level, number of children, and the time elapsed since the divorce.

Psychological Flexibility Scale (PFS)

The Psychological Flexibility Scale, developed by Francis et al. (2016) and translated into Turkish by Karakuş and Akbay (2020), consists of 28 items and five sub-dimensions, using a seven-point Likert scale ranging from “Strongly Disagree: 1” to “Strongly Agree: 7.” The sub-dimensions of the scale are as follows: values and value-based actions (items 1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), defusion (items 11, 15, 17), acceptance (items 2, 3, 5, 6, 24), present moment (items 8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), and contextual self (items 4, 10, 12). Twelve items in the scale are reverse scored. The highest possible score from the scale is 196, while the lowest is 28. High scores from the sub-dimensions indicate a high level of psychological flexibility. It has been reported that the factor loadings of this five-factor scale range from .47 to .81, with a Cronbach's alpha internal consistency coefficient of .79. In this study, the calculated Cronbach's alpha internal consistency coefficient was found to be .87.

Parenting Stress Scale (PSS)

The Parenting Stress Scale (PSS), developed by Aydoğan and Özbay (2017), assesses parents' stress levels with children who are developing typically. This scale was utilized as a data collection tool in this research. The authors aimed to identify parents' positive and negative experiences while creating the PSS. The scale consists of 18 items and uses a five-point Likert-type format, ranging from “Very Well Describes 4 points” to “Does Not Describe at All: 0 points.” The highest possible score from the scale is 72, while the lowest is 0. High scores indicate high levels of parenting stress, while low scores reflect reduced stress levels. The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale has been determined to be .96. In this study, the calculated Cronbach's alpha internal consistency coefficient was found to be .76.

Procedure

Before starting the research, the necessary permission was obtained from the Hacettepe University Ethics Committee (decision no. 00002245197 dated 20.06.2022). Following the obtained permission, an online form combining the questions from the Demographic Information Form, Psychological Flexibility Scale (PFS), and Parenting Stress Scale (PSS) was distributed digitally (via email and WhatsApp) to the participants.

On the front page of the prepared form, participants were informed about the purpose and scope of the research, that participation was based on voluntariness, that the data would be used collectively only for research results, and who was conducting the study and for what purpose. In addition to this information, informed consent was obtained from participants, indicating they were participating in the study voluntarily, understood its purpose and scope, and could withdraw at any time. Those who marked the acceptance option could access the data collection tools. Completing the survey took an average of 10 minutes. The data collection process was conducted between June and July 2024, and research data were obtained from the 206 participants who provided their consent. The researchers adhered to the principles of the Helsinki Declaration throughout the entire research process.

Analysis

The data obtained in the study were analyzed using SPSS 29.0. Before proceeding with the analyses, the dataset was evaluated for missing data, outliers, multivariate outliers, and normal distribution. The examinations conducted on the data indicated that the variables met the assumptions of normal

distribution and that there were no univariate or multivariate outliers.

The evaluation of the data included the means, standard deviations, and minimum and maximum values of the scores on the scales, as shown in Table 2. Additionally, Table 2 presents the values for skewness and kurtosis as part of the normality analysis of the data. The assumptions for multiple linear regression—such as linearity, homogeneity, normality testing, independence of observations, and absence of multicollinearity (VIF)—were tested (Allison, 1999; Bayram, 2017; Tabachnick & Fidell, 2013), and it was determined that all values were suitable for regression analysis (see Table 6).

Table 2

Descriptive Statistics of Data Collection Tools

Variables	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.	Skewness	Kurtosis
PFS Total	206	134.99	21.78	86.54	181.54	-0.265	-0.724
Values and Value-Based Actions	206	56.03	8.48	34.00	69.00	-0.735	-0.043
Present Moment	206	33.02	8.49	8.00	49.00	-0.544	-0.379
Acceptance	206	19.28	7.53	5.00	35.00	0.033	-0.921
Contextual Self	206	13.2	3.98	3.00	21.00	-0.145	-0.388
Defusion	206	13.45	3.67	3.00	21.00	-0.344	-0.184
PSS Total	206	10.02	6.69	0.00	27.00	0.566	-0.550

PES: Psychological Flexibility Scale, PPS: Parenting Stress Scale

As seen in Table 2, the kurtosis and skewness values for the total psychological flexibility score and the five subdimensions of psychological flexibility (Values and Value-Based Actions, Present Moment, Acceptance, Contextual Self, and Dissociation), and the total parenting stress scores range from 0.033 to -0.921. In a dataset, kurtosis and skewness values between -1.5 and +1.5 indicate that the data exhibit a normal distribution (Tabachnick & Fidell, 2013).

Once it was determined that the data were normally distributed, independent samples T-tests and ANOVA were applied to analyze whether participants' psychological flexibility varied according to gender, age, economic income, educational status, duration since divorce, and the number of children in custody. Pearson Product-Moment Correlation coefficients were examined to determine the relationship between the variables (see Table 5). Additionally, Multiple Linear Regression Analysis was conducted to identify whether the subdimensions of psychological flexibility predicted parenting stress (see Table 6).

Findings

The results of the Independent Samples t-test, conducted to determine whether the participants' psychological flexibility scores differ based on gender, economic income level, and the number of children in their custody, are presented in Table 3.

Table 3

T Test Results for Independent Samples of PFS

Variables			N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Psychological Flexibility	Gender	Male	65	141.29	20.78	2.874	.004
		Woman	141	132.07	21.67		
	Economic Income Level	Low	57	131.01	21.67	-1.627	.105
		Medium and High	149	136.50	21.69		
	Number of Children	1	110	134.51	22.79	-0.338	.736
		2 and above	96	135.53	20.65		
	Number of Children in Custody	1	130	135.73	22.51	0.642	.521
		2 and above	76	133.71	20.55		

Table 3 shows that the total scores of divorced parents on the Psychological Flexibility Scale (PFS) significantly differ in favor of male participants, with [$t_{(204)} = 2.874, p < .05$]. However, it was determined that the total PFS scores of participants did not significantly differ based on economic income level [$t_{(204)} = -1.627, p > .05$], the number of children [$t_{(204)} = -0.338, p > .05$], and the number of children in custody [$t_{(204)} = 0.642, p > .05$]. Furthermore, to assess whether the psychological flexibility scores of participants differ according to age, education level, and the duration since the official divorce, ANOVA was conducted, with the results presented in

Table 4

ANOVA Test Results for Independent Samples for PFS

Variables	N	$\bar{x}$	Ss	Source of Variance	Sum of Squares	sd	Mean Squares	F	p	Dif.
Age	1	72	127.89	Intergruop	7105.790	2	3552.895	8.002	<.001	2>1
	2	104	140.61	Intragroup	90126.763	203	443.974			
	3	30	132.48	Total	97232.553	205				
Education Level	1	63	131.02	Intergruop	1493.348	2	746.674	1.583	0.208	
	2	100	136.26	Intragroup	95739.204	203	471.621			
	3	43	137.80	Total	97232.553	205				
Duration of Official Divorce	1	57	129.36	Intergruop	7350.124	4	1837.531	4.109	0.003	4>1
	2	32	134.03	Intragroup	89882.428	201	447.176			
	3	36	141.45	Total	97232.553	205				
	4	30	145.43							
	5	51	131.17							

Dif.: Difference, Age: 1: 20-35, 2: 36-45, 3: 46 and above, Education Level: 1: High school and below, 2: University, 3: Graduate, Duration of Official Divorce: 1-1 Less than one year, 2- 12-24 months, 3- 25-48 months, 4- 49-60 months, 5- 5 years and more

When the values in Table 4 are examined, it was found that the psychological flexibility levels of divorced parents showed a significant difference according to their age [$t_{(2, 203)}=8.002; p < .05$] and the time elapsed since the official divorce [$t_{(4, 201)}=4.109; p < .05$], while there was no significant difference according to their education level [$t_{(2, 203)}=1.583; p > .05$]. According to the results of the Hochberg test conducted to find out between which groups the differences according to age were, it was found that the psychological flexibility levels of divorced parents in the 36-45 age range ($\bar{x}=140.61 \pm 19.82$) were higher than those in the 20-35 age range ($\bar{x}=127.89 \pm 23.57$). According to the results of the Gabriel test conducted to find the difference between the groups in terms of the time elapsed since the official divorce, it was found that the psychological flexibility levels of the parents who had been

divorced for 48-60 months ($\bar{x}=145,43\pm15,45$) were higher than those of the parents who had been divorced for less than one year ($\bar{x}=129,36\pm25,87$) and those who had been divorced for five years or more ($\bar{x}=131,17\pm19,81$). Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to evaluate the relationships between the variables before the regression analysis study on the prediction of parenting stress, which was considered the dependent variable by the psychological flexibility sub-dimensions determined as independent variables within the scope of the research (Table 5).

Table 5

Pearson Product Moment Correlation Coefficients Showing the Relationships between Variables

Variables	1	2	3	4	5	6
1. Values and Value-Based Actions	-					
2. Present Moment	.379**	-				
3. Acceptance	.064	.421**	-			
4. Contextual Self	.444**	.319**	.335**	-		
5. Defusion	.350**	.242**	.138*	.404**	-	
6. Psychological Flexibility Total	.700**	.782**	.619**	.664**	.521**	-
7. Parenting Stress Total	-.279**	-.373**	-.287**	-.306**	-.238**	-.450**

* $p<.05$, ** $p<.01$

When Table 5 is examined, it is seen that there is a moderate, negative, and significant relationship between the total score of psychological flexibility and parenting stress score ($r=-0.45$, $p<.01$). In addition, there were weak negative significant correlations between parenting stress and the sub-dimensions of psychological flexibility such as acting in line with values and values ($r = -0.28$, $p<.01$), acceptance ($r = -0.29$, $p<.01$) and dissociation ($r = -0.24$, $p<.01$), and moderate negative significant correlations between being in the moment ($r = -0.373$, $p<.01$) and contextual self ($r = -0.31$, $p<.01$). Multiple Linear Regression results for predicting participants' parenting stress scores by the sub-dimension scores of psychological flexibility are shown in Table 6.

Table 6

Results of Multiple Linear Regression Analysis on the Prediction of Participants' Psychological Flexibility Subscales Scores on Parenting Stress Scores (95% CI)

Variable	B	Sh	β	t	Tolerance	VIF	R	R ²	F	DW	p
Constant	27.445	3.025		9.074	-	-	.45	.21	10.336	2.664	0.00
Values and Value-Based Actions	-.088	.060	-.111	-1.456	.682	1.466					
Present Moment	-.171	.060	-.217	-2.865	.694	1.442					
Acceptance	-.126	.065	-.142	-1.934	.740	1.351					
Contextual Self	-.179	.131	-.106	-1.366	.656	1.525					
Defusion	-.154	.129	-.084	-1.194	.795	1.257					

DW: Durbin-Watson

According to the analysis results given in Table 6, the scores of acting in line with values and values ($\beta=-.111$, $p<.001$), being in the moment ($\beta=-.217$, $p<.001$), acceptance ($\beta=-.142$, $p<.001$), contextual self ($\beta=-.106$, $p<.001$) and dissociation ($\beta=-.084$, $p<.001$) scores all significantly predicted the participants' parenting stress scores [$F_{(5, 200)}= 10.336$, $p=.000$, $R^2=.21$].

Conclusion, Discussion, and Implications

In this study, it was examined whether divorced parents' psychological flexibility sub-dimensions (acceptance, acting in line with values and values, being in the moment, contextual self and dissociation) significantly predict parenting stress. In addition, whether the psychological flexibility of divorced parents differed significantly according to their gender, the time elapsed since the divorce and the number of their children was examined as well. In the study, it was concluded that there was a negative and moderately significant relationship between parenting stress and psychological flexibility. Psychological flexibility was found to be related to parenting stress. This finding is consistent with the findings of other studies (Flujas-Contreras et al., 2023; Fonseca et al., 2020; Lobato et al., 2022) that parents with more psychological rigidity show higher levels of parental stress, which is associated with maladaptive parenting styles. Many studies (Hartley et al., 2019; Irwin et al., 2019; Moyer et al., 2018) have found that increasing psychological resilience in parents reduces parenting stress. Similarly, psychological resilience is reported to be negatively associated with depression, anxiety, and psychological distress in the literature (Hayes et al., 2006; Trindadea et al., 2020). Selker et al. (2024) reported that high levels of psychological flexibility may be associated with better mental health. Consistent with our research, previous studies have shown that psychological flexibility is associated with mental and physical health (Asanjarani et al, 2017; Dawson and Golijani-Moghaddam, 2020; McCracken et al, 2021; Pleman et al, 2019; Rodero et al, 2013).

The study found that the subdimensions of psychological flexibility predict parenting stress and explain 21% of the variance in parenting stress scores among participants. Previous research has demonstrated that psychological flexibility is a resource for more adaptive parenting styles, which can help parents cope better with stressful situations and thereby reduce their stress levels. Another finding of the research is that the total psychological flexibility scores of divorced male parents are significantly higher than those of divorced female parents. The literature needs studies that directly investigate the differences in psychological flexibility levels between divorced male and female parents. However, the literature has noted that psychological flexibility may be related to parenting stress. It is known that single mothers live under more adverse conditions compared to married mothers and single fathers and experience higher levels of parenting stress. This situation may be one of the underlying reasons for the lower psychological flexibility levels of single mothers.

In Turkey, the fact that children are primarily placed in the custody of their mothers after divorce may complicate the mother's parenting role and increase parenting stress. Additionally, the challenges faced by low-income mothers and the lack of adequate support resources may contribute to parenting stress. On the other hand, there are conflicting findings regarding the effect of gender on psychological flexibility; some studies indicate that women have lower psychological flexibility scores, while others show that gender is not a determining factor. These inconsistencies may arise from sample size, measurement tools, and the research context. Overall, this research emphasizes the importance of psychological flexibility for divorced parents and provides a foundation for developing better strategies to cope with parenting stress.

Another finding of this study is that divorced parents aged 36-45 have higher levels of psychological flexibility compared to those aged 20-35. This finding can be interpreted as increased flexibility with age among divorced parents. A similar result was presented in a study by Ünver (2021), which showed that older individuals have significantly higher levels of psychological flexibility. Pakenham et al. (2020) found that psychological flexibility, combined with increasing age, is associated with

positive mental health outcomes. However, there is a lack of research that simultaneously addresses age and psychological flexibility among divorced parents. Therefore, further studies exploring these two variables or clarifying the effect of age are needed.

Additionally, the study reveals that participants who have been divorced for 48-60 months show higher levels of psychological flexibility compared to those who have been divorced for less than a year. This situation can be interpreted as increased flexibility with time since the divorce. Başarıkan (2023) finds that individuals' psychological flexibility increases as the duration since divorce extends. Similarly, Graff-Reef (2004) demonstrates that the longer the duration since divorce, the better the individual's adaptation to the divorce. Research shows that the first years after divorce are often experienced as a crisis, where individuals exhibit intense emotional responses such as loneliness, sadness, anger, and guilt (Lindsay Chase-Lansdale, 2014).

The study results also indicate no significant differences in participants' psychological flexibility scores based on education and income levels or the number of children they have and those for whom they have custody. Similarly, in his thesis study, Kuşcu (2019) reported that psychological flexibility does not vary according to educational status, and Özcan and Karagöz (2023) found that the total scores on the psychological flexibility scale did not show statistically significant differences based on the number of children.

Parents may engage in maladaptive practices when they attempt to control their children's expectations, behaviors and needs without being aware of their own emotions or their children's (Crnic et al., 2005). Furthermore, contextual self, committed actions, and defusion largely explain parenting stress and overall health (Lobato et al., 2022). Therefore, from the perspective of ACT, parental psychological flexibility assists in accepting emotions and thoughts without judgment and engaging in actions that focus on parental values. Conversely, low psychological flexibility in parents explains higher parenting stress, which promotes psychological processes such as rejecting their children and having high expectations of them (Flujas-Contreras et al., 2023). Conversely, psychological flexibility may contribute to managing parenting stress. The dimensions of parental psychological flexibility can serve as tools for building family connections; they may help parents distance themselves from stressful events (e.g., a child's tantrum) using techniques such as defusion, contextual self, and acceptance. This may foster deeper emotional connections, allowing parents to avoid harsh or reactive responses (e.g., yelling at the child) and instead find gentler and more compassionate responses to challenging behaviors, promoting more positive communication over time (Daks & Rogge, 2020).

The findings of this study contain certain limitations. Firstly, the study demonstrates that the components of the psychological flexibility model predict parenting stress as a whole. However, since it was conducted with a cross-sectional design, the results are limited to the characteristics of the studied group. Additionally, selecting the research group using a suitable sampling method and difficulty accessing participants also pose limitations; therefore, the results can only be generalized to similar groups. Thus, applying the study to different samples could benefit the generalizability of the findings. Surveys were conducted online, and variables related to the environment in which the surveys were completed were not considered. The sample's sociodemographic characteristics, predominantly comprising individuals with a university or graduate education and the limited participation of divorced fathers, restrict the generalizability of the results. Future research could employ alternative sampling methods to obtain a more representative sample. Based on the research findings, some suggestions for future studies have been proposed. It is noteworthy that variables

such as education level, income level, and the number of children in custody did not significantly impact the psychological flexibility levels of divorced mothers and fathers. The findings of this study indicate that psychological flexibility does not show a statistically significant relationship with these demographic factors.

When examining the study findings, the psychological flexibility model may be a potential approach for reducing parenting stress among divorced parents. However, to verify the effectiveness of this suggestion, more comprehensive studies utilizing different research designs (e.g., experimental or longitudinal) are necessary. Group-based interventions (such as group psychological counseling, psychoeducation, and self-help groups) conducted with adults who naturally encounter many stress factors during and after the divorce process should center on the psychological flexibility model and include activities aimed at enhancing psychological flexibility. Researchers can conduct qualitative studies to determine the factors influencing the psychological flexibility and parenting stress of divorced mothers and fathers in depth. Building upon the existing social service, social assistance, and social security models in our country, it is suggested that, as stated in Article 41 of our Constitution, "The State takes necessary measures to ensure the peace and welfare of the family, particularly the protection of the mother and children, and the teaching and implementation of family planning;" these systems aimed at divorced families should be further developed, and positive discrimination should be provided for disadvantaged families. Finally, Article 41 of our Constitution states, "The State is obliged to take necessary measures to ensure the peace and welfare of the family, particularly the protection of the mother and children, and the teaching and implementation of family planning;" it is recommended to enhance and develop social services, social assistance, and social security models for divorced families, as well as to apply the psychological flexibility model as a facilitating, protective, and preventive factor in the practices developed by public authorities.

Ethics Committee Approval: Necessary permission was obtained from Hacettepe University Ethics Commission (with the decision dated 20.06.2022 and numbered 00002245197).

Author Contributions: Both authors contributed equally to the study. Author 1: 50%-Research design, literature review, method, analysis, findings and conclusions, Author 2: 50%-Literature review, research design, method and control of all processes

Conflict of Interest: There is no financial conflict of interest with any institution, organization, person related to our article and there is no conflict of interest between the authors.

Boşanmış Ebeveynlerde Psikolojik Esneklik ve Ebeveynlik Stresi*

Ali Güngör^a  Özlem Haskan Avcı^b 

^a Aile ve Sosyal Hizmetler Uzmanı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Ankara, Türkiye, aligungor001@gmail.com

^b Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye, haskan@hacettepe.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, boşanmış ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin ebeveynlik stresini yordama düzeyini belirlemek ve demografik özelliklerine göre psikolojik esnekliklerini değerlendirmektir. Araştırmanın katılımcıları, resmi olarak boşanmış ve çocuğu ile birlikte yaşayan 206 anne ve babadır. 2024 yılı Haziran-Temmuz ayları arasında, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ebeveynlik Stresi Ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılarak araştırma verileri toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, gelir düzeyi, sahip olduğu ve velayeti altında bulunan çocuk sayısına göre psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki farklar bağımsız örneklemeler için t testi ile yaş, eğitim düzeyleri ve resmi boşanmanın üzerinden geçen süreye göre psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki farklar bağımsız örneklemeler için ANOVA ile incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin ebeveynlik stresini ne derece yordadığını belirlemek içinse çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analizler sonucunda psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmanın katılımcıların ebeveynlik stresini anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu alt boyutların katılımcıların ebeveynlik stresindeki değişimin %21'ini açıkladığı görülmüştür. Bulgular, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre, 36-45 yaş aralığında olan katılımcıların 20-35 yaş aralığında olanlara göre, resmi boşanmanın üzerinden 48-60 ay geçen katılımcıların bir yıldan az olanlara göre psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde eğitim ve gelir düzeyine, sahip olunan ve velayeti altında bulunan çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

MAKALE BİLGİSİ

Makale Türü
Araştırma

Makale Geçmişi
Gönderim tarihi:
14.07.2024
Kabul tarihi:
17.09.2024

Anahtar Kelimeler
Boşanma,
Psikolojik Esneklik,
Ebeveynlik Stresi,
Kabul ve Kararlılık Terapisi,
Tek Ebeveyn

Atıf Bilgisi: Güngör, A., ve Haskan Avcı, Ö. (2024). Boşanmış ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (3), 1232-1273. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1515745>

Sorumlu yazar: Ali Güngör, e-posta: aligungor001@gmail.com

* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazarın danışmanlığında hazırladığı yürüttüğü "Tek Ebeveynli Aileler için Kabul ve Kararlılık Terapisi Merkezli Psikoeğitim Programı" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

Giriş

Boşanma, mahkeme kararıyla evlilik ilişkisinin hukuki, duygusal ve cinsel olarak sona erdirilmesidir (Akıntürk, 1996; Gürkan, 2020). Boşanma, bireyin hayatında önemli değişikliklere yol açan, en stresli yaşam olaylarından biri olarak kabul edilmektedir (Gladding, 2015; Lamela ve Figueiredo, 2011; Sutherland ve diğerleri, 2012). Aile terapisi alanında önemli çalışmaları bulunan Virginia Satir, boşanmayı bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyen bir ameliyat metaforuyla ifade etmiştir (Satir, 2016). Boşanmanın, boşanan yetişkinlerin hayatlarını ve günlük rutinlerini tamamen değiştirerek yetişkinleri etkileyebileceği ve bu durumun son derece stresli olabileceği belirtilmektedir (Murphy ve diğerleri, 2018). Bu stresin bir nedeninin değişen yaşam şartları veya tarzı olduğu söylenebilir. Örneğin boşanma sonrasında ebeveynlerden birisi ya da her ikisinin yeni bir ev ya da daire bulması gerekebilir, yetişkinlerden birisi ev işleri veya çocuğun bakımı ile ilgileniyorsa, faturaları ödeyebilmek ve hayatına devam edebilmek için çalışma hayatına geri dönmek durumunda kalabilir (Sutherland ve diğerleri, 2012). Bireysel hayatta, ev yaşamında, çocuğun okul yaşamında, ikili ilişkilerde ve ekonomik alanda gerçekleştirilen bu düzenlemelerin boşanma sürecinden geçen yetişkinlerin deneyimlediği stres faktörlerini arttırarak hayatlarının pek çok alanını sekteye uğrattığı bildirilmektedir (Kahl ve diğerleri, 2007; Pires ve Martins, 2021). Diğer yandan boşanma; evliliklerini olumsuz olarak değerlendirenler için yeni bir yaşam fırsatı olarak görülürken, evliliklerini olumlu değerlendirenler için kriz olarak ifade edilmektedir (Kalmijn ve Monden, 2006). Ancak boşanmanın, bunu yaşayan bütün bireyler için bir kriz süreci olarak ifade edildiği anlaşılmaktadır.

Çocuğu olan bireylerin boşanmasıyla birlikte, velayeti alan ebeveyn ve çocuk için yeni bir aile ve yaşam tarzı ortaya çıkmaktadır. Tek ebeveynli aile yapısına dönüşen bu ailelerde, aile üyeleri çeşitli yeni deneyimlerle karşı karşıya kalmaktadır. Boşanmış bireylerle gerçekleştirilen çalışmalarda, ruhsal ve duygusal sorunlar yaşadığını belirtenlerin oranının %90,3 olduğu (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018) ve orta düzeyde umutsuzluk yaşadıkları (Ulaşlı, 2020) aktarılmaktadır. Boşanmanın ardından, sosyal izolasyonun etkisiyle bireylerin insanlara olan yakınlıklarının ve güvenlerinin azalması, psikolojik iyi oluşun da olumsuz yönde etkilendiğini göstermektedir (Ünsal, 2020). Shapiro ve Keyes (2008) gerçekleştirdikleri araştırmada boşanmış bireylerin sosyal iyi oluş düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu aktarmaktadır.

Alanyazın, yetişkinlerin boşanma sürecinde yaşadığı zorlanma sürecinin çocuklar için de yetişkinler kadar stresli, karmaşık ve zor bir süreç olabileceğini ortaya koymaktadır (Arifoğlu ve Öz, 2008). Boşanma sürecinde çocukların, boşanmanın nedenlerine bağlı olarak, farklı düzeylerde olumsuz etkilenebileceği söylenebilir. Bu süreçte çocukların yaşadıklarına daha detaylı bakıldığında, araştırmalar boşanmış çocukların daha fazla davranış ve duygusal problemler yaşadığını, akademik başarılarının düştüğünü ve sosyal problemlerle daha sık karşılaştıklarını ortaya koymaktadır (Amato, 2014). Boşanma sonrası ebeveynleri ayrılan çocukların hem sosyal hem de akademik yaşantılarında çeşitli sorunlar yaşadığı belirlenmiştir (Balogun ve diğerleri, 2023; Sabillo, 2024; Suprianto ve diğerleri, 2024). Bu çocukların akademik başarılarının düşük olduğu ve okul ile eğitim konularına daha az ilgi gösterdikleri saptanmıştır (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018; Arkes, 2014; Aydoğan ve Altınbulak, 2015; Kahraman, 2016;). Davranış bozuklukları, takıntılı davranışlar, içe kapanma ve asosyalleşme gibi sorunların bu çocuklarda daha yaygın olduğu, özellikle ilköğretim çağındaki çocuklarda yoğunlaştığı görülmüştür (Kahraman, 2016; Öngider, 2013). Boşanma ile çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler de araştırılmış ve boşanmış ebeveynlerin çocuklarının psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Amato ve

James, 2010; Felitti ve Anda, 2010). Bu bulgular, boşanmanın çocukların hem duygusal hem de sosyal gelişimlerini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Ebeveyn olmayı deneyimlemek birey için ödüllendirici ve anlamlı bir seçim olabilir. Ebeveyn olanlar ebeveyn olmayanlara kıyasla daha yüksek yaşam memnuniyeti, daha fazla olumlu duygu ve daha fazla değer odaklı eylemlerde bulunduklarını bildirmektedir (Nelson ve diğerleri, 2013). Bununla birlikte ebeveyn olmak neşe, zevk, sorumluluk ve stres gibi birbirinden farklı deneyimleri bir arada yaşamayı gerektirir. Mark Twain'in ebeveyn olmak paha biçilemez bir nimet ve sıkıntıdır sözleri, ebeveynliğe ilişkin bütüncül bir yaklaşımı göstermektedir (Aktaran Thomas, 2013). Boşanma sonrası süreçte çocuğun velayetini alan ebeveynin, çocuğu genellikle tek başına yetiştirmesi ve bu süreçte çocukla ilgili kararları çoğunlukla yalnız alması ebeveyn için ciddi bir stres kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Uğur, 2014).

Boşanmanın üzerinden geçen sürenin bireyin iyi oluşunu etkilediği, özellikle ilk üç yılda depresyon, stres ve anskiyete düzeylerinde artış gözlemlendiği belirtilmiş olup boşanma sonrası ilk seneler bireyler için en zor ve stresli dönem olarak ifade edilmiştir (Gündüzalp, 2018; Korkut, 2003). Taylor ve Andrews (2009), boşanma sonrası hissedilen stresin, insanların normalde yaşadığı stres seviyesini aşarak klinik depresyona dönüşebileceğini ifade etmektedir. Hetherington (2003) araştırma sonucunda boşanma sonrası yeni yaşama uyum sağlamanın iki üç yıllık bir zamanı kapsayabileceğini belirtmiştir. Benzer olarak Lorenz ve diğerleri (1997) boşanmanın sonrasında bireyde depresif belirtiler ve stres düzeyinin yükseldiği ve üç yıldan sonra azalmaya başladığını aktarmaktadır. Bu görüşe paralel olarak, Sayan Karahan (2012) çalışmasında, boşanmasının üzerinden altı aydan az süre geçen bireylerin boşanma uyumunun öfke alt boyutundaki puanlarının boşanmanın üzerinden 24 aydan fazla süre geçenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde, boşanan bireylerin özellikle ilk yıllarda psikolojik esnekliklerinin ilk yıllar düşük düzeyde devam ederken ilerleyen senelerde içerisinde psikolojik esnekliklerinin anlamlı olarak yükseldiği söylenebilir.

Boşanma sonrası süreçte kadınların erkeklere göre daha riskli grupta yer aldığı birçok araştırmada vurgulanmaktadır (Can ve Aksu, 2016; Eftekhari, 2021; Hilton ve Kopera-Frye, 2004; Pirak ve diğerleri, 2019; Uğur, 2014). Kadınların boşanmaya uyumunun daha güç olmasının gerisinde yaygınlıkla velayeti alan taraf olmalarıyla paralel sorumluluğunun daha fazla olması (Dahl ve diğerleri, 2015), çocuğun ihtiyaçlarını karşılama noktasında gelirin ve nafakanın yetersiz kalması ve geliriyle ilgili daha belirgin sıkıntılar yaşaması (Clarke-Steward ve Brentano, 2006; Williams ve Dunne-Bryant, 2006), özellikle ilk yıllarda uyumlarıyla negatif ilişkili daha fazla iş değişikliği veya taşınma gibi stresli yaşam olayı deneyimlemesi (Hardesty ve diğerleri, 2019; Lorenz ve diğerleri, 1997) sosyal destek ihtiyacının daha yoğun olması ve boşanmış birey olmayla ilgili toplumsal damgalama yaşamamanın veya toplumsal baskıya maruz kalmanın daha muhtemel olması (Can ve Aksu, 2016; İlhan, 2020; Kalmijn ve Uunk, 2006; Konstam ve diğerleri, 2016; Uğur, 2014) gibi nedenler yer almaktadır. Araştırma sonuçları neticesinde de görülebileceği gibi boşanma sonrası çocuklu annelerin boşanmayla ilişkili ikincil stres faktörlerine daha fazla maruz kalabildikleri ve nihayetine boşanma sonrası yaşama uyumlarının daha güç olabildiği ifade edilebilir.

Ekonomik gelir durumu boşanma sonrasında bireylerin duygusal, sosyal ve finansal refahlarını etkilemektedir. Gelir düzeyi boşanma sonrası psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkilidir ancak gelirin kaynağı ve istikrarı da önemli rol oynamaktadır (Pett ve Vaughan-Cole, 1986). Gelir durumu daha düşük olan bireyler genellikle boşanma sonrasında daha fazla mali istikrarsızlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, barınma ve sağlık hizmetleri gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında

zorluklara yol açabilir ve zaten zor olan bir geçiş sürecinde stres ve duygusal sıkıntıyı daha da kötüleştirebilir (Greiner ve diğerleri, 2021). Daha yüksek gelirli bireyler, boşanma sonrası iyileşme ve uyum sürecine yardımcı olabilecek toplum kaynaklarına, destek gruplarına ve danışmanlık hizmetlerine daha iyi erişebileceği anlaşılmaktadır. Tersine, düşük gelirli bireyler bu kaynaklardan yoksun olabilir ve bu da boşanmanın duygusal sonuçlarıyla başa çıkmayı daha zor hale getirebilir (Fisher ve Low, 2016). Finansal güvensizlikle ilişkili stres, boşanma sonrası bireyler arasında kaygı ve depresyonun artmasına neden olabilir. Mali kısıtlamalar sosyal etkileşimlerini ve destek ağlarını sınırladığından, düşük gelir grubundakiler izolasyon ve kayıp duygularını daha fazla yaşayabilir (Barbuscia ve diğerleri, 2023). Özetle, gelir durumunun bireylerin boşanma sonrası deneyimlerini şekillendirmede kritik bir rol oynamakta olduğu finansal istikrarlarını, duygusal sağlıklarını, kaynaklara erişimlerini ve gelecekteki ilişkilerini etkilediği anlaşılmaktadır. Alanyazında ebeveynlikle ilgili olumlu ve olumsuz yaşantıların ele alınmasında önemli bir değişken olarak psikolojik esneklik kavramıyla karşılaşılmaktadır.

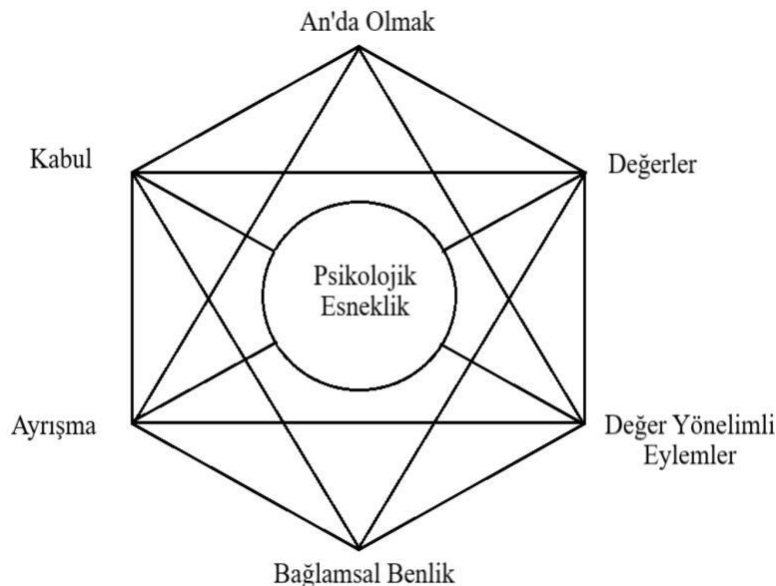
Ebeveynlikte Psikolojik Esneklik

Üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımları arasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) temel kavramı olan psikolojik esneklik, içinde bulunulan an ile bilinçli temas kurma, zorlayıcı düşünce, duygu ve bedensel hisleri yargılamadan kabul etme ve kişisel değerler doğrultusunda kararlı olma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, 2004; Hayes ve diğerleri, 2012). Psikolojik esneklik, aynı zamanda genel iyilik halinin bir faktörü (Kuba ve diğerleri, 2019) ve psikolojik zorluklarla mücadelede arzu edilen davranışları kabul ve teşvik eden koruyucu bir faktör (Fledderus ve diğerleri, 2010) olarak da anlaşılmaktadır.

Psikolojik katılığın zıddı olarak, psikolojik esneklik acı verici içsel deneyimlerden kaçmak ya da kaçınmak yerine onları kabul etmeyi, anlık duygu ve düşünceleri yargılamadan farkında olmayı, kendini yaşanan olaylardan ayırtırmayı, bilişsel ayrışma, değerler ve değer odaklı eylemler gibi birbiriyle ilişkili altı süreçten oluşmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006; Hayes ve diğerleri, 2012; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik modeli KKT'deki değişim sürecinin merkezinde yer alır ve altıgen model ile görselleştirilebilir (Bkz. Şekil 1).

Şekil 1

Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes ve diğerleri, 2006)



Şekil 1'de gösterilen altı süreç, bireylerin zorlu ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlama yeteneklerini ve pozitif psikolojik işlevişlerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006). Çeşitli çalışmalarda, psikolojik esnekliğin daha yüksek psikolojik iyi oluş ve işlevsellik ile ilişkili olduğu ve KKT uygulamaları sayesinde kişinin zorluk yaşadığı alanlarda iyileşmeler görüldüğü belirtilmiştir (Coto-Lesmes ve diğerleri, 2020; Fang ve Ding, 2022; Kotta ve diğerleri, 2021; Martinez-Calderon ve diğerleri, 2023). Kesitsel çalışmalar da psikolojik esneklik temelli müdahalelerin genel popülasyonda daha iyi fizyolojik ve psikolojik sağlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Kroska ve diğerleri, 2020; McCracken ve diğerleri, 2021; Tyndall ve diğerleri, 2020).

Psikolojik esneklik kavramı, ilk olarak Hayes ve diğerlerinin (1999) çalışmalarında alanyazına kazandırılmış olup, KKT'nin temel ilgi alanına girmektedir. KKT modelinde, psikolojik esneklik üç tepki tarzıyla tanımlanmaktadır: yaşanan olaylara ilişkin kabul ve perspektif ile deneyime açık bir tarz (kabul), şimdiki ana odaklanan bir tepki tarzı (farkındalık) ve değer odaklı eylemlere adanmış bir tepki tarzı (kararlılık) (Harris, 2019). Yaşantısal kabul, kişinin kendi deneyimleriyle tam ve yargılayıcı olmayan bir temas içinde olmaya istekli olması ve aynı zamanda deneyimlenen olaylara esnek bir bakış açısıyla yaklaşması, yani düşünceleri harfi harfine takip etmemesi (bilişsel ayrışma) olarak tanımlanır. Öte yandan, KKT, bir kişinin şimdiki ana odaklandığında (an'da olmak), kendi deneyimlerini bilinçli bir şekilde gözlemlediğinde ve benlikten bir perspektif aldığı (bağlamsal benlik) gösterdiği farkındalıklı tepkinin işlevselliğinin önemini vurgular. Son olarak, KKT'de esnek davranış repertuarlarının inşası, değerler doğrultusunda motive edilen ve çerçevelenen eylemler (kararlı eylem) ile psikolojik esneklik modeli tanımlanır (Hayes ve Lillis, 2021). Tüm bu süreçler, davranışın işlevsel analizi çerçevesinde birbiriyle bağlantılı olarak anlaşılmalıdır.

Ebeveynlik bağlamında, psikolojik esneklik, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu esneklik, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını fark etmelerini, olumsuz duygu ve düşünceleri kabul etmelerini ve bu süreçte değerlere dayalı optimum ebeveynlik uygulamalarını sürdürmelerini sağlar. Daha az psikolojik esnekliğe sahip ebeveynler ise genellikle çok sert disiplin veya tutarsız kurallar gibi etkisiz ebeveynlik stratejileri benimserler (Burke ve Moore, 2015). Bu durum, hem ebeveynlerde hem de çocuklarda artan anksiyete (Emerson ve diğerleri, 2019) ve depresyon (Biglan ve diğerleri, 2015) ile yakından ilişkilidir. Deneyimsel kaçınma olarak bilinen, rahatsız edici deneyimlerden veya özel olaylardan kaçınma, bunları bastırma ya da değiştirme eğilimi, ebeveynlerde daha fazla depresif belirti ve çocuklarda daha fazla sıkıntı ile içselleştirme sorunlarına yol açabilir (Coyne ve Thompson, 2011; Moyer ve Sandoz, 2015; Williams ve diğerleri, 2012). Whittingham ve Coyne (2019), ebeveynlik müdahalelerinde psikolojik esnekliğin kritik bir rol oynadığını ve bu esnekliğin ebeveynlik stilleri ile ebeveyn-çocuk etkileşimlerini iyileştirdiğini vurgulamıştır. Psikolojik esneklik kavramının ebeveynlikteki önemini vurguladıktan sonra, bu araştırmanın diğer bir önemli değişkeni olan ebeveyn stresinin dinamiklerini incelemek yerinde olacaktır. Ebeveyn stresinin, ebeveynlerin stresle başa çıkma yeteneklerini doğrudan etkileyen ve stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştıran bir etmen olarak ele alınması, ebeveynlik süreçlerinin bütüncül bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Ebeveynlik Stresi

Deater-Deckard (1998, 2004 ve 2005) ebeveynlik stresini ebeveynliğin gerektirdiği beklentilere uyum sağlama çabalarından kaynaklanan, istenmeyen fizyolojik ve psikolojik tepkilere yol açan bir dizi süreç olarak tanımlamıştır. Theule ve diğerleri (2013) ise bu kavramı, anne ve babaların ebeveynlikle ilişkili beklentiler karşısında başa çıkma kaynaklarının yetersiz kaldığı durumlarda yaşadıkları stres

olarak tanımlamıştır. Tanımların ortak noktası beklentilere yanıt verebilme olarak görülmektedir. Louie ve diğerleri (2017) ebeveynlik stresi alanında yirmi iki yılda gerçekleştirilen çalışmaları inceledikleri meta-analiz çalışmalarında ebeveynlik stresinin boşanma sonrasında arttığını açıklamaktadır. Yine artan ebeveyn stresinin, çocukların davranış sorunlarına yol açabileceği ve böylece kaotik bir aile ortamının oluşmasına aracılık edebileceği değerlendirilmektedir (Coldwell ve diğerleri, 2008).

Özellikle ebeveynler her gün çocuklarıyla ilgili birçok zorluk ve sorumlulukla karşı karşıya kalmaktadır (Cappa ve diğerleri, 2011; Deater-Deckard 2005). Önceki araştırmalar, ebeveynlerin stres düzeyleri ile çocuklardaki psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Bu ilişki, davranış sorunları (Miranda ve diğerleri, 2019), çocukların bilişsel gelişimi (Ward ve Lee, 2020), uyku sorunları (Martin ve diğerleri, 2019) veya çocuğun günlük yaşamında ve sosyal çevrelerinde gösterdiği performans (Rodriguez ve diğerleri, 2019) ile ilgili semptomlarda artış ile de bulunmuştur. Öte yandan, ebeveyn stres düzeyi ile aile işlevselliği arasında (Zeng ve diğerleri, 2020) ve annelerin depresif tepkileri üzerinde aracı etkilerle (Fredriksen ve diğerleri, 2019) çift yönlü ilişkiler bulunmuştur. Her ailenin kendine özgü kişisel ve bağlamsal özellikleri, aile iklimi ve sosyoekonomik durumu ebeveyn stresini farklı şekillerde etkileyebilir (Hayes ve Watson, 2013). Bu bağlamda, ebeveynlik stresi ebeveynlerden beklenenler (Oronoz ve diğerleri, 2007), ebeveynlerin yeteneklerini ve verimliliklerini nasıl algıladıkları (Raikes ve Thompson, 2005), aile ve ebeveyn özellikleri (Farmer ve Lee, 2011), aşırı iş yükü (Ostberg ve Hagekull, 2000), ebeveyn inançları (Stelter ve Halberstadt, 2011), çevreleri tarafından sağlanan sosyal destek (Drogomyretska ve diğerleri, 2020) ve öz-şefkat becerileri (Bohadana ve diğerleri, 2019) gibi faktörlerden etkilenmektedir. Sonuç olarak, ebeveynlik stresinin ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerini ve ebeveynlik uygulamalarını nasıl etkilediğini inceledikten sonra, psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi kavramlarının nasıl etkileşimde bulunduğu ve ebeveynlik stresini nasıl şekillendirdiği daha ayrıntılı olarak aşağıda açıklanmaktadır. Araştırma bulguları, ebeveynlik stresinin birçok olumsuz durumda ortaya çıktığını ve bu durumların psikolojik esneklikle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Ebeveynlik Stresi ve Psikolojik Esneklik

Richardson ve Jost (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, psikolojik esnekliğin olumsuz yaşam olaylarına, depresyona ve travma sonrası stres bozukluğuna karşı koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir. Başka araştırmalarda, benzer şekilde ebeveynlik stresinin, ebeveynin psikolojik esneklik düzeyinden etkilenebileceği aktarılmaktadır (Moyer ve Sandoz, 2014; Shea ve Coyne, 2011). Ebeveynlik stresinin yüksekliği, düşük psikolojik esneklik düzeyleriyle ilişkilendirilmektedir. Düşük psikolojik esnekliğe sahip ebeveynler genellikle stresin içsel deneyimlerini olumsuz olarak değerlendirmekte, bu da ebeveynleri kaçma-kaçınma, bastırma ve kontrol etme stratejileri uygulamaya yönlendirmektedir (Burke ve Moore, 2015; Fonseca ve diğerleri, 2020). Bu kaçınma stratejileri kısa vadede etkili görünebilir, ancak uzun vadede olumsuz iç deneyimleri büyütür (Hayes ve diğerleri, 2012). Böylesi bir durum ise ebeveynlik stresinin artmasına ve uyumsuz ebeveynlik uygulamalarının ortaya çıkmasına yol açabilir (Sairanen ve diğerleri, 2018).

Psikolojik esneklik, hem ebeveynlerde hem de çocuklarda kaygı (Emerson ve diğerleri, 2019) ve depresyon (Biglan ve diğerleri, 2015) ile ilişkili bulunmuştur. Deneyimsel kaçınma, yani rahatsız edici deneyimlerden veya özel olaylardan kaçınma, bastırma veya değiştirme eğilimi (psikolojik esnekliğin aksine), ebeveynlerde daha fazla depresif belirti, çocuklarda daha fazla stres ve içselleştirme sorunları ile ilişkili bulunmuştur (Coyne ve Thompson, 2011; Moyer ve Sandoz, 2015). Kaygı ve depresyonun ebeveynlik davranışları ve tutumları üzerinde önemli ve olumsuz etkileri

olduğu bulunmuştur (Moreira ve diğerleri, 2019). Fonseca ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, psikolojik esnekliğin daha uyumlu ebeveynlik stilleri için bir kaynak olarak işlev gördüğünü, ebeveynlerin ebeveynlik stresini düzenlemesine ve yönetmesine yardımcı olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada, ebeveynlerin çocuğunun zorlu davranışlarını yönetmek zorunda kaldıklarında veya çocukları ile ilgili stres veren durum deneyimlediklerinde, yeterli düzeyde kabul ve esneklik gösteremeyen ebeveynlerin uyumsuz ebeveynlik davranışlarına yol açabilecek rahatsızlıktan kaçınma ve kısa süreli kontrol stratejilerini kullandıkları ortaya konulmuştur. Lobato ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise, ebeveynlerde KKT'nin kavramlarından bağlamsal benlik, kararlı eylemler ve bilişsel ayrışmadaki zorlukların ebeveynlik stresinin anlamlı yordayıcıları olduğunu açıklanmaktadır. Sonuç olarak, psikolojik esneklik, ebeveynlik uygulamaları ve çocukların gelişimi üzerinde önemli etkisi olan bir beceridir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Evlenme ve Boşanma İstatistiklerine (2024) göre, Türkiye'de 2001 yılında 96 bin 994 olan boşanma sayısı, her geçen yıl artarak 2023 yılında 171 bin 881'e ulaşmıştır. 2001-2023 yılları arasında toplam boşanma sayısı ise 2 milyon 839 bin 864 olmuştur. 2001'de % 1,41 olan kaba boşanma hızı, 2023 yılında % 2,01 olarak gerçekleşmiştir. Rakamsal verilerden görüleceği üzere Türkiye'de boşanma sayısı ve oranları giderek artmaktadır. Bu artış sadece Türkiye'ye özgü bir durum olmayıp, birçok ülkede de benzer bir eğilim gözlenmektedir. Örneğin, Avrupa'da her yıl yaklaşık olarak bir milyon eş boşanmakta ve bu eşlerin %60'ından fazlası çocuk sahibidir (Ana ve Mariano, 2018; Avrupa İstatistik Ofisi, 2024). Benzer şekilde, ABD'de boşanmayla sonuçlanan evliliklerin oranının yaklaşık %44 olduğu tahmin edilmekte ve mevcut eğilimlere göre tüm evliliklerin neredeyse yarısının boşanmayla sonuçlanması beklenmektedir (Dünya Nüfus İncelemesi, 2024). Çin'de ise boşanma oranı yaklaşık % 3,2 olarak belirlenmiş olup, bu oran nispeten yüksek kabul edilebilir (Küresel Veriler ve İstatistikler, 2024). Bu küresel eğilimlerin bir sonucu olarak, boşanma rakamlarındaki artış velayete verilen çocuk sayısının da artmasına yol açmaktadır. Türkiye'de, boşanma neticesinde 2010 yılında 96 bin 366 çocuk velayete verilirken, 2023 yılında bu sayı 171 bin 213'e yükselmiştir ve boşanma sonucunda dört çocuktan üçünün velayetinin anneye verildiği görülmektedir (TÜİK, 2024). Boşanmanın hem yetişkinler hem de çocukların hayatında meydana getirdiği zorluklar göz önüne alındığında Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın (2024) konuyla ilgili kapsamlı araştırmalar yapılması, konunun çok disiplinli olarak incelenmesi ve projeler üretilmesi önerisi daha iyi anlaşılmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Alrefi (2019), psikolojik esnekliğin, psikolojik sağlığı anlamada önemli bir kavram olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde, Kotta ve diğerleri (2021), psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin zorlu yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlayabileceklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, boşanma sonrasında deneyimledikleri zorlu yaşam olaylarına kolayca adapte olan ve zengin bir yaşam sürdüren bireylerin ebeveynlik stresinin düşük olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, psikolojik esneklik modelinin ebeveynlik stresi ile ilişkisini anlamak, bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Ek olarak, ebeveynlerin psikolojik katılığının anksiyete ve depresyon gibi duygudurum bozuklukları riskini artırdığı belirtilmiştir (Moyer ve Sandoz, 2015). Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin ebeveyn ruh sağlığı için kritik bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Ulusal alanyazına bakıldığında, psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresinin birlikte ele alındığı herhangi bir araştırmaya veya derlemeye rastlanmamıştır. Ayrıca, alanyazında boşanmış ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin ve ebeveynlik streslerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik gelir durumu, boşanma süresi ve çocuk sayısına göre incelendiği bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu araştırmanın ulusal ve güncel araştırmalardan ayrılan en önemli yanlarından birisi, psikolojik esneklik modelinde yer

alan alt boyutların ebeveynlik stresini ne yönde yordadığını incelemesidir. Psikolojik esneklik modelinin, tek ebeveynlerden oluşan bir örnekleme ebeveynlik stresi ile olan ilişkisini incelemenin, literatürdeki önemli bir boşluğu gidereceği düşünülmektedir. Boşanmış ebeveynlerin çocuğu ve çocuğunun diğer ebeveyni ile olan ilişkide ki olan önemli rolü düşünüldüğünde bu gruptaki bireylerin psikolojik esnekliği ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiyi anlamak önem kazanmaktadır. Araştırma sonuçlarına bağlı olarak tek ebeveynlerin ebeveynlik stresini azaltmak için psikolojik esneklik modelinin işlevsel bir rolünün olup olmadığını tahmin etmek uygulayıcılara önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca örneklemini boşanmış ebeveynlerin oluşturduğu bir grupta psikolojik esnekliğin hangi faktörlere göre değiştiğini saptamak boşanmış ebeveynlerin psikolojik esnekliğini arttırma çalışmalarında uygulayıcılara yol gösterecektir. Bu bağlamda bu araştırmada psikolojik esnekliğin cinsiyet, gelir durumu, resmi boşanmanın üzerinden geçen süre, sahip olunan çocuk sayısı ve eğitim durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak önemlidir. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı boşanmış anne ve babaların psikolojik esneklikleri ile ebeveynlik stresleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ek olarak, araştırmada tek ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik gelir seviyesi, velayetinde olan çocuk sayısı, çocuğun cinsiyeti ve yaşı ile boşanma süresi gibi değişkenler açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma, katılımcıların psikolojik esnekliklerinin cinsiyetlerine, boşanma sürelerine, eğitim düzeylerine, gelir düzeylerine ve velayetinde bulunan çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ve psikolojik esneklik alt boyutlarının (kabul, değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma) ebeveynlik stresini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı sorularına yanıt aranmıştır.

Yöntem

Bu kısımda, araştırmanın deseni, katılımcı grubu, veri toplama araçları, etik hususlar, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler sunulmaktadır.

Araştırma Deseni

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline dayanan bir çalışma olmakla birlikte, t testi ve ANOVA kullanılarak belirli değişkenlerin etkilerini inceleyen nedensel karşılaştırma modelini de içermektedir. Bu çalışmada boşanmanın üzerinden geçen süre, ebeveynin yaşı, eğitimi ve ailenin gelir düzeyi, çocuğun cinsiyeti, sayısı ve yaşı da incelenerek, bu özelliklerden herhangi birinin ebeveyn psikolojik esneklik ile ebeveynlik stres düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmada araştırma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi (Marshall ve Rossman, 2014; Patton, 2005) ile belirlenmiştir. Araştırmaya dahil etme kriterleri olarak, katılımcının a) beraber yaşadığı 18 yaşından küçük en az bir çocuğun annesi veya babası olması, b) resmi olarak boşanmanın gerçekleşmiş olması belirlenmiştir. Çalışmaya katılma konusunda gönüllü anne ve babalardan araştırmanın veri toplama araçlarını çevrimiçi platformlar aracılığı ile doldurmaları istenmiştir. Netice itibarıyla, bu araştırmada çalışma grubunu 206 boşanmış anne ve baba oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Demografik Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	65	31.60
	Kadın	141	68.40
Yaş	20-35	72	35.00
	36-45	104	50.40
	46 ve Üstü	30	14.60
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	63	30.60
	Üniversite	100	48.50
	Lisansüstü Eğitim	43	20.90
Ekonomik Gelir Düzeyi	Alt	57	27.70
	Orta ve Yüksek	149	72.30
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	1	110	53.40
	2 ve Üstü	96	46.60
Velayetinde Olan Çocuk Sayısı	1	130	63.10
	2 ve Üstü	76	36.90
Resmi Boşanmanın Üzerinden Geçen Süre	1 Yıldan Az	57	27.67
	12-24 Ay	32	15.53
	25-48 Ay	36	17.48
	49-60 Ay	30	14.56
	5 Yıl ve Üstü	51	24.76
Toplam		206	100.00

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 65'inin erkek (%31,60), 141'inin kadın (%68,40), 72'sinin 20-35 yaş aralığında (%35), 104'ünün 36-45 yaş aralığında (%50,40) ve 30'unun 46 ve üstü yaşta (%14,60) olduğu görülmektedir. Eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların 63'ünün lise ve altı (%30,60), 100'ünün üniversite (%48,50) ve 43'ünün lisanüstü eğitim düzeyindedir. Katılımcıların 57'si ekonomik gelir düzeyini alt (%27,7) ve 149'u orta ve yüksek (%72,30) olarak belirtmiştir. 110 katılımcı bir çocuğa sahip olduğunu (%53,40) ve 96 katılımcı iki ve üstü çocuğa (%46,60) olduğunu, 130 katılımcı bir çocuğunun (%63,10) ve 76 katılımcı iki ve üstü çocuğunun (%36,90) resmi boşanma sonrasında velayetinin üzerinde olduğu aktarmıştır. Resmi boşanmanın üzerinden geçen süreye göre incelendiğinde 57 katılımcının bir yıldan az (%27,67), 32'sinin 12-24 ay (%15,53), 36'sının 25-48 ay (%17,48), 30'unun 49-60 ay aralığında (%14,56) ve 51'inin beş yıl ve üstü (%24,76) olduğu anlaşılmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçülen değişkenlere ilişkin olarak ise Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve Ebeveynlik Stresi Ölçeği (ESÖ) kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve boşanmanın üzerinden geçen süre gibi maddelere yer verilmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu ölçek, 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmakta olup yedili

likert tipi ile "Hiç Katılmıyorum:1" ve "Tamamen Katılıyorum:7" arasında derecelendirmektedir. Ölçeğin alt boyutları; değerler ve değerler doğrultusunda davranış (maddeler 1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), ayrışma (maddeler 11, 15, 17), kabul (maddeler 2, 3, 5, 6, 24), anda olma (maddeler 8, 14, 18, 20, 22, 23, 25) ve bağlamsal benlik (maddeler 4, 10, 12) olarak sıralanmaktadır. Ölçekte yer alan 12 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 196 iken en düşük puan 28'dir. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, psikolojik esnekliğin yüksek seviyede olduğunu ifade eder. Beş faktörden oluşan bu ölçeğin faktör yüklerinin .47 ile .81 arasında değiştiği ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .79 olarak belirlendiği belirtilmiştir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Ebeveynlik Stresi Ölçeği (ESÖ)

Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından geliştirilen "Ebeveynlik Stres Ölçeği", çocukları normal gelişim gösteren ebeveynlerin stres düzeylerini belirlemek amacıyla tasarlanmış olup, bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Yazarlar, ESÖ'yü oluştururken ebeveynlerin yaşadığı hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri tespit etmeyi amaçlamıştır. Ölçek, 18 maddeden oluşmaktadır ve maddeler beşli likert tipi ile "Çok İyi Tanımlıyor: 4 puan" ve "Hiç Tanımlamıyor: 0 puan" arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 72, en düşük puan ise 0'dır. Yüksek puanlar ebeveynlik stresinin yüksek olduğunu gösterirken, düşük puanlar stresin azaldığını ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .96 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmaya başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin (20.06.2022 tarih ve 00002245197 no'lu kararıyla) alınmıştır. Alınan izin doğrultusunda, katılımcılara Demografik Bilgi Formundaki sorular ile PEÖ ve ESÖ maddelerinin birleştirildiği çevrim içi form dijital yollarla (e-mail, whatsapp) ulaştırılmıştır. Hazırlanan formun ön yüzünde, araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esasına dayandığı, verilerin yalnızca araştırma sonuçları için toplu halde kullanılacağı ve çalışmanın kimler tarafından hangi amaçla yürütüldüğü hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bu bilgilendirmenin yanı sıra, katılımcılara kendi istekleriyle araştırmaya katıldıkları, araştırmanın amacı ve kapsamını anladıkları ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları hakkında bilgilendirilmiş onam sağlanarak, onay kutusunu işaretlemeleri istenmiştir ve kabul ediyorum seçeneğini işaretleyenler veri toplama araçlarına ulaşabilmişlerdir. Anketin tamamlanması ortalama 10 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci Haziran-Temmuz 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup, onayları alınan 206 katılımcıdan araştırma verileri elde edilmiştir. Araştırmacılar, tüm araştırma sürecinde Helsinki bildirgesine uygun hareket etmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 29.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçilmeden önce veri seti kayıp veri, uç değerler, çok değişkenli uç değerler ve normal dağılım açısından değerlendirilmiştir. Veri üzerinde yapılan incelemeler sonucunda değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı ve tek ve çok değişkenli uç değerlerin bulunmadığı belirlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde, ölçeklere ait puanların ortalaması, standart sapması, en düşük ve en yüksek değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Ayrıca, Tablo 2'de verilerin normallik analizini içeren basıklık ve çarpıklık değerleri de yer almaktadır. Araştırmada doğrusal ilişki, homojenlik, normallik testi, gözlemlerin bağımsızlığı ve multicollinearity (VIF) olmaması gibi çoklu doğrusal regresyon varsayımları (Allison, 1999; Bayram, 2017; Tabachnick ve Fidell, 2013) test edilmiş olup tüm

değerlerin regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 6).

Tablo 2

Veri Toplama Araçlarının Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
PEÖ Toplam	206	134.99	21.78	86.54	181.54	-0.265	-0.724
Değerler Doğ. Davranış	206	56.03	8.48	34.00	69.00	-0.735	-0.043
Anda Olma	206	33.02	8.49	8.00	49.00	-0.544	-0.379
Kabul	206	19.28	7.53	5.00	35.00	0.033	-0.921
Bağlamsal Benlik	206	13.2	3.98	3.00	21.00	-0.145	-0.388
Ayrışma	206	13.45	3.67	3.00	21.00	-0.344	-0.184
ESÖ Toplam	206	10.02	6.69	0.00	27.00	0.566	-0.550

PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, ESÖ: Ebeveynlik Stresi Ölçeği

Tablo 2'de görüldüğü üzere, toplam psikolojik esneklik puanı ile psikolojik esnekliğin beş alt boyutundan (Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Ayrışma) alınan puanlar ve ebeveynlik stresi toplam puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri 0.033 ile -0.921 arasında değişiklik göstermektedir. Bir veri setindeki değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması, verilerin normal dağılım sergilediğine işaret eder (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağıldığı belirlendikten sonra, katılımcıların psikolojik esnekliklerinin cinsiyet, yaş, ekonomik gelir, eğitim durumu, boşanmanın üzerinden geçen süre ve velayetindeki çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için Bağımsız Örneklemeler İçin t testi ve ANOVA uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon katsayısına bakılmıştır (Bkz. Tablo 5). Katılımcıların psikolojik esneklik alt boyutlarının ebeveynlik stresini yordayıp yordamadığını tespit etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir (Bkz. Tablo 6).

Bulgular

Katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet, ekonomik gelir düzeyi ve velayeti altındaki çocuk sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklemeler İçin t testi sonuçları Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3

PEÖ'nün Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları

Değişkenler			N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Psikolojik Esneklik	Cinsiyet	Erkek	65	141.29	20.78	2.874	.004
		Kadın	141	132.07	21.67		
	Ekonomik Gelir Düzeyi	Alt	57	131.01	21.67	-1.627	.105
		Orta ve Yüksek	149	136.50	21.69		
	Sahip Olunan Çocuk Sayısı	1	110	134.51	22.79	-0.338	.736
		2 ve üstü	96	135.53	20.65		
	Velayeti Altında Olan Çocuk Sayısı	1	130	135.73	22.51	0.642	.521
		2 ve üstü	76	133,71	20,55		

Tablo 3 incelendiğinde boşanmış ebeveynlerin PEÖ toplamından [$t_{(204)} = 2,874, p < .05$] aldıkları puanların erkek katılımcıların lehine anlamlı bir şekilde farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların PEÖ'den aldıkları toplam puanların ekonomik gelir düzeyi [$t_{(204)} = -1,627, p > .05$], sahip olunan çocuk sayısı [$t_{(204)} = -0,338, p > .05$] ve velayeti altında bulunan çocuk sayısına [$t_{(204)} = 0,642, p > .05$] göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının yaş, eğitim düzeyi ve

resmi boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA ile incelenmiş olup sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

PEÖ'nün Bağımsız Örneklemeler İçin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark	
Yaş	1	72	127.89	23.57	Gruplararası	7105.790	2	3552.895	8.002	<.001	2>1
	2	104	140.61	19.82	Gruplariçi	90126.763	203	443.974			
	3	30	132.48	18.75	Toplam	97232.553	205				
Eğitim Düzeyi	1	63	131.02	21.71	Gruplararası	1493.348	2	746.674	1.583	0.208	
	2	100	136.26	21.39	Gruplariçi	95739.204	203	471.621			
	3	43	137.80	22.45	Toplam	97232.553	205				
Resmi Boş. Süresi	1	57	129.36	25.87	Gruplararası	7350.124	4	1837.531	4.109	0.003	4>1
	2	32	134.03	19.90	Gruplariçi	89882.428	201	447.176			4>5
	3	36	141.45	19.70	Toplam	97232.553	205				
	4	30	145.43	15.45							
	5	51	131.17	19.81							

Yaş: 1: 20-35, 2: 36-45, 3: 46 ve üstü, Eğitim Düzeyi: 1: Lise ve altı, 2-Üniversite 3-Lisanüstü, Resmi Boşanma Süresi: 1-1 Yıldan Az, 2- 12-24 Ay, 3- 25-48 Ay, 4- 49-60 Ay, 5- 5 Yıl ve Üstü

Tablo 4'teki değerler incelendiğinde, boşanmış ebeveynlerin yaş [$t(2, 203)=8.002$; $p<.05$] ve resmi boşanmanın üzerinden geçen süre [$t_{(4,201)}=4.109$; $p<.05$] durumuna göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir fark gösterdiği; eğitim düzeylerine [$t_{(2, 203)}=1.583$; $p>.05$] göre ise anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yaşa göre farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Hochberg testinin sonuçlarına göre 36-45 yaş aralığında ($\bar{x}=140,61\pm19,82$) olan boşanmış ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin 20-35 yaş aralığında ($\bar{x}=127,89\pm23,57$) olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Resmi boşanmanın üzerinden geçen sürenin hangi gruplar arasında fark olduğunu bulmak amacıyla yapılan Gabriel testinin sonuçlarına göre resmi boşanmanın üzerinden 48-60 ay ($\bar{x}=145,43\pm15,45$) geçen ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin 1 yıldan az ($\bar{x}=129,36\pm25,87$) olan ebeveynlere ve 5 yıl ve üstünde ($\bar{x}=131,17\pm19,81$) olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak belirlenen psikolojik esneklik alt boyutlarının bağımlı değişken olarak ele alınan ebeveynlik stresini yordamasına ilişkin regresyon analizi çalışması öncesinde değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek maksadıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır (Tablo 5).

Tablo 5

Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Değerler ve Değ. Doğ. Davranma	-					
2. Anda Olma	.379**	-				
3. Kabul	.064**	.421**	-			
4. Bağlamsal Benlik	.444**	.319**	.335**	-		
5. Ayrışma	.350**	.242**	.138*	.404**	-	
6. Psikolojik Esneklik Toplam	.700**	.782**	.619**	.664**	.521**	-
7. Ebeveynlik Stresi Toplam	-.279**	-.373**	-.287**	-.306**	-.238**	-.450**

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 5 incelendiğinde, psikolojik esneklik toplam puanı ile ebeveynlik stresi puanı arasında orta

seviyede, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-0.45$, $p<.01$). Ayrıca ebeveynlik stresi ile psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma ($r = -0.28$, $p<.01$), kabul ($r = -0.29$, $p<.01$) ve ayrışma ($r = -0.24$, $p<.01$) arasında zayıf seviyede; anda olma ($r = -0.37$, $p<.01$) ve bağlamsal benlik ($r = -0.31$, $p<.01$) arasında ise orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların ebeveynlik stresi puanlarının psikolojik esnekliğin alt boyut puanları tarafından tahmin edilmesine yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Alt Boyutları Puanlarının Ebeveynlik Stresi Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (95% CI)

Değişken	B	Sh	β	t	Tolerance	VIF	R	R2	F	DW	p
Sabit	27.445	3.025		9.074	-	-	.45	.21	10.336	2.664	0.00
Değerler ve											
Değ. Doğ.	-.088	.060	-.111	-1.456	.682	1.466					
Davranış											
Anda Olma	-.171	.060	-.217	-2.865	.694	1.442					
Kabul	-.126	.065	-.142	-1.934	.740	1.351					
Bağlamsal											
Benlik	-.179	.131	-.106	-1.366	.656	1.525					
Ayrışma	-.154	.129	-.084	-1.194	.795	1.257					

DW: Durbin-Watson

Tablo 6'da verilen analiz sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma ($\beta=-.111$, $p<.001$), anda olma ($\beta=-.217$, $p<.001$), kabul ($\beta=-.142$, $p<.001$), bağlamsal benlik ($\beta=-.106$, $p<.001$) ve ayrışma ($\beta=-.084$, $p<.001$) puanlarının tamamı katılımcıların ebeveynlik stresi puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı [$F_{(5, 200)}=10.336$, $p=.000$, $R^2=.21$] görülmüştür.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada boşanmış ebeveynlerin psikolojik esneklik alt boyutlarının (kabul, değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma) ebeveynlik stresini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Ayrıca boşanmış ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin cinsiyetlerine, boşanmanın üzerinden geçen süreye ve çocuklarının sayısına göre anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada ebeveynlik stresi ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esnekliğin ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, daha fazla psikolojik katılığa sahip ebeveynlerin daha yüksek düzeyde ebeveyn stresi gösterdiği ve bunun da uyumsuz ebeveynlik stilleriyle ilişkili olduğu diğer çalışmaların (Flujas-Contreras ve diğerleri, 2023; Fonseca ve diğerleri, 2020; Lobato ve diğerleri, 2022) bulguları ile tutarlıdır. Ebeveynlerde psikolojik esnekliği artırmanın ebeveynlik stresini düşürdüğü pek çok çalışmada (Hartley ve diğerleri, 2019; Irwin ve diğerleri, 2019; Moyer ve diğerleri, 2018) bulunmuştur. Alanyazında benzer şekilde psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir. (Hayes ve diğerleri, 2006; Trindadea ve diğerleri, 2020). Selker ve diğerleri (2024) araştırmalarında, yüksek düzeyde psikolojik esnekliğin daha iyi ruh sağlığı ile ilişkilendirilebileceğini aktarmaktadır. Önceki çalışmalarda, araştırmamızla tutarlı olarak psikolojik esnekliğin ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir (Asanjarani ve diğerleri, 2017; Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; McCracken ve diğerleri, 2021; Pleman ve diğerleri, 2019;

Rodero ve diğerleri, 2013).

Psikolojik esneklik modelinde yer alan alt boyutların ebeveynlik stresini ne yönde yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizinde psikolojik esnekliğin alt boyutlarının (değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma) ebeveynlik stresini anlamlı bir şekilde yordadığı ve katılımcıların ebeveynlik stresi puanlarındaki değişimin %21'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Önceki çalışmalar, psikolojik esnekliğin daha uyumlu ebeveynlik stilleri için bir kaynak işlevi gördüğünü ve böylece ebeveynlerin ebeveyn stresini düzenlemelerine ve yönetmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir (Fonseca ve diğerleri, 2020). Ebeveynlerin psikolojik esnekliği, ebeveynlerin stresli durumlarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve bunun sonucunda ebeveynlerin stres düzeyleri düşebilir (Coyne ve diğerleri, 2020).

Daha az psikolojik esnekliğe sahip ebeveynler katı disiplin veya kural uygulamada tutarsızlık gibi etkili olmayan ebeveynlik davranışları sergileyebilmektedirler (Burke ve Moore, 2015). Fonseca ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveyn psikolojik esnekliğinin, ebeveyn stresi düzeyi yüksek olduğunda otoriter ebeveynlik uygulamaları için bir aracı faktör olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, ebeveynler stresli durumlarda çocuklarının davranışlarını yönetmek zorunda kaldıklarında, yeterli düzeyde kabul ve esneklik olmadan, uyumsuz ebeveynlik davranışlarına yol açabilecek şekilde rahatsızlıktan kaçınma ve durumsal kontrol stratejileri kullanabilmektedirler.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusuna göre boşanmış erkek ebeveynlerin psikolojik esneklik toplam puanlarının boşanmış kadın ebeveynlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında doğrudan boşanmış erkek ve kadın ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki farkı inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, psikolojik esnekliğin ebeveynlik stresi ile ilişkili olabileceği açıklanmıştır (Burke ve Moore, 2015; Fonseca ve diğerleri, 2020; Lobato ve diğerleri, 2020; Moyer ve Sandoz, 2014; Sairanen ve diğerleri, 2018; Shea ve Coyne, 2011). Bekar annelerin evli annelere ve bekar babalara kıyasla daha olumsuz koşullarda yaşadıkları ve daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi deneyimledikleri (örneğin, Brand ve Thomas, 2014; Copeland ve Harbaugh, 2019) bilinmektedir. Dolayısıyla bekar annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olması stres düzeyleri ile açıklanabilir. Boşanmanın ardından çocuklar için yaygın olan yalnızca annenin velayetinde olmalarıdır (Kramer ve diğerleri, 2016). Türkiye’de de benzer şekilde, boşanma neticesinde çocuğun velayetinin %75’i anneye verilmektedir (TÜİK, 2024). Bu durum annenin ebeveynlik rolünü ve stresinin artmasını beraberinde getirebilir. Ayrıca, düşük gelirli annelerin daha az destek kaynağı, olumsuz yaşam koşulları ve ekonomik güçlükler gibi streslerine katkıda bulunan daha fazla faktör vardır ve kendi öz bakımlarına zaman ayıramamaktadırlar (Suplee ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla öz saygı ve kontrol duygusu gibi kişisel psikolojik kaynaklarının azalması annelik rolü gelişimini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Copeland ve Harbaugh, 2019). ABD’de ulusal düzeyde temsili bir örneklem kullanarak yapılan bir araştırma (Kramer ve diğerleri, 2016) otuz yıl boyunca (1990-2010) tek anneler ve tek babalar arasındaki gelir eşitsizliğini ortaya koymuştur. Bekar annelerin sosyal ve bağlamsal faktörler göz önüne alındığında, maternal stres ve ebeveyn psikolojik esnekliği hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın bulgusuyla örtüşen şekilde Bakar Kahraman (2018) çalışmasında psoriasis hastalarında kadınların psikolojik esnekliklerinin erkek hastalardan daha düşük düzeyde olduğunu bulmuştur. Demirci Seyrek ve Ersanlı (2017) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada erkek katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu, Tyndall ve diğerleri (2018) ise kadınların erkeklerden daha düşük psikolojik esneklik

puanına sahip olduklarını bulmuşlardır. Farklı bulgular da alanyazında mevcuttur. Örneğin, Ünver (2021) psikiyatri hemşireleriyle yaptığı araştırmada ve Özcan ve Karagöz (2023) evli bireylerle yürüttükleri çalışmalarında psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını rapor etmişlerdir. Uygur (2017) madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelini incelediği çalışmada, kadın hastaların psikolojik esneklik ortalamasının erkek hastalardan daha yüksek olduğunu; Aydoğdu ve diğerleri (2023) öğretmenlerle yaptıkları araştırmada kadın öğretmenlerin psikolojik esneklik toplam puanlarının erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu ve Emamvırdı ve diğerleri (2020) kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkeninin psikolojik esneklik puanlarını farklılaştırmada kararlı bir belirleyici olmadığı sonucuna varılabilir. Bu tutarsızlıkların, araştırmalardaki aracı değişkenlerden (örneklem, ölçme aracı ve bağlam farkı vb.) kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu, 36-45 yaş aralığında olan boşanmış ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin 20-35 yaş aralığında olanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, boşanmış ebeveynlerde yaşla beraber esnekliğin artması şeklinde yorumlanabilir. Benzer bir bulgu, Ünver (2021) tarafından yapılan çalışmada ortaya konmuştur. Buna göre, yaşça büyük olan kişilerin psikolojik esneklik düzeyinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Pakenham ve diğerleri (2020) artan yaşla bir araya geldiğinde psikolojik esnekliğin olumlu ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Boşanmış ebeveynlerde yaş ve psikolojik esnekliği bir arada ele alan bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Dolayısıyla, bu iki değişkeni birlikte ele alan ya da yaşın etkisine açıklık getiren farklı araştırma bulgularına ihtiyaç vardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, resmi boşanmanın üzerinden 48-60 ay geçen katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin, bir yıldan az olanlara kıyasla daha yüksek olduğudur. Bu durum, boşanmanın üzerinden geçen zaman arttıkça esnekliğin de artması şeklinde yorumlanabilir. Başarıkan (2023) gerçekleştirdiği çalışmada boşanma üzerinden geçen zaman arttıkça bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının arttığını, Graff-Reef (2004) boşanma sonrası geçen zamanın süresi arttıkça kişinin boşanmaya uyumu arttırdığını göstermiştir. Boşanma sonrası ilk yılların kriz şeklinde geçtiği, bireyin yalnızlık, üzüntü, öfke, suçluluk gibi yoğun duygusal tepkiler verdiğine ilişkin araştırmalar mevcuttur (Lindsay Chase-Lansdale, 2014). Araştırma sonucunda, katılımcıların psikolojik esneklik puanlarında eğitim ve gelir düzeylerine, sahip olunan ve velayeti altında bulunan çocuk sayılarına göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde, Kuşcu (2019) yürüttüğü tez çalışmasında, psikolojik esnekliğin eğitim durumuna göre değişmediğini, Özcan ve Karagöz (2023) çalışmalarında psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları kişilerin çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmiştir.

Ebeveynler, kendi duygularının veya çocuklarının duygularının farkında olmadan çocuklarının beklentilerini, davranışlarını ve ihtiyaçlarını kontrol etmeye çalıştıklarında uyumsuz uygulamalarda bulunabilirler (Cmic ve diğerleri, 2005). Ayrıca, bağlam olarak benlik, kararlı eylemler ve ayrışma gibi değişkenler ebeveyn stresinin düzeyini ve genel sağlığı büyük ölçüde açıklamaktadır (Lobato ve diğerleri, 2022). Bu nedenle, KKT açısından bakılacak olursa ebeveyn psikolojik esnekliği, duyguları ve düşünceleri yargılamadan kabul etmeye ve ebeveyn değerlerine odaklanan eylemler gerçekleştirmeye yardımcı oluyor gibi görünmektedir. Aksine, ebeveynlerdeki düşük psikolojik esneklik, çocuklarını kabul etmeme ve onlardan yüksek beklentiler gibi psikolojik süreçleri teşvik eden daha yüksek ebeveyn stresini açıklamaktadır (Flujas-Contreras ve diğerleri, 2023). Ters yönde düşünüldüğünde, psikolojik esnekliğin ebeveyn stresini yönetmeye katkısının

olabileceği görülmektedir. Ebeveyn psikolojik esnekliğinin boyutları aileler içinde bağ oluşturma aracı olarak hizmet edebilir; ebeveynlerin stresli olaylardan (örneğin, bir çocuğun öfke nöbeti) uzaklaşmasını (örneğin, ayrışma, benlik bağlamı ve kabullenmeyi kullanarak) sağlayarak daha derin duygusal bağları teşvik edebilir, sert veya reaktif tepkiler vermekten (örneğin, çocuğa bağırarak) kaçınmaları ve bunun yerine bu zor davranışa daha nazik ve daha şefkatli tepkilerde bulmaları için duygusal alan yaratabilir ve böylece zamanla daha olumlu bir iletişimi teşvik edebilir (Daks ve Rogge, 2020).

Bu araştırmanın bulguları belirli sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle, bu çalışma, psikolojik esneklik modelinin bileşenlerinin bir bütün olarak ebeveynlik stresini öngördüğünü göstermektedir. Ancak, kesitsel bir tasarımla yürütüldüğü için incelenen grubun özellikleriyle sınırlı kalmaktadır. Ayrıca, araştırma grubunun uygun bir örnekleme yöntemiyle seçilmiş olması ve katılımcıların erişimi zor bir kitle olması da diğer bir sınırlılıktır; bu nedenle sonuçlar sadece benzer gruplara genellenebilir. Bu yüzden çalışmayı farklı örneklerde uygulamak sonuçlarının genellenebilirliği açısından faydalı olabilir. Anketler çevrimiçi ortamda uygulanmış olup, anketlerin doldurulduğu ortam gibi değişkenler dikkate alınmamıştır. Örneklemin sosyodemografik özelliklerinin çoğunlukla üniversite ve lisansüstü eğitimi almış alanlardan ve boşanmış babaların sınırlı katılımı sonuçların genelleştirilmesini sınırlamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda daha yüksek temsili bir örneklem elde etmek için başka örnekleme yöntemleri kullanılabilir. Araştırma bulgularına göre ileride yapılacak çalışmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur. Eğitim durumu, gelir düzeyi ve velayetinde bulunan çocuk sayısı gibi değişkenlerin boşanmış anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyi üzerinde etkisinin bulunmaması dikkat çekicidir. Bu araştırmanın bulguları, psikolojik esnekliğin bu demografik faktörlerle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, boşanmış anne ve babaların ebeveynlik stresini azaltmada psikolojik esneklik modelinin potansiyel bir yaklaşım olarak değerlendirilebileceği görülmektedir. Ancak, bu önerinin etkinliğinin doğrulanması için gelecekte farklı araştırma desenlerinde (örneğin, deneysel veya boylamsal) daha kapsamlı çalışmalar yapılması gerekmektedir. Boşanma sürecinde ve sonrasında doğal olarak birçok stres faktörü ile karşılaşan yetişkinler ile yürütülecek grup temelli müdahalelerde (grupla psikolojik danışma, psikoeğitim, kendine yardım grupları) ve seminer faaliyetleri gibi alanlarda psikolojik esneklik modelinin merkeze alınması ve psikolojik esnekliği yükseltecek etkinliklere yer verilmesi önerilebilir. Araştırmacılar boşanmış anne ve babaların psikolojik esnekliklerinin ve ebeveynlik stresinin hangi faktörlerden etkilendiğini derinlemesine belirlemek için nitel desenlerle araştırmalar yapabilirler. Ülkemizde mevcut olan sosyal hizmet, sosyal yardım ve sosyal güvenlik modelleri üzerine inşa edilerek, Anayasamızın 41. maddesinde yer aldığı üzere, “Devlet, ailenin huzur ve refahı ile özellikle ananın ve çocukların korunması ve aile planlamasının öğretimi ile uygulanmasını sağlamak için gerekli tedbirleri alır” hükmü gereğince; boşanmış ailelere yönelik bu sistemlerin daha da geliştirilmesi, dezavantajlı durumdaki ailelere yönelik pozitif ayrımcılık sağlanması ve bu uygulamalarda psikolojik esneklik modelinin kolaylaştırıcı, koruyucu ve önleyici bir faktör olarak değerlendirilmesi önerilmektedir. Son olarak, Anayasamızın 41. maddesinde yer aldığı üzere, “Devlet, ailenin huzur ve refahı ile özellikle ananın ve çocukların korunması ve aile planlamasının öğretimi ile uygulanmasını sağlamak için gerekli tedbirleri alır mükelleftir.” hükmü gereğince; boşanmış ailelere yönelik sosyal hizmet, sosyal yardım ve sosyal güvenlik modellerinin arttırılarak geliştirilmesi, dezavantajlı durumdaki ailelere yönelik pozitif ayrımcılık tanınması, kamu erki tarafından geliştirilen uygulamalarda psikolojik esneklik modelinin kolaylaştırıcı, koruyucu ve

önleyici bir faktör olarak faydanılması önerilmektedir.

Etik Kurul Onayı: Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin (20.06.2022 tarih 00002245197 no'lu kararıyla) alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Her iki yazar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır. Yazar 1: %50-Araştırma tasarımı, literatür tarama, yöntem, analiz, bulgu ve sonuçlar, Yazar 2: %50-Literatür tarama, araştırma tasarımı, yöntem ve tüm süreçlerin kontrolü

Çatışma Beyanı: Makalemiz ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur ve yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

References

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2024). 2024-2028 Stratejik planı [2024-2028 Strategic plan]. <https://www.aile.gov.tr/sghd/arge-raporlar/>
- Akıntürk, T. (1996). *Aile Hukuku [Family Law]*. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Yayınları.
- Aktaş-Akoğlu, Ö. & Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir İli Örneği [A research on the reasons for divorce and the difficulties encountered after divorce: The Case of Izmir Province]. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 153-172. <https://dergipark.org.tr/en/pub/odusobiad/article/1279194>
- Allison, P. D. (1999). Multiple regression: A primer. Pine Forge Press
- Alrefi, A. (2019). Psychological flexibility research trends. *Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 3(1), 64-74. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v3i1.19653>
- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An Update. *Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja (Journal for General Social Issues)*, 23(1). <https://doi.org/doi:10.5559/di.23.1.01>
- Amato, P. R., & James, S. (2010). Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Family Science*, 1(1), 2-13. <https://doi.org/10.1080/19424620903381583>
- Ana, G. R., & Mariano, M. A. R. (2018). Entrevista con mariano martínez aedo: Vicepresidente del instituto de política familiar [Interview with mariano martínez aedo: Vice-president of the institute of family policy]. *Crítica*, (1037), 30-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6692263>
- Arifoğlu, B. ve Öz, F. (2008). Boşanmış aile çocuklarına hemşirelik yaklaşımı [Nursing approach to children of divorced families]. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 76-84. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/88566>
- Arkes, J. (2014). Separating the harmful versus beneficial effects of marital disruptions on children. *Journal of Divorce and Remarriage*, 58, 526-541. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1344500>
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O., & De Mol, J. (2017). The effectiveness of fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of iranian divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), 108-122. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1375334>
- Avrupa İstatistik Ofisi (2024). Marriage and divorce statistics. <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics->

explained/index.php?title=Marriage_and_divorce_statistics#Fewer_marriages.2C_fewer_divorces

- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik stres ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Parenting stress scale validity and reliability study]. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24-38. <http://ijeces.hku.edu.tr/tr/pub/issue/31378/316758>
- Aydoğan, İ. ve Altunbulak, C. (2015). İlköğretim ikinci kademedeki boşanmış ve tam aileye sahip öğrencilerin okul başarıları ve okulda karşılaştıkları problemlerin incelenmesi [Investigation of school achievement and problems encountered at school by students with divorced and intact families at the second level of primary education]. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 75-102. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181120>
- Aydoğdu, F., Demir, M., & Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: Psikolojik esneklik [A predictor of life satisfaction in teachers: Psychological flexibility]. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maunef/issue/78511/1276298>
- Bakar Kahraman, B. (2018). *Psoriasis hastalarında psikolojik esneklik [Psychological resilience in psoriasis patients]*. [Unpublished thesis]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi.
- Balogun, O. O., Aderinto, I. D., & Balogun, T. A. (2023). Psychological influence of parental separations and divorce on student's academic performance in some selected secondary schools in Ogun State. *Edumania Journal*, 5(1), 45-60. <https://doi.org/10.59231/edumania/8993>
- Barbuscia, A., Pailhé, A., & Solaz, A. (2023). Do income and employment uncertainty affect couple stability? Evidence for France during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Population*, 39(1), 19. <https://doi.org/10.1007/s10680-023-09665-4>
- Başarıkan, R. (2022). *Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Examining the relationship between meaning in life, psychological resilience levels and posttraumatic growth of individuals who experienced divorce]*. [Unpublished master thesis]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bayram, N. (2017). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri analizi [Data analysis with SPSS in social sciences]*. Ezgi Kitabevi.
- Biglan, A., Gau, J. M., Jones, L. B., Hinds, E., Rusby, J. C., Cody, C., & Sprague, J. (2015). The role of experiential avoidance in the relationship between family conflict and depression among early adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 30-36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.12.001>
- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2019). Self-compassion: A novel predictor of stress and quality of life in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 4039-4052. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04121-x>
- Brand, J. E., & Simon Thomas, J. (2014). Job displacement among single mothers: Effects on children's outcomes in young adulthood. *American Journal of Sociology*, 119(4), 955-1001. <https://doi.org/10.1086/675409>
- Burke, K., & Moore, S. (2014). Development of the Parental Psychological Flexibility Questionnaire. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(4), 548-557. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x>
- Can, Y., & Aksu N. B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın [Women during and after divorce]. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888-902. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/24419/258824>
- Cappa, K. A., Begle, A. M., Conger, J. C., Dumas, J. E., & Conger, A. J. (2011). Bidirectional relationships between parenting stress and child coping competence: Findings from the pace study. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 334-342. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9397-0>

- Clarke-Steward A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.
- Coldwell, J., Pike, A., & Dunn, J. (2008). Maternal differential treatment and child adjustment: A multi-informant approach. *Social Development*, 17(3), 596–612. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00440.x>
- Copeland, D. B., & Harbaugh, B. L. (2019). "It's hard being a mama": Validation of the maternal distress concept in becoming a mother. *The Journal of Perinatal Education*, 28(1), 28-42. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.28.1.28>
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 263, 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>.
- Coyne, L. W., & Thompson, A. D. (2011). Maternal depression, locus of control, and emotion regulatory strategy as predictors of preschoolers' internalizing problems. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 873–883. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9455-2>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during covid-19. *Behavior Analysis in Practice*, 14(4), 1092–1098. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Crnic, K. A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 14(2), 117–132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Deater-Deckard, K. (2005). Parenting stress and children's development: Introduction to the special issue. *Infant and Child Development*, 14(2), 111–115. <https://doi.org/10.1002/icd.383>
- Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki [The relationship between meaning of life and psychological resilience in university students]. *Journal of Turkish Studies*, 12(4), 143–162. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.10053>
- Drogomyretska, K., Fox, R., & Colbert, D. (2020). Brief report: Stress and perceived social support in parents of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50, 4176–4182. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04455-x>
- Dünya Nüfus İncelemesi (World Population Review) (2024). Divorce Rates by Country 2024. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/divorce-rates-by-country>
- Eftekhari, A. (2021). The prediction of divorce adjustment through emotional adjustment with emphasis on gender considerations. *Journals of Community Health Research*, 10(3), 185–194. <https://doi.org/10.18502/jchr.v10i3>

- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, L. & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu [Psychological flexibility and sport participation motivation in physically disabled athletes]. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/56097/749752>
- Emerson, L. M., Ogielka, C., & Rowse, G. (2019). The role of experiential avoidance and parental control in the association between parent and child anxiety. *Frontiers in Psychology*, 10, 262. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00262>
- Fang, S., & Ding, D. (2022). Which outcome variables are associated with psychological inflexibility/flexibility for chronic pain patients? A three level meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1069748>
- Farmer, A. Y., & Lee, S. K. (2011). The effects of parenting stress, perceived mastery, and maternal depression on parent-child interaction. *Journal of Social Service Research*, 37(5), 516-525. <https://doi.org/10.1080/01488376.2011.607367>
- Felitti, V., & Anda, R. (2010). The relationship of adverse childhood experiences to adult health, well-being, social function, and health care. In R. Lanius, E. Vermetten, & C. Pain (Eds.), *The effects of early life trauma on health and disease: The Hidden Epidemic* (77-78). Cambridge University Press.
- Fisher, H., & Low, H. (2016). Recovery from divorce: Comparing high and low income couples. *International Journal of Law Policy and the Family*, 30(3), 338-371. <https://doi.org/10.1093/lawfam/ebw011>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12). <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>, 2372-2372.
- Flujas-Contreras, J. M., Recio-Berlanga, Á., Andrés, M. P., Fernández-Torres, M., Sánchez-López, P., & Gómez, I. (2023). The relationship between parental stress and psychological adjustment of the children: The role of parental psychological flexibility as a mediator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 202-208. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.07.006>
- Fonseca, A., Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 59-67. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.004>
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Fredriksen, E., von Soest, T., Smith, L., & Moe, V. (2019). Parenting stress plays a mediating role in the prediction of early child development from both parents' perinatal depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47, 149-164. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0428-4>
- Glaadding, S. T. (2015). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* [History, theory and practice of family therapy]. İ. Keklik ve İ. Yıldırım (Çev. Edt.). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Graff-Reed, R. L. (2004). *Positive effects of stressful life events: Psychological growth following divorce* [Unpublished doctoral dissertation]. Miami University.
- Greiner, D. J., Degnan, E. L., Ferriss, T., & Sommers, R. (2021). Using random assignment to measure court accessibility for low-income divorce seekers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(14), e2009086118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2009086118>

- Gündüzalp, İ. (2018). *Boşanma Psikolojisi ve Danışmanlığı [Divorce Psychology and Counseling]*. Nobel Akademi.
- Gürkan, U. (2020). The effect of psychodrama integrated psycho-education program on resilience and divorce adjustment of children of divorced families. *World Journal of Education*, 10(1), 56-68. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n1p56>
- Hardesty, J. L., Ogolsky, B. G., Raffaelli, M., & Whittaker, A. (2019). Relationship dynamics and divorcing mothers' adjustment: Moderating role of marital violence, negative life events, and social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3651-3672. <https://doi.org/10.1177/0265407519833178>
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek* (Çeviri Eds H T Karatepe, K F Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Hartley, M., Dorstyn, D., & Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 4306-4319. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04145-3>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43, 629-642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi [Acceptance and commitment therapy]* (Aksoy, D. Çev.). Okyanus Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52, 318-331. <https://doi.org/10.1111/j.17413729.2003.00318.x>
- Hilton, J. M., & Kopera-Frye, K. (2004). Patterns of psychological adjustment among divorced custodial parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3-4), 1-30. https://doi.org/10.1300/j087v41n03_01
- İlhan, Ü. D. (2020). 21. yüzyılda çalışma hayatında bir damgalama ve sosyal dışlanma unsuru olmaya devam eden boşanma olgusu: Kadın çalışanlar üzerine nitel bir analiz [In the 21st century, divorce continues to be an element of stigmatization and social exclusion in working life: A qualitative analysis on female employees]. *İzmir İktisat Dergisi*, 35(3), 511-530. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ije/issue/55850/712639>
- Irwin, L., Jesmont, C., & Basu, A. (2019). A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of interventions to improve psychological wellbeing in the parents of children with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103511>
- Kahl, S. F., Steelman, L. C., Mulkey, L. M., Koch, P. R., Dougan, W. L., & Catsambis, S. (2007). Revisiting Reuben Hill's theory of familial response to stressors: The mediating role of mental outlook for offspring of divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(1), 5-21. <https://doi.org/10.1177/1077727X07303494>

- Kahraman, S. (2016). *Boşanma Sonrasında Genç-Ebeveyn İlişkilerinin Sürdürülmesi Ve Öğrencinin Akademik Başarısına Etkisi (Afyon İli Örneği)*. [Sustaining Young-Parent Relationships After Divorce and Its Effect on Student's Academic Success (The Case of Afyon Province)] [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Kalmijn, M., & Monden, C. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 1197-1213. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00323.x>
- Kalmijn, M., & Uunk, W. (2006). Regional value differences in Europe and the social consequences of divorce: A test of the stigmatization hypothesis. *Social Science Research*, 36(2), 447-468. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.06.001>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Psychological Flexibility Scale: Adaptation, Validity and Reliability Study.]. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.006>
- Konstam, V., Karwin, S., Curran, T., Lyons, M., & Celen-Demirtas, S. (2016). Stigma and divorce: a relevant lens for emerging and young adult women? *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(3), 173-194. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1150149>
- Korkut, Y. (2003). Bir geçiş krizi olarak boşanma [Divorce as a transitional crisis]. *Psikoloji Çalışmaları*, 23, 99-112. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/100083>
- Kotta, I., Szabo, K., Marschalkó, E.E., Jancso-Farcas, S., & Kalcza-Janosi, K. (2021). The moderation effect of generation on the relationship between psychological flexibility and Covid-19 preventive behaviour among females. *Journal of International Women's Studies*, 22(3), 176-187. <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol22/iss3/17/>
- Kramer, K. Z., Myhra, L. L., Zuiker, V. S., & Bauer, J. W. (2016). Comparison of poverty and income disparity of single mothers and fathers across three decades: 1990-2010. *Gender Issues*, 33, 22-41. <https://doi.org/10.1007/s12147-015-9144-3>
- Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L., & Stegall, M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28-33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.011>
- Kuba, K., Weißflog, G., Götze, H., García-Torres, F., Mehnert, A., & Esser, P. (2019). The relationship between acceptance, fatigue, and subjective cognitive impairment in hematologic cancer survivors. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19(2), 97-106. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.12.001>
- Küresel Veriler ve İstatistikler (Global Data and Statistics) (2024). Divorce Rates by Country. <https://www.datapandas.org/ranking/divorce-rates-by-country>
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. [Investigating marital adjustment of individuals in terms of psychological flexibility, forgiveness and self-construal]. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Lamela, D., & Figueiredo, B. (2011). Post-divorce representations of marital negotiation during marriage predict parenting alliance in newly divorced parents. *Sexual and Relationship Therapy*, 26(2), 182-190. <https://doi.org/10.1080/14681994.2011.563288>
- Lindsay Chase-Lansdale, E. M. (2014). The impact of divorce and life-span development: short and long term effects. D. L. Paul B. Baltes içinde, *Life-Span Devevelopment and Behavior* (s. 107-142). Psychology Press.

- Lobato, D., Montesinos, F., & Fluja-Contreras, J. M. (2022). Psychological flexibility is associated with parental stress in relatives of people with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6118. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106118>
- Lorenz, F. O., Simons, R. L., Conger, R. D., Elder, G. H., Johnson, C., & Chao, W. (1997). Married and recently divorced mothers' stressful events and distress: Tracing change over time. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 219–232. <https://doi.org/10.2307/353674>
- Louie, A. D., Cromer, L. D., & Berry, J. O. (2017). Assessing parenting stress: Review of the use and interpretation of the parental stress scale. *The Family Journal*, 25(4), 359–367. <https://doi.org/10.1177/1066480717731347>
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. Sage Publications.
- Martin, C. A., Papadopoulos, N., Chellew, T., Rinehart, N. J., & Sciberras, E. (2019). Associations between parenting stress, parent mental health and child sleep problems for children with ADHD and ASD: Systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 93, Article 103463. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103463>
- Martinez-Calderon, J., García-Muñoz, C., Rufo-Barbero, C., Matias-Soto, J., & Cano-García, F. J. (2023). Acceptance and commitment therapy for chronic pain: an overview of systematic reviews with meta-analysis of randomized clinical trials. *The Journal of Pain*, 10(4), 64–173 <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2023.09.013>.
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28–35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>
- Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., & Baixauli, I. (2019). Parenting stress in mothers of children with autism without intellectual disability. Mediation of behavioral problems and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 10, 464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00464>
- Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-Family Conflict and Mindful Parenting: The mediating role of parental psychopathology symptoms and parenting stress in a sample of Portuguese employed parents. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>
- Moyer, D. N., & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1406–1418. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9947-y>
- Murphy, K. L., Martin, M., & Martin, D. (2018). Parental stress and parent-child relationships in recently divorced, custodial mothers. *European Journal of Educational Sciences*, 5(2), 1–14. <https://doi.org/10.19044/ejes.v5no2a1>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24, 3–10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>.
- Öngider, N. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapinin Boşanma Sonrasında Kadınların Depresyon, Anksiyete Ve Yalnızlık Semptomlarında Etkinliği: Bir Pilot Çalışma [The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Depression, Anxiety and Loneliness Symptoms of Women After Divorce: A Pilot Study]. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 147–155. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/229240/bilissel-davranisci-terapinin-bosanma-sonrasinda-kadinlarin-depresyon-anksiyete-ve-yalnizlik-semptomlarinda-etkinligi-bir-pilot-calisma>
- Oronoz, B., Alonso-Arbiol, I., & Balluerka, N. (2007). A Spanish adaptation of the parental stress scale. *Psicothema*, 19, 687–692. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8536>

- Ostberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2904_13
- Özcan, K., & Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Investigating the relationship between psychological flexibility and problem solving skills in married individuals]. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 1(1), 14-32. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kiupsikoloji/issue/82455/1407931>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003>
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative research*. John Wiley & Sons. Ltd.
- Pirak, A., Negarandeh, R., & Khakbazan, Z. (2019). Post-Divorce Regret among Iranian Women: A Qualitative Study. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*, 7(1), 75–86. <https://doaj.org/article/8b716b8af3c746d1b741f164d7c6995c>
- Pires, M., & Martins, M. (2021). Parenting styles, coparenting, and early child adjustment in separated families with child physical custody processes ongoing in family court. *Children*, 8(8), 629. <https://doi.org/10.3390/children8080629>
- Pleman, B., Park, M., Han, X., Price, L. L., Bannuru, R. R., Harvey, W. F., ... & Wang, C. (2019). Mindfulness is associated with psychological health and moderates the impact of fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, 38, 1737-1745. <https://doi.org/10.1007/s10067-019-04436-1>
- Raikes, H. A., & Thompson, R. A. (2005). Efficacy and social support as predictors of parenting stress among families in poverty. *Infant Mental Health Journal*, 26(3), 177–190. <https://doi.org/10.1002/imhj.20044>
- Richardson, C. M. E., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Rodero, B., Pereira, J. P., Pérez-Yus, M. C., Casanueva, B., Serrano-Blanco, A., Rodrigues da Cunha Ribeiro, M. J., ... & Garcia-Campayo, J. (2013). Validation of a Spanish version of the psychological inflexibility in pain scale (PIPS) and an evaluation of its relation with acceptance of pain and mindfulness in sample of persons with fibromyalgia. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-62>
- Rodriguez, G., Hartley, S. L., & Bolt, D. (2019). Transactional relations between parenting stress and child autism symptoms and behavior problems. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 1887–1898. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3845-x>
- Sabillo, C. I. P. (2024). Parental separation: An exploration on learner's psychosocial well-being. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 7(03), 1-10. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i03-04>
- Sairanen, E., Lappalainen, P., & Hiltunen, A. (2018). Psychological inflexibility explains distress in parents whose children have chronic conditions. *PLoS One*, 13(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201155>
- Satir V. (2016). *Temel Aile Terapisi [Basic Family Therapy]*. Beyaz Yayınları.
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma Sonrası Yaşama Uyum [Adjustment to Life After Divorce]*. [Unpublished dissertation]. Hacettepe Üniversitesi.

- Selker, R. J., Koppert, T. Y., Houtveen, J. H., & Geenen, R. (2024). Psychological flexibility in somatic symptom and related disorders: A case control study. *Journal of psychiatric research*, 173, 398-404. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.03.036>
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88(2), 329-346. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-007-9194-3>
- Shea, S. E., & Coyne, L. W. (2011). Maternal dysphoric mood, stress, and parenting practices in mothers of head start preschoolers: The role of experiential avoidance. *Child & Family Behavior Therapy*, 33(3), 231-247. <https://doi.org/10.1080/07317107.2011.596004>
- Stelter, R. L., & Halberstadt, A. G. (2011). The interplay between parental beliefs about children's emotions and parental stress impacts children's attachment security. *Infant and Child Development*, 20(3), 272-287. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1612385>
- Suplee, P. D., Gardner, M. R., & Borucki, L. C. (2014). Low-income, urban minority women's perceptions of self and infant care during the postpartum period. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 43, 803-812. <https://doi.org/10.1111/1552-6909.12506>
- Suprianto, N., Syukri, S., & Suriyani, E. (2024). Navigating challenges: How divorce affects the quality of children's education. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 55-70. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2241>
- Sutherland, K. E., Altenhofen, S., & Biringen, Z. (2012). Emotional availability during mother-child interactions in divorcing and intact married families. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(2), 126-141. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.651974>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). MA: Pearson.
- Taylor, R., & Andrews, B. (2009). Parental depression in the context of divorce and the impact on children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(7), 472-480. <https://doi.org/10.1080/10502550902970579>
- Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2013). Parenting stress in families of children with ADHD: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 21(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/1063426610387433>
- Thomas, R. B. (2013). *The old farmer's almanac*. Dublin, NH: Yankee.
- Touliatos, J., Perlmutter, B. F., & Holden, G. W. (Eds.). (2001). *Handbook of family measurement techniques* (Vol. 2). Thousand Oaks, CA: Sage
- Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2023 (Sayı: 53707) [Marriage and Divorce Statistics, 2023 (Issue: 53707)]. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Boşanma-Istatistikleri-2023-53707>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393. <https://doi.org/10.1177/0145445518820036>
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde Kadının Boşanma Deneyimleri: Akademisyen Kadınlar Üzerine Bir Araştırma [Women's Experiences of Divorce Today: A Study on Academic Women]. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326. <https://doi.org/10.13114/MJH.201428447>

- Ulaşlı, S. (2020). *Boşanmış Kadınların Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi* [Investigation of Hopelessness, Emotion Regulation and Coping Strategies of Divorced Women]. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Ünsal, E. (2020). *Öz Duyarlık Ve Duygu Düzenlemenin Kadınlarda Boşanma Sonrası Uyumla İlişkisinin İncelenmesi* [Examining the Relationship of Self-Sensitivity and Emotion Regulation with Adjustment after Divorce in Women]. [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ünver, L. (2021). *Psikyatri hemşirelerinde psikolojik esneklik ve profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişki* [The relationship between psychological resilience and professional quality of life in psychiatric nurses] [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Uygur, H. (2017). *Madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisi: kabul ve eylem formu madde versiyonu (Kef-M) Türkçe geçerlik ve güvenirliği* [The relationship between substance use and the psychological flexibility model: Turkish validity and reliability of the acceptance and action form item version (Kef-M)]. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Children and Youth Services Review*, 116, 105218. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105218>
- Whittingham, K., Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: The clinician's guide for supporting parents*. Academic Press.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053–1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Williams, K., & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178–1196. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00322.x>
- Zeng, S., Hu, X., Zhao, H., & Stone-MacDonald, A. K. (2020). Examining the relationships of parental stress, family support and family quality of life: A structural equation modeling approach. *Research in Developmental Disabilities*, 96, 103523. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103523>