




## Cognitive Flexibility and Parental Stress: Multiple Mediator Role of Parental Self-efficacy and Rumination

ARTICLE TYPE	Received Date	Accepted Date	Published Date
Research Article	05.13.2025	07.30.2025	12.15.2025

**Gökçen Dalkılıç** <sup>1</sup>  
Yıldız Teknik University

**Berkan Can Kara** <sup>2</sup>  
Yıldız Teknik University

**Seda Nur Güven** <sup>3</sup>  
Yıldız Teknik University

**Fulya Türk** <sup>4</sup>  
Yıldız Teknik University

### Abstract

Parents, especially those with children in early and middle adolescence, face stressful processes stemming from both their children and themselves. Therefore, the purpose of this study is to examine parenting stress experienced by parents with children aged 10 to 18, as well as to investigate the levels of parental competence, rumination, and cognitive flexibility associated with this stress. The study was conducted based on a correlational research model and involved a total of 403 parents, including 338 mothers (83.87%) and 65 fathers (16.13%). Data were collected using the Personal Information Form, Parental Stress Scale, Parental Competence Scale, Ruminative Thinking Style Scale, and Cognitive Flexibility Scale. The data obtained were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM). The findings revealed that parenting competence and rumination had parallel mediating roles in the relationship between cognitive flexibility and parenting stress.

**Keywords:** Cognitive flexibility, parental stress, parental self-efficacy, rumination.

**Citation:** Dalkılıç, G., Kara, B. C., Güven, S. N., & Türk, F. (2025). Cognitive Flexibility and Parental Stress: Multiple Mediator Role of Parental Self-efficacy and Rumination. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 58(3), 1305-1344. <https://doi.org/10.30964/auebfd.1697315>

<sup>1</sup>Corresponding Author: PhD Student, Yıldız Technical University, Graduate School of Social Sciences, Guidance and Psychological Counseling, İstanbul, Türkiye, E-mail: [pskdangokcen@gmail.com](mailto:pskdangokcen@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0002-1780-2563>, <https://ror.org/0547yzj13>

<sup>2</sup>PhD Student, Yıldız Technical University, Graduate School of Social Sciences, Guidance and Psychological Counseling, İstanbul, Türkiye, E-mail: [kln.psk.berkankara@gmail.com](mailto:kln.psk.berkankara@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-7459-679X>, <https://ror.org/0547yzj13>

<sup>3</sup>PhD Student, Yıldız Technical University, Graduate School of Social Sciences, Guidance and Psychological Counseling, İstanbul, Türkiye, E-mail: [psk.dan.sedanurguven@gmail.com](mailto:psk.dan.sedanurguven@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0003-5752-7276>, <https://ror.org/0547yzj13>

<sup>4</sup>Prof. Dr. Faculty of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling, İstanbul, Türkiye, E-mail: [fulya.turk@yildiz.edu.tr](mailto:fulya.turk@yildiz.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0003-1896-8418>, <https://ror.org/0547yzj13>

All ethical declarations related to this article are provided on the final page of the manuscript. (Page: 1344).

The concept of stress, which is commonly used in everyday life to refer to experiences such as discomfort, difficulty, problems, anxiety, tension, and sadness, is defined in psychology as the cognitive, emotional, behavioral, or physiological reactions that occur in the individual due to difficulties and troubles (Baltaş & Baltaş, 2008; Tiryaki, 2014). Stress can stem from a wide range of factors, including family relationships and personal life circumstances (Ekşi et al., 2017). One of these sources is the roles and responsibilities associated with being a parent (Crnic & Ross, 2017). Parental stress is the difficulty that mothers and fathers feel or experience during the child-rearing process (Abidin, 1990). A study conducted by Lazarus and Eriksen (1952) found that individuals' perceptions of situations and their personal characteristics influence both the type and intensity of their stress responses. Therefore, it appears that several factors determine perceived stress and its intensity.

Vondra and Belsky (1993) argue that children's behaviors and parents' perceptions are two key factors that influence parental stress levels. Accordingly, as the challenges experienced in the parenting process increase, parents' stress levels also rise. These challenges are related to parental responsibilities, which vary depending on the child's age and developmental needs (Özyazıcı & Yaray, 2022). Roy et al. (2014) stated that parents of newborns mostly experience concerns related to physical fatigue and caregiving competence, whereas, according to Nomaguchi (2012), the concerns of parents with school-aged children are more related to academic achievement and social adjustment. Therefore, it is emphasized that parents should adopt flexible and supportive parenting approaches by accurately understanding their children's developmental needs to reduce their stress levels (Lerner & Steinberg, 2009). Studies on parental stress have revealed associations with various factors, such as developmental challenges related to the child (Avcı et al., 2021), having an adolescent child (Arıcı Özcan & Arslan, 2018; Karagöz & Bilge, 2025), and parental characteristics including age, education, and socioeconomic status (Kawafha, 2018; Ward & Lee, 2020). In addition, parents' self-evaluations of their parenting skills (Sung, 2013), dysfunctional beliefs, and perceptions regarding their parenting competencies are also considered significant determinants of parental stress (Arıcı Özcan & Arslan, 2018). Therefore, parents' stress levels appear to be influenced by a number of external factors, such as their child's health and age; demographic factors, such as their own age, education level, and financial situation; and internal and cognitive factors, including their self-perceptions.

One of the cognitive factors that plays a role in parental stress is cognitive flexibility (Håkansson et al., 2019). Cognitive flexibility is defined as an individual's ability to recognize alternative options in various life situations and to adapt their thoughts and approaches according to the context (Spiro et al., 1991). According to another definition, cognitive flexibility refers to the adaptability of an individual's thinking style and their ability to adjust to new situations (Martin & Rubin, 1995). The common thread across these definitions is that cognitive flexibility is the ability to change existing thinking styles to adapt to changing environmental conditions in one's life (Dennis & Vander Wal, 2010). Accordingly, individuals with high cognitive

flexibility have a high ability to cope when faced with unfamiliar situations (Gülüm & Dağ, 2012; Martin & Anderson, 1996). Therefore, cognitive flexibility may play a crucial role in how parents cope with the difficulties they encounter and the stress these challenges generate. Indeed, parents with lower levels of cognitive flexibility are more adversely affected by stressful life events and find it difficult to respond to these events in a functional and effective manner (Gharati et al., 2024). Consequently, studies in the literature have identified cognitive flexibility as an important factor in reducing parental stress (Håkansson et al., 2019; Moghaddam et al., 2023). Thus, it is considered beneficial to incorporate cognitive flexibility into interventions aimed at alleviating parenting stress.

On the other hand, cognitive flexibility is a concept related to self-efficacy (Ateş & Sağar, 2021; Çelik & Buğa, 2022; Doğan & Turp, 2022; Söğüt & Köse, 2023). Parental self-efficacy refers to an individual's belief in their ability to fulfill parenting duties and organize these tasks (Montigy & Lacharite, 2005). Doğan and Turp (2022) suggest that parents with higher emotion regulation skills also exhibit greater cognitive flexibility, enabling them to generate alternative solutions in stressful situations and respond effectively to their children's diverse needs. In a study conducted by Söğüt and Köse (2023) with mothers, a positive relationship was identified between parental self-efficacy and cognitive flexibility. Similarly, in another study conducted with married individuals, it was found that the increased cognitive flexibility of individuals predicted their belief in their self-efficacy towards marriage (Çelik & Buğa, 2022). Furthermore, according to a study conducted by Glatz and Buchanan (2015) with parents of adolescent children, parents with higher parental self-efficacy exhibit more positive parenting behaviors and their children tend to exhibit more positive behaviors. Therefore, parental self-efficacy, as a belief system, not only shapes parents' behaviors but also has a direct impact on children's development, according to Coleman and Karraker (1998). For this reason, parental self-efficacy is associated with various psychological constructs in parents and plays a critical role in understanding the etiology of many psychological problems (Caprara et al., 2004).

Indeed, Crnic and Ross (2017) emphasize the bidirectional relationship between parental efficacy beliefs and parental stress, which is influenced by various factors. Studies exploring this relationship suggest that as parents' beliefs in their own efficacy increase, they experience less parental stress (Bloomfield & Kendall, 2012; Işık, 2022; Söğüt, 2019; Sugiana et al., 2020). Furthermore, Bandura (1982) states that efficacy beliefs are shaped by an individual's prior experiences and cognitive appraisals. In this case, an individual's assessment of their own potential for a task and their belief that they can fulfill it determine their self-efficacy. In this context, considering the impact of cognitive processes on stress, including an individual's evaluations and thoughts about experienced events, rumination is thought to be another mediating factor between cognitive flexibility and parental stress.

Rumination is a concept that involves a feeling that an individual is not actively involved in solving their problems and is stuck in the process (Nolen-Hoeksema et al., 2008). This involves repetitive and negative thoughts about the experience itself, emotions, thoughts, and oneself, rather than focusing on the content of the thought or problem (Watkins, 2008). From this perspective, rumination is a cognitive process that hinders emotion regulation (Sladek et al., 2020). In this context, the tendency to engage in repetitive thinking about thoughts that evoke negative emotions is considered to be associated with the emergence of stress. Research in this area has generally shown that ruminative thinking is related to negative emotions that trigger stress, as well as to depression (Conway et al., 2004; Nolen-Hoeksema et al., 2008; LeMoult & Gotlib, 2019; Pulpulos et al., 2022). Therefore, rumination and stress are two closely related constructs that have been widely studied. However, no accessible studies have been found specifically examining the relationship between parental stress and rumination. Nevertheless, based on existing research, it may be inferred that parents' repetitive negative thoughts about problems related to their children-or about their own parenting skills and sense of competence-could be associated with parental stress.

Studies examining cognitive flexibility and rumination suggest that these two constructs are closely related (Genet et al., 2013; Junker et al., 2021). Research has shown that individuals with low cognitive flexibility are more likely to engage in ruminative thinking, and that rigidity in cognitive flexibility is associated with higher levels of rumination (Anayurt, 2017; Demirci & Güneri, 2020). Considering that rumination involves getting mentally stuck on a particular thought and repetitively focusing on problems, the higher levels of rumination observed in individuals with low cognitive flexibility can be explained by the connection that rumination involves getting mentally stuck on a particular thought and repetitively focusing on problems. Therefore, it is suggested that rumination may play a mediating role in the relationship between cognitive flexibility and parental stress.

In conclusion, findings in the literature indicate that parental stress is associated with cognitive processes such as perceived parental self-efficacy, rumination, and cognitive flexibility. Moreover, it is well established that high levels of stress influence parents' perceptions, leading them to view their children more negatively and contributing to the development of dysfunctional parent-child relationships (Gerdes et al., 2007; Kwok & Wong, 2000; Smith, 2017). This has important implications for both child development-from early childhood through adolescence-and parental mental health. Therefore, a comprehensive examination of the cognitive factors underlying parental stress, along with the development of practical intervention strategies, would provide a valuable contribution to the field. Based on this rationale, the present study aims to investigate the mediating roles of parental self-efficacy and rumination in the relationship between parental stress and cognitive flexibility. The hypotheses of the study are as follows:

H1: There is a significant negative relationship between cognitive flexibility and parental stress.

H2: Parental self-efficacy mediates the relationship between cognitive flexibility and parental stress.

H3: Rumination mediates the relationship between cognitive flexibility and parental stress.

## **Method**

### **Research Model**

This study is a quantitative research conducted within the framework of a correlational survey model, examining the relationships among cognitive flexibility, parental stress, parental self-efficacy, and rumination. The correlational survey model is a type of research that aims to describe an event or situation—either past or ongoing—as it exists (Karasar, 2017). In this model, causal relationships are not inferred between variables; however, one variable can be used to predict another (Gürbüz & Şahin, 2014). Accordingly, the present study aims to investigate the mediating roles of parental self-efficacy and rumination in the relationship between cognitive flexibility (independent variable) and parental stress (dependent variable).

### **Study Group**

In forming the participant group of the study, a convenience sampling method was employed due to considerations of accessibility and cost-effectiveness (Coşkun et al., 2017). The appropriate sample size was determined based on the recommendation by Hair et al. (2010), which suggests that the number of participants should be at least five times the total number of items in the measurement instruments. Accordingly, a minimum of 310 participants was deemed sufficient for the questionnaire, which consists of 62 items, including the personal information form.

Within this framework, data were collected during the 2024–2025 academic year from a total of 403 parents across Türkiye who had children between the ages of 10 and 18. The sample included 65 fathers (16.13%) and 338 mothers (83.87%). Prior to participation, all individuals were informed about the purpose of the study and provided informed consent by completing a consent form indicating their voluntary participation. Detailed demographic characteristics of the participants are presented in Table 1.

**Table 1***Participant's Statistics*

Variables		Frequency	%
Gender	Female	338	83.87
	Male	65	16.13
Education	Elementary School	63	15.65
	High School	125	31.02
	Bachelor's Degree	177	43.92
	Master/Ph.D.	38	9.43
Socioeconomic Status	Very low	5	1.24
	Low	34	8.44
	Moderate	342	84.91
	High	22	5.46
Marital Status	Single	31	7.69
	Married	372	92.31
Total number of children of the participants	1	51	12.65
	2	219	54.34
	3	111	27.53
	4+	22	5.46
Number of participants' children in middle school age	1	196	85.61
	2	29	12.67
	3	3	1.31
	4+	1	0.44
Number of participants' children in high school age	1	213	87.30
	2	27	11.07
	3	2	0.82
	4+	2	0.82
Age	Mean		SD
	42.37		7.31

**Data Collection Tools****Personal Information Form**

This form was developed by the researchers to collect various demographic information, including gender, age, education level, perceived socioeconomic status, and number of children.

**Cognitive Flexibility Scale**

The scale was developed by Martin and Rubin (1995) as a unidimensional instrument consisting of 12 items. Items are rated on a 6-point Likert scale. Higher scores on the scale indicate higher levels of cognitive flexibility. The adaptation of the scale to Turkish culture was conducted by Altunkol (2011). The reliability coefficient of the scale was determined to be .81. Although factor analysis was conducted to test the construct validity and revealed a two-factor structure, subdimensions were not formed. Furthermore, correlation analyses performed for criterion validity showed statistically significant results (Altunkol, 2011). In the

present study, the reliability coefficients of the scale were found to be acceptable ( $\alpha = .77$  and  $\omega = .75$ ).

#### **Parental Stress Scale**

The Parental Stress Scale (PSS), developed by Berry and Jones (1995), aims to assess stress related to parenting experienced by mothers and fathers. Its adaptation for Turkish parents was conducted by Gördesli and Aydın Sünbül (2021). The scale consists of 16 items rated on a 5-point Likert scale. Higher scores indicate higher parental stress levels. The reliability coefficient of the scale was found to be .86. The construct validity of the scale was tested through exploratory and confirmatory factor analyses, which indicated a four-factor structure explaining 53.8% of the total variance. Additionally, correlation analyses with similar instruments support the scale's content and criterion validity (Gördesli & Aydın Sünbül, 2021). In the present study, the scale demonstrated acceptable reliability coefficients ( $\alpha = .85$  and  $\omega = .85$ ).

#### **Parental Self-Efficacy Scale**

The scale, developed by Caprara et al. (2004), consists of 11 items and a single factor. Items are rated on a 7-point Likert scale. The scale aims to measure the self-efficacy levels of parents with school-aged children. Its adaptation to Turkish culture was conducted by Demir and Gündüz (2014). The reliability coefficient of the scale was found to be .92 (Demir & Gündüz, 2014). Confirmatory factor analysis for validity indicated that the scale has a unidimensional structure, with all items explaining 55% of the total variance. Additionally, correlation analyses with similar scales were reported to be statistically significant (Demir & Gündüz, 2014). In the present study, the reliability coefficients of the scale were found to be acceptable ( $\alpha = .91$  and  $\omega = .91$ ).

#### **Ruminative Thinking Style Scale**

Developed by Brinker and Dozois (2009) to assess individuals' repetitive thinking patterns, the Turkish adaptation of the scale was conducted by Karatepe et al. (2013). The scale consists of 20 items and is unidimensional. Items are rated on a 7-point Likert scale. Higher scores indicate a higher tendency toward ruminative thinking. The reliability coefficient was calculated as .90. Factor analyses conducted to assess validity demonstrated that the unidimensional scale items explained 64.43% of the total variance (Karatepe et al., 2013). In the present study, the scale demonstrated acceptable reliability coefficients ( $\alpha = .94$  and  $\omega = .94$ ).

#### **Ethical Committee Approval**

Ethical approval for this study was obtained from the Yıldız Technical University Ethics Committee with decision number 20250304414 on 03.03.2025.

#### **Data Analysis**

Structural Equation Modeling (SEM) was employed to examine whether parental self-efficacy and rumination mediate the relationship between cognitive

flexibility and parental stress. In the study, the independent variable was cognitive flexibility, the dependent variable was parental stress, and the mediators were parental self-efficacy and rumination.

First, descriptive statistics, skewness, kurtosis, and internal consistency coefficients were calculated. The variables were found to be normally distributed. Second, bivariate correlations (Pearson's product-moment correlation coefficients) were computed. After identifying significant relationships among variables based on correlation coefficients, a two-step SEM analysis was conducted. The Maximum Likelihood (ML) estimation method was used. The AMOS software employs ML estimation by default, which assumes multivariate normality of continuous variables and provides optimal results under this assumption.

In the first stage of SEM, the measurement model was tested. Following the measurement model, the proposed structural model was evaluated. The fit indices reported in the study included the Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), Tucker-Lewis Index (TLI), Comparative Fit Index (CFI), Normed Fit Index (NFI), and Goodness of Fit Index (GFI). SRMR values  $\leq .08$  and CFI, NFI, TLI, and GFI values  $\geq .90$  are generally considered indicators of acceptable model fit to the observed data (Hu and Bentler, 1999; MacCallum et al., 1996).

In addition to SEM, bootstrapping analysis-a method increasingly used in recent years,-was also conducted (Satici, 2016). To test the mediating roles of parental self-efficacy and rumination in the relationship between cognitive flexibility and parental stress, 5,000 bootstrap resamples were generated using AMOS software following the procedure recommended by Preacher and Hayes (2008). Confidence intervals for indirect effects were constructed, which did not include zero, indicating that the mediation effects were statistically significant.

## **Results**

Firstly, the study presents the results of correlation and descriptive analyses. Subsequently, findings related to the measurement model and the structural model are provided. Finally, the results of the bootstrapping (resampling) analysis are reported.

### **Correlation and Descriptive Statistics**

Skewness and kurtosis values were examined to assess the normality of measurement instruments. Descriptive statistics including means, standard deviations, reliability coefficients, and normality indices for the instruments used in the study are presented in Table 2.



**Table 2**  
*Relationships Among Variables and Descriptive Statistics*

Variables	Descriptive Statistics and Reliabilities						Correlations		
	$\bar{x}$	Skew.	Kurt.	B	$\alpha$	$\omega$	1	2	3
1. Cognitive Flexibility	4.60	.73	-.45	.18	.77	.77	-		
2. Parental Stress	1.78	.54	.98	1.10	.85	.85	-.31**	-	
3. Parental Self-efficacy	5.72	.90	-.85	-.85	.90	.90	.45**	-.47**	-
4. Rumination	3.96	1.27	.20	-.54	.93	.93	-.20**	.28**	-.06

*n=403, \*\*p < .01, Skew: Skewness, Kurt: Kurtosis*

As a result of the normality analyses conducted, the skewness and kurtosis values of the variables were within the range of  $\pm 2$ . This finding supports the assumption that the data exhibits normal distribution characteristics (George & Mallery, 2010). To determine the internal consistency of the measurement instruments used in the study, Cronbach's alpha and McDonald's omega coefficients were calculated. The obtained Cronbach's alpha and McDonald's omega values indicate that the scales used provide reliable measurements.

According to Table 2, which presents the correlation coefficients, cognitive flexibility and parental self-efficacy showed a significant positive relationship ( $r = .45, p < .01$ ). Additionally, the findings revealed a significant negative relationship between cognitive flexibility and rumination ( $r = -.20, p < .01$ ), as well as a significant negative relationship between cognitive flexibility and parental stress ( $r = -.31, p < .01$ ). The relationship between parental self-efficacy and rumination was not statistically significant ( $r = -.06, p > .01$ ). A significant negative correlation was found between parental self-efficacy and parental stress ( $r = -.46, p < .01$ ). Meanwhile, the relationship between rumination and parental stress was positive and significant ( $r = .28, p < .01$ ).

Moreover, to assess the issue of multicollinearity, tolerance, and Variance Inflation Factor (VIF) values were examined alongside the correlation coefficients. Tolerance values should be greater than 0.20, and VIF values should be less than 10 (Büyüköztürk, 2018). In the present study, tolerance values ranged between .76 and .95, while VIF values ranged between 1.04 and 1.31, indicating that there was no multicollinearity problem.

### Measurement Model

The measurement model includes four latent variables (cognitive flexibility, parental self-efficacy, rumination, and parental stress) and fifteen observed variables.

All fit indices for the measurement model indicated an acceptable fit to the data: RMSEA = .079, SRMR = .063, CMIN/df = 3.52, CFI = .95, NFI = .93, TLI = .93, GFI = .91. Table 3 presents factor loadings, means, standard deviations, and other relevant statistics used to assess the validity of the constructs. The results show that factor loadings ranged between .60 and .93, with all loadings being statistically significant. The model demonstrated adequate convergent and discriminant validity according to criteria suggested by Bagozzi and Yi (1988) and Fornell and Larcker (1981). All reliability coefficients ( $\alpha \geq .77$  and  $\omega \geq .75$ ) were at satisfactory levels. Therefore, these findings indicate that the observed variables strongly represent their respective latent constructs.

**Table 3**  
*Factor Loadings and Descriptive Statistics*

Latent Variable	Indicators	Loadings	<i>M</i>	<i>SD</i>
Cognitive Flexibility	CFP1	.73	4.80	.89
	CFP2	.74	4.50	.85
	CFP3	.77	4.50	.88
Parental Self-efficacy	PSP1	.93	5.90	.96
	PSP2	.83	5.60	.98
	PSP3	.86	5.70	1.0
Rumination	RP1	.84	4.29	1.27
	RP2	.85	3.67	1.30
	RP3	.90	3.79	1.38
	RP4	.93	3.92	1.53
	RP5	.87	4.15	1.52
Parental Stress	PR	.60	2.56	.86
	PSs	.79	1.42	.49
	LoC	.68	1.55	.77
	PS	.69	1.58	.68

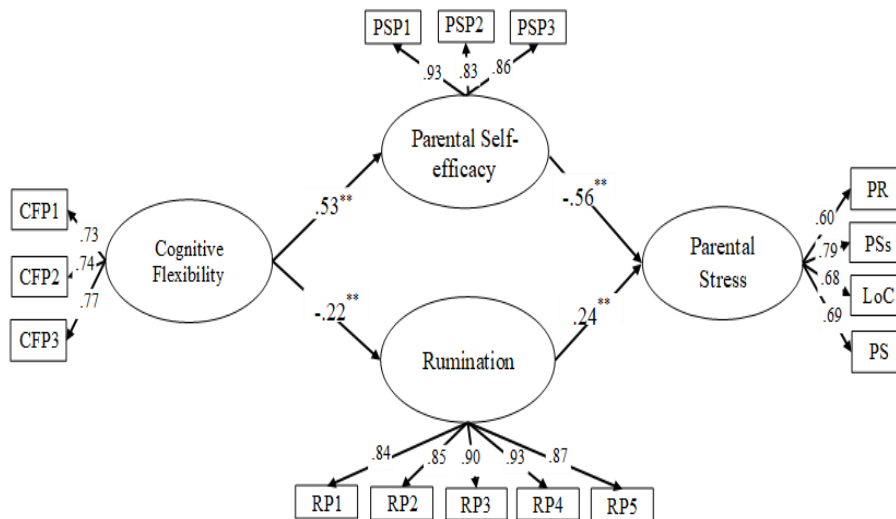
*Note.* CFP: parcel of cognitive flexibility, PSP: parcel of parental self-efficacy, RP: parcel of rumination, PR: parental rewards, PSs: parental stressors, LoC: lack of control, PS: parental satisfaction

### Structural Model

To test the hypotheses, a partial mediation model was examined and compared with a full mediation model. The partial mediation model demonstrated an acceptable

fit to the data (CMIN/df = 3.50, CFI = .94, NFI = .92, TLI = .93, GFI = .91, RMSEA = .079, SRMR = .065, AIC = 367.634, ECVI = .91). However, the direct path from cognitive flexibility to parental stress was found to be non-significant ( $\beta = -.04, p > .05$ ). Furthermore, compared to the partial mediation model, the full mediation model exhibited better fit indices (CMIN/df = 3.47, CFI = .94, NFI = .92, TLI = .93, GFI = .91, RMSEA = .078, SRMR = .065, AIC = 366.391, ECVI = .91). Therefore, the full mediation model was preferred.

**Figure 1**  
Parallel Structural Equation Model



Note \*\*  $p < .01$ , CFP: parcel of cognitive flexibility, PSP: parcel of parental self-efficacy, RP: parcel of rumination, PR: parental rewards, PSs: parental stressors, LoC: lack of control, PS: parental satisfaction

The data obtained for the entire model based on the bootstrapping procedure are presented in Table 4.

**Table 4**  
*Bootstrapping Analysis*

Model's paths	Coefficient	95 % CI	
		LL	UL
<i>Direct</i>			
Cognitive Flexibility → Rumination	-.35	-.52	-.18
Rumination → Parental Stress	.10	.07	.14
Cognitive Flexibility → Parental Self-efficacy	.56	.45	.66
Parental Self-efficacy → Parental Stress	-.25	-.31	-.20
Cognitive Flexibility → Parental Stress	-.05	-.13	.02
<i>Indirect</i>			
Cognitive Flexibility → Rumination → Parental Stress	-.04	-.06	-.02
Cognitive Flexibility → Parental Self-efficacy → Parental Stress	-.14	-.19	-.09
<i>Total</i>			
Cognitive Flexibility → (Parental Self-efficacy-Rumination) → Parental Stress	-.23	-.30	-.16

### Discussion, Conclusion and Suggestions

Parents may experience stress caused by various sources related both to their children's characteristics and problems and their own personal traits and cognitive processes. Since this issue is important for both the parent-child relationship and the individual mental health of parents, the present study focused on cognitive factors associated with parental stress. In this context, when the direct relationship between cognitive flexibility and parental stress was examined, it was found to be statistically non-significant (H1). In other words, cognitive flexibility is not directly related to parental stress.

Cognitive flexibility, as one of the cognitive processes, refers to an individual's ability to adapt to new or challenging conditions, generate different solutions, and develop adaptive alternative thoughts accordingly (Aslan & Türk, 2022). Conceptualized as a skill, it encompasses behavioral, affective, and cognitive components (Eskin, 2014). On the other hand, parental stress is associated with various individual and environmental factors such as the number of children, parental workload, caregiving difficulties, adverse life events, parental age, and how the parent perceives their child (Östberg & Hagekull, 2000). Additionally, parental stress has a multifaceted and complex structure involving situational, child-related, and parental cognitive, behavioral, psychological, health, and economic factors (Fang et al., 2024). The multifactorial nature of both cognitive flexibility and parental stress suggests that the relationship between these two variables occurs through different mediating

factors. Meanwhile, the literature includes studies demonstrating a negative relationship between stress and cognitive flexibility (Özcan, 2022). It has also been reported that parents lacking flexible thinking have difficulty responding effectively and functionally to stressful life events (Gharati et al., 2024). Therefore, increasing cognitive flexibility plays a critical role in reducing parenting stress (Håkansson et al., 2019; Moghaddam et al., 2023). Contrary to these findings in the literature, in the present study, low levels of cognitive flexibility among participants are not considered a direct factor increasing parental stress. Consequently, other factors explaining the relationship between cognitive flexibility and parental stress are involved. These factors are addressed in the current study as parental self-efficacy and rumination.

According to the second finding obtained from the study, parental self-efficacy plays a mediating role in the relationship between cognitive flexibility and parental stress (H2). In other words, higher parental self-efficacy among parents with greater cognitive flexibility renders their stress levels insignificant. Previous research suggests that cognitive flexibility is positively and significantly associated with an individual's self-efficacy in various domains such as entrepreneurship (Mishra & Singh, 2022), academic, social, and emotional areas (Çelikkaleli, 2014; Demirtaş, 2020; Esen et al., 2017). However, studies examining the relationship between cognitive flexibility and parental self-efficacy have yielded mixed results. Braun (2023) found no significant relationship between cognitive flexibility and parental self-efficacy. In contrast, Söğüt and Köse (2023), in their study with mothers, identified cognitive flexibility as a significant predictor of parental self-efficacy. Similarly, experimental studies in the literature indicate that interventions aimed at enhancing cognitive flexibility increase parents' self-efficacy beliefs (Kim & Kim, 2015; Saasati et al., 2020). Due to the biopsychosocial health, education, and career development challenges children face throughout their lives, parents may struggle to adapt and find solutions to such challenges. Therefore, parents with higher cognitive flexibility may perceive themselves as more competent in coping with such challenging situations. Consequently, the findings obtained in this study are consistent with previous research indicating a positive relationship between cognitive flexibility and parental self-efficacy.

On the other hand, a high sense of self-efficacy has been associated with better stress management and mental well-being (Bandura, 2006; Taylor & Stanton, 2007; Zhang et al., 2024). In the present study, parental self-efficacy was found to play a predictive role in parental stress. Accordingly, parents with higher levels of cognitive flexibility experience less parental stress through greater parental self-efficacy. Similarly, studies conducted with parents indicate that low parental self-efficacy predicts higher levels of parental stress (Atasayar et al., 2023; Gniewosz, 2022; Kishimoto et al., 2023; Park et al., 2025; Strauss et al., 2021). From this perspective, the current findings are consistent with previous research in the literature.

The third finding of the study is that rumination mediates the relationship between cognitive flexibility and parental stress (H3). In other words, parents with

lower cognitive flexibility tend to engage in higher levels of rumination, which predicts their stress levels. Recent studies have shown that cognitive flexibility is related to rumination and its various dimensions (Green, 2020; Girard, 2022). Moreover, research indicates that parents with high levels of rumination experience greater parental stress (Bohne et al., 2025; Moreira & Canavarro, 2018; Yaakov et al., 2022). From this perspective, the mediating role of rumination in the relationship between cognitive flexibility and parental stress observed in the present study is supported by existing research. Indeed, a study conducted with parents of children with cancer reported that parents' stress-related difficulties increased through rumination (Fisher et al., 2021). Therefore, parents with lower cognitive flexibility may experience difficulties in adapting to various challenges encountered during their children's caregiving processes. Repetitive negative thinking patterns regarding these difficulties appear to be one of the factors explaining parental stress.

In conclusion, this study is the first to reveal that cognitive flexibility plays an indirect role in parental stress through both a positive internal resource (parental self-efficacy) and a negative cognitive process (rumination). Parents with lower cognitive flexibility experience higher levels of parental stress through lower perceived parental self-efficacy and increased rumination. The cognitive bases underlying parental self-efficacy and rumination (Bandura, 1997; Watkins, 2008) support the findings obtained in the present study. These findings suggest that interventions aimed at enhancing parents' cognitive flexibility, parental self-efficacy, and reducing maladaptive ruminative thinking may play an effective role in reducing parental stress. However, recommendations for future research are also provided.

First, the use of self-report scales in the study constitutes a limitation. Future research may benefit from employing various measurement methods and different research designs. For instance, longitudinal studies could be conducted to examine causal relationships in greater detail. Additionally, the current study included parents with children in middle and high school. However, it is known that children's developmental stages and changing needs also play a role in parental stress. Therefore, future studies could involve larger samples and focus on parents of children in different age groups, such as early childhood or university-age youth.

Moreover, the majority of participants in this study were mothers, which may limit the generalizability of the findings due to underrepresentation of fathers' experiences. On the other hand, the study found that parental self-efficacy played a more dominant mediating role compared to rumination. This suggests that rumination's contribution to the model was relatively limited. Hence, future research could address rumination using different methods to gain a more detailed understanding of its mediating role.

Finally, to better understand variables related to parenting stress among both mothers and fathers, it is recommended that future studies utilize more balanced samples or dyadic designs. In addition to these findings, the current study revealed that parental self-efficacy and rumination have multiple mediating roles in the

relationship between cognitive flexibility and parental stress. Accordingly, a Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based intervention, targeting parents' maladaptive and repetitive thinking patterns, with the aim of improving cognitive flexibility, could be developed. The effect of such an intervention on parental stress can then be tested using an experimental design.

Furthermore, it is recommended to develop skill-building programs aimed at enhancing parents' cognitive flexibility and stress coping abilities, or focusing on these variables in individual psychological counseling services.



## Bilişsel Esneklik ve Ebeveynlik Stresi: Ebeveyn Yetkinliğinin ve Ruminasyonun Çoklu Aracılık Rolü

MAKALE TÜRÜ	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	13.05.2025	30.07.2025	15.12.2025

**Gökçen Dalkılıç** <sup>1</sup>  
Yıldız Teknik Üniversitesi

**Berkan Can Kara** <sup>2</sup>  
Yıldız Teknik Üniversitesi

**Seda Nur Güven** <sup>3</sup>  
Yıldız Teknik Üniversitesi

**Fulya Türk** <sup>4</sup>  
Yıldız Teknik Üniversitesi

### Öz

Ebeveynler, özellikle ergenlik ve ön ergenlik dönemlerinde, hem çocuklarından hem de kendilerinden kaynaklanan stresli süreçlerle karşılaşmaktadırlar. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, 10-18 yaş aralığında çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadığı ebeveynlik stresini ve bu stresle ilişkili ebeveyn yetkinliği, ruminasyon ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemektir. İlişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülen çalışmaya, 338 anne (%83.87) ve 65 baba (%16.13) olmak üzere toplam 403 ebeveyn katılmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Ebeveyn Stresi Ölçeği, Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma verileri, Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, bilişsel esneklik ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide ebeveynlik yetkinliği ve ruminasyonun paralel aracılık rolleri olduğunu ortaya koymuştur.

*Anahtar sözcükler:* Bilişsel esneklik, ebeveyn stresi, ebeveyn yetkinliği, ruminasyon.

<sup>1</sup>*Sorumlu Yazar:* Doktora Öğrencisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, E-posta: [pskdangokcen@gmail.com](mailto:pskdangokcen@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0002-1780-2563>, <https://ror.org/0547yzj13>

<sup>2</sup>Doktora Öğrencisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, E-posta: [kl.n.psk.berkankara@gmail.com](mailto:kl.n.psk.berkankara@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-7459-679X>, <https://ror.org/0547yzj13>

<sup>3</sup>Doktora Öğrencisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, E-posta: [psk.dan.sedanurguven@gmail.com](mailto:psk.dan.sedanurguven@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0003-5752-7276>, <https://ror.org/0547yzj13>

<sup>4</sup>Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, E-posta: [fulya.turk@yildiz.edu.tr](mailto:fulya.turk@yildiz.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0003-1896-8418>, <https://ror.org/0547yzj13>



Gündelik yaşamda sıkıntı, zorlanma, problem, kaygı, gerginlik ve üzüntü anlamlarında kullanılan stres kavramı; psikolojide zorluk ve sıkıntılar nedeniyle bireyde ortaya çıkan bilişsel, duygusal, davranışsal ya da fizyolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008; Tiryaki, 2014). Stres, bireylerin aile ilişkilerinden özel hayatlarındaki durumlara kadar birçok faktörden kaynaklanabilmektedir (Ekşi ve diğ., 2017). Bu kaynaklardan biri de ebeveyn olmanın getirdiği birtakım rol ve sorumluluklardır (Crnic ve Ross, 2017). Ebeveyn stresi ise çocuk yetiştirme sürecinde anne ve babaların hissettiği ya da deneyimlediği zorluktur (Abidin, 1990). Lazarus ve Eriksen (1952) tarafından yapılan araştırmada; bireylerin durumları algılama biçimlerinin ve bireysel farklılıklarının, ortaya çıkan stres tepkilerini ve bu tepkilerinin yoğunluğunu etkilediği belirlenmiştir. Dolayısıyla, algılanan stres ve stresin yoğunluğunu belirleyen birtakım faktörlerin olduğu anlaşılmaktadır.

Vondra ve Belsky (1993) çocukların davranışlarının ve ebeveynlerin algılarının anne-babaların stres düzeyleri üzerinde rolü olan iki temel faktör olduğundan söz etmektedir. Buna göre, ebeveynlik sürecinde yaşanan zorluklar arttıkça, ebeveynlerin stres düzeyleri de yükselmektedir. Bu zorluklar, çocuğun yaşına ve gelişimsel ihtiyaçlarına bağlı olarak değişen ebeveyn sorumluluklarıyla ilgilidir (Özyazıcı ve Yaray, 2022). Roy ve diğ. (2014) yenidoğan bebeğe sahip ebeveynlerin daha çok fiziksel yorgunluk ve bakım yeterliliğiyle ilgili kaygılar yaşadığını belirtirken, Nomaguchi'ye (2012) göre okul çağına çocuğa sahip ebeveynlerde bu kaygıların nedeni daha çok akademik başarı ve sosyal uyumdur. Bu nedenle, ebeveynlerin stres düzeylerini azaltabilmeleri için çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarını doğru şekilde anlayarak esnek ve destekleyici ebeveynlik yaklaşımları benimsemeleri gerektiği vurgulanmaktadır (Lerner ve Steinberg, 2009). Ebeveyn stresine dair yapılan çalışmalar çocuğun gelişimsel süreciyle ilgili sorunlar (Avcı ve diğ., 2021), ergenlik dönemindeki bir çocuğa sahip olma (Arıcı Özcan ve Arslan, 2018; Karagöz ve Bilge, 2025), ebeveynin yaşı, eğitimi ve ekonomik düzeyi (Kawafha, 2018; Ward ve Lee, 2020) gibi farklı faktörlerin ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, ebeveynlerin ebeveynlik becerilerine dönük öz değerlendirmeleri (Sung, 2013), işlevsel olmayan inançları ve ebeveynlik becerilerine yönelik algıları da ebeveyn stresinin önemli belirleyicileri olarak görülmektedir (Arıcı Özcan ve Arslan, 2018). Dolayısıyla, ebeveynlerin stres düzeylerinin, çocuklarının sağlığı ve yaşı gibi dışsal; kendi yaşları, eğitim düzeyleri ve finansal durumları gibi demografik; ayrıca kendilerine yönelik algılarını içeren içsel ve bilişsel birtakım faktörlerden etkilendiği görülmektedir.

Ebeveyn stresi üzerinde rolü olan bilişsel faktörlerden biri bilişsel esnekliktir (Håkansson ve diğ., 2019). Bilişsel esneklik, bireyin yaşamında karşılaştığı durumlarda alternatif seçenekleri görebilmesi ve içinde bulunduğu duruma göre düşünceleri ile yaklaşım biçimlerini uyarlayabilmesi olarak ifade edilmektedir (Spiro ve diğ., 1991). Bir başka tanıma göre ise bilişsel esneklik, bireyin düşünme biçiminin esnek olması ve karşılaştığı yeni durumlara adapte olabilme becerisidir (Martin ve Rubin, 1995). Yapılan bu tanımlamalardaki ortak nokta, bilişsel esnekliğin bireyin

hayatındaki değişen çevresel koşullara adapte olabilmek için var olan düşünme biçimini değiştirebilmesi becerisi olduğudur (Dennis ve Vander Wal, 2010). Buna göre, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin alışılmadık bir durumla karşı karşıya kaldıklarında başa çıkabilme becerileri yüksektir (Martin ve Anderson, 1996; Gülüm ve Dağ, 2012). Bu nedenle, ebeveynlerin karşılaştıkları güçlükler ve bu güçlüklerin yarattığı stresle başa çıkmada bilişsel esneklik önemli bir rol oynayabilir. Nitekim, bilişsel esnekliği daha az olan ebeveynler, stresli yaşam olaylarından daha fazla etkilenecek bu yaşam olaylarına işlevsel ve etkili tepki vermekte zorlanmaktadır (Gharati ve diğ., 2024). Bu nedenle, alanyazındaki çalışmalarda ebeveyn stresinin azaltılmasında bilişsel esnekliğin önemli bir rolü olduğu belirlenmiştir (Håkansson ve diğ., 2019; Moghaddam ve diğ., 2023). Dolayısıyla, ebeveynler ile yapılacak ebeveynlik stresinin azaltılması yönündeki çalışmalara bilişsel esnekliğin dahil edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Diğer yandan bilişsel esneklik, yetkinlikle de ilişkili bir kavramdır (Ateş ve Sağar, 2021; Çelik ve Buğa, 2022; Doğan ve Turp, 2022; Söğüt ve Köse, 2023). Ebeveyn yetkinliği, ebeveynlik görevlerini yerine getirebilme ve bu görevleri organize edebilme becerisine yönelik bireyin inancını ifade etmektedir (Montigy ve Lacharite, 2005). Doğan ve Turp (2022) çalışmalarında duygu düzenleme becerileri yüksek olan ebeveynlerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu, bu nedenle stresli durumlar karşısında farklı çözümler üretebildiği ve çocuklarının farklı ihtiyaçları karşısında yanıt verebildikleri görüşünü öne sürmektedir. Söğüt ve Köse'nin (2023) annelerle gerçekleştirdiği çalışmada ise ebeveyn yetkinliği ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, evli bireylerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada bireylerin artan bilişsel esnekliğinin evliliğe yönelik yetkinlik inancını yordadığı görülmüştür (Çelik ve Buğa, 2022). Ayrıca, Glatz ve Buchanan'nın (2015) ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynlerle gerçekleştirdikleri çalışmaya göre kendini daha yetkin algılayan ebeveynlerin ebeveynlik davranışlarının daha olumlu olduğu ve çocuklarının da daha olumlu davranışlar sergileme eğiliminde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bir inanç sistemi olan ebeveyn yetkinliği, ebeveynlerin nasıl davrandığını şekillendirdiği gibi Coleman ve Karraker'e (1998) göre çocukların gelişimi üzerinde de doğrudan etkilidir. Bu sebeple, ebeveyn yetkinliği, ebeveynlerin çeşitli psikolojik yapıları ile ilişkilendirilmekte ve birçok psikolojik problemin nedeninin anlaşılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Caprara ve diğ., 2004).

Nitekim, Crnic ve Ross (2017) çalışmalarında ebeveyn yetkinlik inancı ile ebeveyn stresi arasındaki etkileşimli ve farklı faktörlerin yer aldığı ilişkiye vurgu yapmaktadır. Mevcut ilişkiyi açıklamaya yönelik gerçekleştirilen çalışmalara göre ise ebeveynlerin yetkinliklerine yönelik duydukları inanç arttıkça daha az ebeveyn stresi deneyimledikleri görülmektedir (Bloomfield ve Kendall, 2012; Işık, 2022; Söğüt, 2019; Sugiana ve diğ., 2020). Bununla birlikte Bandura (1982), yetkinlik inancının bireyin önceki deneyimleri ve bilişsel değerlendirmeleri ile şekillendiğini belirtmektedir. Bu durumda, bireyin bir göreve yönelik kendi potansiyelini değerlendirmesi ve yerine getirebileceğine dair inancı kişinin öz-yetkinliğini

belirlemektedir. Bu bağlamda, yaşanan olaylara ilişkin bireyin değerlendirmesi ve düşüncelerini içeren bilişsel süreçlerin stres üzerindeki bu etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bilişsel esneklik ve ebeveyn stresi arasındaki bir başka aracı faktörün de ruminasyon olabileceği düşünülmektedir.

Ruminasyon, bireyin sorunlarının çözümünde aktif olarak rol almadığı ve sorunlara dair takılıp kaldığı hissini içeren bir kavramdır (Nolen-Hoeksema ve diğ., 2008). Burada kişinin, düşüncenin veya sorunun içeriğine odaklanmasından öte deneyimin kendisi, duyguları, düşünceleri ve kişinin kendisi hakkında tekrarlayıcı ve olumsuz düşüncelere sahip olması söz konusudur (Watkins, 2008). Bu açıdan ruminasyon, duygu düzenleme önünde engelleyici etkiye sahip bilişsel bir süreçtir (Sladek ve diğ., 2020). Bu bağlamda, bireyin olumsuz duygulara yol açan düşünceler üzerinde devamlı olarak düşünüp durmasının, stresin ortaya çıkmasıyla ilişkili bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, genellikle ruminatif (tekrarlayıcı) düşünme biçiminin stresi ortaya çıkaran olumsuz duygularla ve depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Conway ve diğ., 2004; Nolen-Hoeksema ve diğ., 2008; LeMoult ve Gotlib, 2019; Pulopulos ve diğ., 2022). Dolayısıyla, ruminasyon ve stres birbirleriyle ilişkili olan ve pek çok kez araştırılmış iki kavram olarak görülmektedir. Bununla birlikte, erişilebilen alanyazında ebeveyn stresi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak alanyazında yer alan çalışmalardan hareketle, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili sorunları ya da doğrudan kendi ebeveynlik becerileri ve yetkinlikleri ile ilgili olumsuz yönde tekrarlayıcı şekilde düşünmelerinin ebeveyn stresi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik ve ruminasyon ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise iki kavramın ilişkili olduğu görülmektedir (Genet ve diğ., 2013; Junker ve diğ., 2021). Yapılan araştırmalarda, düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerin ruminatif düşüncelere sahip olma olasılığının daha yüksek olduğunu, bilişsel esneklikteki katılığın ruminasyon düzeyini arttırdığı saptanmıştır (Anayurt, 2017; Demirci ve Güneri, 2020). Ruminasyonun bireyin sorunlarının çözümünde bir düşüncede takılıp kalması ve zihinsel olarak geniş getirmesi olduğu göz önüne alındığında, bilişsel esneklik düzeyi düşük bireylerin ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olması bu bağlantıyla açıklanabilir. Dolayısıyla, ruminasyonun bilişsel esneklik ile ebeveyn stresi arasındaki ilişkide aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak alanyazındaki bulgular, ebeveyn stresinin algılanan ebeveyn yetkinliği, ruminasyon ve bilişsel esneklik gibi bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yüksek stres seviyesinin, ebeveynlerin algılarına etki ederek çocuklarını olumsuz algılamalarına ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin olumsuz biçimde kurulmasına neden olduğu da bilinmektedir (Kwok ve Wong, 2000; Gerdes ve diğ., 2007; Smith, 2017). Bu durum, erken dönem çocukluk çağından ergenliğe dek çocuğun gelişimi ve ebeveynlerin bireysel ruh sağlığı açısından önemli görülmektedir. Dolayısıyla, ebeveyn stresinin altında yatan bilişsel faktörlerin bütüncül bir şekilde ele alınabilmesi ve uygulamaya dönük müdahale önerileri

verilebilmesi değerli bir katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, bu çalışmada ebeveyn stresi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide ebeveyn yetkinliği ve ruminasyonun aracı rolleri incelenecektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Bilişsel esneklik ile ebeveyn stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Bilişsel esneklik ve ebeveyn stresi arasındaki ilişkide ebeveyn yetkinliğinin aracılık rolü vardır.

H3: Bilişsel esneklik ve ebeveyn stresi arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü vardır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu çalışma, bilişsel esneklik, ebeveyn stresi, ebeveyn yetkinliği ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modelinde nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, geçmişte olan veya günümüzde olmaya devam eden olay ya da durumu olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma türüdür (Karasar, 2017). İlişkisel tarama modelinde; değişkenler arası neden-sonuç ilişkisi kurulacak şekilde yorumlanmamaktadır. Ancak, modelde bir değişken belirlenerek diğer bir değişken yordanabilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu çalışmada da bilişsel esneklik (bağımsız değişken) ile ebeveyn stresi (bağımlı değişken) arasındaki ilişkide ebeveyn yetkinliği ve ruminasyonun aracılık rolünü incelemek amaçlanmıştır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcı grubunu oluştururken erişim kolaylığı ve maliyet açısından kolay örnekleme yöntemi (Coşkun ve diğ., 2017) kullanılmıştır. Uygun örneklem sayısı ise Hair ve diğ. (2010)'nin ölçme araçlarının toplam madde sayılarının 5 katı olması önerisi dikkate alınarak hesaplanmıştır. Buna göre, kişisel bilgi formu dahil 62 sorunun yer aldığı anket için totalde 310 kişiye ulaşılması yeterli görülmektedir. Bu doğrultuda yürütülen araştırma için 2024-2025 yılları arasında Türkiye genelinde 10-18 yaşları arası çocuğu bulunan 65 baba (%16.13) ve 338 anne (%83.87) olmak üzere, toplamda 403 ebeveyne ulaşılmıştır. Katılımcılar, anket uygulaması öncesinde çalışmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirten onam formunu doldurarak onay vermişlerdir. Katılımcılara ait demografik bilgiler detaylı şekilde Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Katılımcı İstatistikleri*

Değişkenler		Sıklık	%
Cinsiyet	Kadın	338	83.87
	Erkek	65	16.13
Eğitim	İlkokul	63	15.65
	Lise	125	31.02
	Lisans	177	43.92
	Yüksek lisans/Doktora	38	9.43
Algılanan Ekonomik Düzey	Çok Düşük	5	1.24
	Düşük	34	8.44
	Orta	342	84.91
	Yüksek	22	5.46
Medeni Durum	Bekar	31	7.69
	Evli	372	92.31
Katılımcıların Toplam Çocuk Sayısı	1	51	12.65
	2	219	54.34
	3	111	27.53
	4+	22	5.46
Katılımcıların Ortaokul Çağındaki Çocuk Sayısı	1	196	85.61
	2	29	12.67
	3	3	1.31
	4+	1	0.44
Katılımcıların Lise Çağındaki Çocuk Sayısı	1	213	87.30
	2	27	11.07
	3	2	0.82
	4+	2	0.82
Yaş	Ortalama	SS	
	42.37	7.31	

**Veri Toplama Araçları**

**Kişisel Bilgi Formu**

Bu form ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, algıladıkları sosyoekonomik düzeyi ve çocuk sayısı olmak üzere çeşitli demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

**Bilişsel Esneklik Ölçeği**

Ölçek, Martin ve Rubin (1995) tarafından tek boyutlu ve 12 madde olarak geliştirilmiştir. Maddeler, 6'lı Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçme aracının Türk kültürüne uyarlanması Altunkol (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .81 olarak belirlenmiştir. Ölçme aracının yapı geçerliği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda iki faktörlü yapıdan oluştuğu tespit edilse de alt boyutlar oluşturulmamıştır. Ayrıca, ölçüt geçerliği bağlamında yapılan korelasyon analizi sonuçlarının istatistiksel olarak

anlamli olduğu belirtilmiştir (Altunkol, 2011). Mevcut çalışma için ise ölçeğin güvenilirlik katsayılarının anlamli olduğu görülmüştür ( $\alpha=.77$  ve  $\omega=.75$ ).

### **Ebeveyn Stres Ölçeği**

Berry ve Jones (1995) tarafından geliştirilen Ebeveyn Stres Ölçeği (ESÖ) ile anne ve babaların ebeveynliğe bağıli stres durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Türk ebeveynlere uyarlaması ise Gördesli ve Aydın Sünbül (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 5'li Likert tipinde sorudan oluşan toplamda 16 madde yer almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek ebeveyn stresini ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısının .86 olduğu tespit edilmiştir. Ölçme aracının yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiş olup, dört faktörlü yapısının toplam varyansın %53.8'ini açıkladığı belirtilmiştir. Ayrıca, benzer ölçme araçlarıyla arasındaki korelasyon analizi sonuçları ölçeğin kapsam ve ölçüt geçerliğini desteklemektedir (Gördesli ve Aydın Sünbül, 2021). Mevcut çalışma için ise ölçeğin güvenilirlik katsayılarının anlamli olduğu görülmüştür ( $\alpha=.85$  ve  $\omega=.85$ ).

### **Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği**

Caprara ve diğ. (2004) tarafından geliştirilen ölçek 11 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Maddeler 7'li Likert tipte değerlendirilmektedir. Okul çağında çocuğu olan ebeveynlerin yetkinlik düzeylerini ölçmeyi hedefleyen ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Demir ve Gündüz (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir (Demir ve Gündüz, 2014). Geçerlik analizi için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu ve maddelerin tamamının, toplam varyansın %55'ini açıkladığı belirtilmiştir. Ayrıca, ölçeğin benzer ölçeklerle korelasyon analizlerinin istatistiksel olarak anlamli olduğu belirlenmiştir (Demir ve Gündüz, 2014). Mevcut çalışma için ise ölçeğin güvenilirlik katsayılarının anlamli olduğu görülmüştür ( $\alpha=.91$  ve  $\omega=.91$ ).

### **Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği**

Bireylerin tekrarlayan düşünme şekillerini değerlendirmeyi amaçlayan ve Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Karatepe ve diğ. (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek, tek faktörlü olup 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 7'li Likert tipte değerlendirilmektedir. Bu durumda ölçekten yüksek puan alınması ruminatif düşünme biçiminin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracının geçerlik analizi için yapılan faktör analizlerine göre tek boyutlu yapıdan oluşan ölçeğin maddelerinin tamamı, toplam varyansın %64,43'ünü açıklamaktadır (Karatepe ve diğ., 2013). Mevcut çalışma için ise ölçeğin güvenilirlik katsayılarının anlamli olduğu görülmüştür ( $\alpha=.94$  ve  $\omega=.94$ ).

### **Etik Kurul Kararı**

Bu çalışma için Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 03.03.2025 tarihinde 20250304414 no'lu karar ile etik onay alınmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), bilişsel esnekliğin ebeveyn stresi ile ilişkisine ebeveyn yetkinliği ve ruminasyonun aracılık edip etmediğini incelemek için kullanılmıştır. Çalışmadaki bağımsız değişken bilişsel esneklik, bağımlı değişken ebeveyn stresi, aracı değişkenler ise ebeveyn yetkinliği ve ruminasyondur. İlk olarak, betimsel istatistikler, basıklık ve çarpıklık ile iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlerin normal dağıldığı görülmüştür. İkinci olarak ikili korelasyonlar (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları) hesaplanmıştır. Korelasyon katsayılarına dayalı olarak değişkenler arasında anlamlı ilişkiler belirlendikten sonra, iki aşamalı YEM gerçekleştirilmiştir. Kestirim yöntemi olarak Maximum Likelihood (ML) kullanılmıştır. AMOS programı varsayılan olarak ML yöntemini kullanmakta olup, bu yöntem sürekli değişkenlerin çok değişkenli normal dağıldığı varsayımı ile en uygun sonuçları vermektedir. YEM'in ilk aşamasında, ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modelinden sonra, önerilen yapısal model değerlendirilmiştir. Çalışmada standartlaştırılmış kök ortalama kare kalıntı (SRMR), Tucker-Lewis indeksi (TLI), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), normlanmış uyum indeksi (NFI) ve uyum iyiliği indeksi (GFI). SRMR değeri  $\leq .08$ , CFI, NFI, TLI ve GFI değerleri  $\geq .90$  olan değerler, genellikle gözlemlenen veriye kabul edilebilir model uyumunu gösteren değerler olarak kabul edilmektedir (Hu ve Bentler, 1999; MacCallum ve diğ., 1996).

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yanı sıra, son yıllarda yaygın olarak kullanılan bir başka analiz olan bootstrapping analizi (Satici, 2016) de gerçekleştirilmiştir. Bilişsel esnekliğin ebeveyn stresi ile ilişkisine ebeveyn yetkinliği ve ruminasyonun aracılık edip etmediğini test etmek amacıyla, Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen yöntemle AMOS programı üzerinden 5.000 bootstrap yeniden örnekleme yapılmış ve dolaylı etkiler için güven aralıkları oluşturulmuştur. Elde edilen güven aralıkları sıfır içermemekte olup, aracılık etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

### **Bulgular**

Çalışmada, öncelikle korelasyon ve betimsel analiz sonuçları sunulmuştur. Daha sonra, ölçme modeli ile yapısal modele ilişkin bulgular verilmiştir. Ardından, bootstrapping (yeniden örnekleme) analizinin sonuçları sunulmuştur.

### **Korelasyon ve Betimsel İstatistikler**

Ölçme araçlarının normal dağılımını değerlendirmek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama, standart sapma, güvenilirlik ve normallik değerlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2***Değişkenler Arası İlişkiler ve Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenilirlikler						Korelasyon		
	$\bar{x}$	Skew.	Kurt.	B	$\alpha$	$\omega$	1	2	3
1. Bilişsel Esneklik	4.60	.73	-.45	.18	.77	.77	-		
2. Ebeveyn Stresi	1.78	.54	.98	1.10	.85	.85	-.31**	-	
3. Ebeveyn Yetkinliği	5.72	.90	-.85	-.85	.90	.90	.45**	-.47**	-
4. Ruminasyon	3.96	1.27	.20	-.54	.93	.93	-.20**	.28**	-.06

$n=403$ , \*\* $p < .01$ , Skew: Skewness (çarpıklık), Kurt: Kurtosis (basıklık)

Gerçekleştirilen normallik analizleri sonucunda, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri  $\pm 2$  aralığındadır. Bu bulgu, verilerin dağılımının normal özellikler gösterdiğini desteklemektedir (George ve Mallery, 2010). Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach alfa ve MacDonaldis' Omega katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen Cronbach Alfa değerleri ve MacDonaldis' Omega katsayıları, kullanılan ölçeklerin güvenilir ölçümler yaptığını göstermektedir.

Korelasyon katsayılarının verildiği Tablo 2'ye göre; bilişsel esneklik ve ebeveyn yetkinliğinin ( $r=.45$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Yine bulgulara göre bilişsel esneklik ile ruminasyonun ( $r=-.20$ ,  $p<.01$ ) ilişkisinin negatif yönlü; bilişsel esneklik ve ebeveyn stresi arasındaki ilişkinin ise ( $r=-.31$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Ebeveyn yetkinliği ile ruminasyon ( $r=-.06$ ,  $p>.01$ ) arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ebeveyn yetkinliği ve ebeveyn stresi arasındaki ilişkinin ( $r=-.46$ ,  $p<.01$ ) negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. Ruminasyon ve ebeveyn stresi arasındaki ilişki ise ( $r=.28$ ,  $p<.01$ ) pozitif yöndedir. Ayrıca, çoklu bağlantısallık sorununu değerlendirmek amacıyla korelasyon değerlerinin yanı sıra değişkenlerin tolerans ve VIF değerleri de incelenmiştir. Tolerans değerlerinin 0.20'den büyük, VIF değerleri ise 10'dan küçük olmalıdır (Büyüköztürk, 2018). Mevcut çalışmada, değişkenlerin tolerans değerleri .76 ile .95 arasında, VIF değerleri ise 1.04 ile 1.31 arasında değiştiğinden, çoklu bağlantısallık sorunu olmadığı görülmüştür.

**Ölçme Modeli**

Ölçme modeli, dört gizli değişkeni (bilişsel esneklik, ebeveyn yetkinliği, ruminasyon ve ebeveyn stresi) ve onbeş gözlemlenen değişkeni içermektedir. Ölçüm modeli için tüm uyum indeksleri, veriye uygun bir uyum sağlandığını göstermiştir: RMSEA=.079, SRMR=.063, CMIN/df=3.52, CFI=.95, NFI=.93, TLI=.93, GFI=.91.



Tablo 3, yapıların geçerliğini kontrol etmek için kullanılan faktör yüklemeleri, ortalama, standart sapma gibi verileri göstermektedir. Sonuçlar, faktör yüklemelerinin .60 ile .93 arasında olduğunu ve tüm yüklemelerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Model, Bagozzi ve Yi (1988) ile Fornell ve Larcker (1981) tarafından önerilen kriterlere göre yeterli yakınsama ve ayırıcı geçerliliğe sahiptir. Tüm güvenilirlik katsayıları ( $\alpha \geq .77$  ve  $\omega \geq .75$ ) iyi düzeydedir. Bu nedenle, bu sonuçlar gözlemlenen değişkenlerin gizli yapıları güçlü bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

**Tablo 3**

*Faktör Yüklemeleri ve Tanımlayıcı İstatistikler*

Gizil Değişkenler	İndikatör	Yükler	M	SS
Bilişsel Esneklik	BEP1	.73	4.80	.89
	BEP2	.74	4.50	.85
	BEP3	.77	4.50	.88
Ebeveyn Yetkinliği	EYP1	.93	5.90	.96
	EYP2	.83	5.60	.98
	EYP3	.86	5.70	1.0
Ruminasyon	RP1	.84	4.29	1.27
	RP2	.85	3.67	1.30
	RP3	.90	3.79	1.38
	RP4	.93	3.92	1.53
	RP5	.87	4.15	1.52
Ebeveyn Stresi	EÖ	.60	2.56	.86
	ESE	.79	1.42	.49
	KE	.68	1.55	.77
	EM	.69	1.58	.68

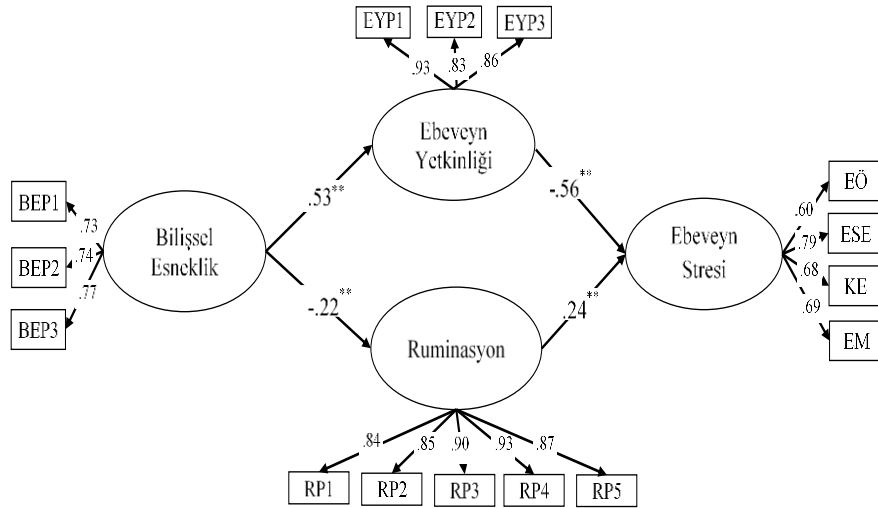
*BEP: bilişsel esneklik parsel, EYP: ebeveyn yetkinliği parsel, RP: ruminasyon parsel, EÖ: ebeveyn ödülleri, ESE: ebeveyn stres etkenleri, KE: kontrol eksikliği, EM: ebeveyn memnuniyeti*

### Yapısal Model

Hipotezleri test etmek için kısmi aracılık modeli test edilmiş ve tam aracılık modeli ile karşılaştırılmıştır. Kısmi aracılık modeli, veriye kabul edilebilir bir uyum göstermiştir (CMIN/df=3.50, CFI=.94, NFI=.92, TLI=.93, GFI=.91, RMSEA=.079, SRMR=.065, AIC=367.634, ECVI=.91). Ancak bilişsel esneklikten ebeveyn stresine giden yolun anlamsız olduğu görülmüştür ( $\beta=-.04$ ,  $p>.05$ ). Ek olarak kısmi aracılık modeline kıyasla, tam aracılık modelinin uyum indekslerinin daha iyi olduğu görülmüştür (CMIN/df=3.47, CFI=.94, NFI=.92, TLI=.93, GFI=.91, RMSEA=.078, SRMR=.065, AIC=366,391 ECVI=.91). Bu nedenle, tam aracılık modeli tercih edilmiştir.

### Şekil 1

Parelel Yapısal Eşitlik Modeli



Not \*\*  $p < .01$ , BEP: bilişsel esneklik parsel, EYP: ebeveyn yetkinliği parsel, RP: ruminasyon parsel, EÖ: ebeveyn ödülleri, ESE: ebeveyn stress etkenleri, KE: kontrol eksikliği, EM: ebeveyn memnuniyeti

Bootstrapping işlemine göre modelin tamamına dair elde edilen veriler Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4**  
*Bootstrapping İşlemi*

Model yolları	Katsayı	95 % GA	
		Alt	Üst
<i>Doğrudan</i>			
Bilişsel Esneklik → Ruminasyon	-.35	-.52	-.18
Ruminasyon → ES	.10	.07	.14
Bilişsel Esneklik → Ebeveyn yetkinliği	.56	.45	.66
Ebeveyn yetkinliği → ES	-.25	-.31	-.20
Bilişsel Esneklik → ES	-.05	-.13	.02
<i>Dolaylı</i>			
Bilişsel Esneklik → Ruminasyon → ES	-.04	-.06	-.02
Bilişsel Esneklik → Ebeveyn Yetkinliği → ES	-.14	-.19	-.09
<i>Toplam</i>			
Bilişsel Esneklik → (Ebeveyn Yetkinliği-Ruminasyon)→ ES	-.23	-.30	-.16

Not. ES: Ebeveyn stresi

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Ebeveynler hem çocuklarıyla ilgili özellikler ve sorunlar hem de kendi kişisel özellikleri ve bilişsel süreçleriyle ilişkili olarak farklı nedenlerden kaynaklı stres yaşayabilmektedir. Bu durum, hem ebeveyn çocuk ilişkisi hem de ebeveynlerin bireysel ruh sağlığı açısından önemli olduğundan mevcut çalışmada ebeveyn stresi ile ilişkili bilişsel faktörler ele alınmıştır. Bu doğrultuda, çalışmada bilişsel esneklik ile ebeveyn stresi arasındaki doğrudan ilişki incelendiğinde ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür (H1). Başka bir ifadeyle, bilişsel esnekliğin ebeveyn stresi üzerinde doğrudan rolü bulunmamaktadır.

Bilişsel süreçlerden biri olan bilişsel esneklik, bireyin kendisi için yeni veya zorlayıcı koşullara uyum sağlayabilmesini, farklı çözümler üretebilmesini ve bu doğrultuda uyumlu alternatif düşünceler geliştirebilmesini ifade etmektedir (Aslan ve Türk, 2022). Bir beceri olarak ifade edilen kavram davranışsal, duyuşsal ve bilişsel unsurları kapsamaktadır (Eskin, 2014). Öte yandan, ebeveyn stresi de çocuk sayısı, ebeveynin iş yükü, bakım vermenin zorlukları, olumsuz yaşam olayları, ebeveynin yaşı ve çocuğunu nasıl algıladığı gibi çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkilidir (Östberg ve Hagekull, 2000). Ayrıca ebeveyn stresi, durumsal, çocukla ve ebeveynin kendisiyle ilgili bilişsel, davranışsal, psikolojik, sağlık ve ekonomik etmenler başta olmak üzere çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Fang ve diğ., 2024). Hem bilişsel esneklik hem de ebeveyn stresinin bu çok faktörlü yapısı, iki değişken arasındaki ilişkinin farklı etmenler aracılığıyla gerçekleştiğini düşündürmektedir. Öte

yandan alanyazında, stresin bilişsel esneklikle negatif ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır (Özcan, 2022). Ayrıca, esnek düşünceye sahip olmayan ebeveynlerin stresli yaşam olayları karşısında etkili ve işlevsel tepki vermekte zorlandıkları belirtilmektedir (Gharati ve diğ., 2024). Bu nedenle, bilişsel esnekliğin artırılması ebeveynlik stresinin azalmasında kritik bir role sahiptir (Håkansson ve diğ., 2019; Moghaddam ve diğ., 2023). Alanyazında yer alan bulguların aksine mevcut çalışmada katılımcıların bilişsel esnekliklerinin düşük olması doğrudan ebeveyn stresini artıran bir faktör olarak görülmemektedir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik ile ebeveyn stresi arasındaki ilişkiyi açıklayan farklı faktörler söz konusudur. Bunlar, mevcut çalışmada ebeveyn yetkinliği ve ruminasyon olarak ele alınmıştır.

Çalışmadan elde edilen ikinci bulguya göre bilişsel esneklik ve ebeveyn stresi arasındaki ilişkide ebeveyn yetkinliği aracılık rolü taşımaktadır (H2). Bir diğer ifadeyle, bilişsel esnekliği daha yüksek olan ebeveynlerin daha yüksek ebeveyn yetkinliğine sahip olmaları onların stres düzeylerini anlamsızlaştırmaktadır. Çalışmalar, bilişsel esnekliğin bireyin girişimcilik (Mishra ve Sigh, 2022), akademik, sosyal ve duygusal olarak (Çelikkaleli, 2014; Demirtaş, 2020; Esen ve diğ., 2017) farklı alanlardaki yetkinlik inancıyla olumlu yönde anlamlı ilişkisi olduğunu öne sürmektedir. Ancak, bilişsel esneklik ile ebeveyn yetkinliği arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Braun (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bilişsel esnekliğin ebeveyn yetkinliği ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte, Söğüt ve Köse'nin (2023) annelerle gerçekleştirdiği araştırmada bilişsel esnekliğin ebeveyn yetkinliği üzerinde anlamlı bir yordayıcı rolü olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik müdahalelerin, ebeveynlerin yetkinlik inancını artırdığını öne süren deneysel çalışmalar da alanyazında yer almaktadır (Kim ve Kim, 2015; Saasati ve diğ., 2020). Çocukların biyopsikososyal sağlığı, eğitimi ve kariyer gelişimi ile ilgili yaşam boyu karşılaştıkları zorluklar nedeniyle ebeveynler de bu süreçlere uyum sağlamak ve çözüm bulmakta zorlanabilirler. Bu nedenle, bilişsel esnekliği daha yüksek olan ebeveynlerin bu zorlu durumlar karşısında kendisini daha yetkin algılıyor olabilir. Dolayısıyla, bu çalışmada elde edilen sonuçlar, bilişsel esneklik ile ebeveyn yetkinliği arasında olumlu ilişki olduğunu ortaya koyan bulgularla tutarlıdır.

Öte yandan, yüksek yetkinlik inancı daha iyi stres yönetimi ve mental iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir (Bandura, 2006; Taylor ve Stanton, 2007; Zhang ve diğ., 2024). Çalışmada, ebeveyn yetkinliğinin ebeveyn stresini yordayıcı rolü olduğu görülmüştür. Buna göre, yüksek düzey bilişsel esnekliğe sahip ebeveynler, daha yüksek ebeveyn yetkinliği aracılığıyla daha az ebeveyn stresi deneyimlemektedir. Benzer şekilde, ebeveynlerle gerçekleştirilen çalışmalar da düşük ebeveyn yetkinliğinin yüksek düzeyde ebeveyn stresini öngördüğünü belirtmektedir (Atasayar ve diğ., 2023; Gniewosz, 2022; Kishimoto ve diğ., 2023; Park ve diğ., 2025; Strauss ve diğ., 2021). Bu açıdan, mevcut bulgular alanyazında yer alan çalışmalarla tutarlıdır.

Çalışmanın üçüncü bulgusu, ruminasyonun bilişsel esneklik ve ebeveyn stres arasındaki ilişkiye aracılık etmesidir (H3). Bir diğer ifadeyle, bilişsel esnekliği daha düşük olan ebeveynlerin daha fazla ruminasyon yapma eğiliminde olmaları, stres düzeylerini öngörmektedir. Güncel çalışmalar, bilişsel esnekliğin ruminasyon ve ruminasyonun çeşitli yönleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Green, 2020; Girard, 2022). Öte yandan araştırmalar, yüksek düzey ruminasyona sahip ebeveynlerin daha yüksek düzeyde ebeveyn stresi yaşadıklarını öne sürmektedir (Bohne ve diğ., 2025; Moreira ve Canavarro, 2018; Yaakov ve diğ., 2022). Bu açıdan, mevcut çalışmadaki ruminasyonun bilişsel esneklik ve ebeveyn stresi ilişkisindeki aracılık rolünün araştırmalarla desteklendiği söylenebilir. Nitekim, kanserli çocuklara sahip ebeveynlerle yürütülen bir çalışmada ebeveynlerin stresle ilişkili sıkıntılarının ruminasyon aracılığıyla yükseldiği rapor edilmiştir (Fisher ve diğ., 2021). Dolayısıyla, bilişsel esnekliği düşük olan ebeveynler, çocuklarının bakım süreçlerinde karşılaştıkları çeşitli zorluklara uyum sağlama konusunda güçlük yaşayabilmektedir. Bu zorlukların olumsuz yanlarına dair tekrarlayıcı düşünme biçimleri ise ebeveynlerin streslerini açıklayan faktörlerden biri olarak görünmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada ilk kez bilişsel esnekliğin ebeveyn stresi üzerinde hem olumlu bir içsel kaynak (ebeveyn yetkinliği) hem de olumsuz bir bilişsel süreç (ruminasyon) üzerinden dolaylı bir rolü olduğu belirlenmiştir. Daha düşük bilişsel esnekliğe sahip ebeveynler, ebeveyn olarak daha düşük yetkinlik algısına sahip olma ve daha yüksek düzeyde tekrarlayıcı düşünme yoluyla daha fazla ebeveyn stresi yaşamaktadır. Ebeveyn yetkinliği ve ruminasyonun dayandığı bilişsel temeller (Bandura 1997; Watkins, 2008) mevcut çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Bulgular, ebeveynlerin bilişsel esnekliğini artırmak amacıyla yetkinlik inancı ve işlevsel olmayan ruminatif düşünme biçimine yönelik gerçekleştirilecek müdahalelerin ebeveyn stresinin azaltılmasında etkili bir rol oynayabileceğini işaret etmektedir. Bununla birlikte gelecek araştırmalar için önerilerimiz mevcuttur.

Öncelikle, çalışmada öz bildirim dayalı ölçekler kullanılması araştırmanın sınırlıklarından biridir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda, çeşitli ölçme yöntemleriyle farklı desenlerde araştırmalar planlanabilir. Örneğin, nedensel ilişkinin daha detaylı incelenebilmesi açısından boylamsal desende çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ek olarak mevcut çalışmada ortaokul ve lise çağında çocuğu olan ebeveynler yer almıştır. Ancak, çocukların gelişim evrelerinin ve değişen ihtiyaçlarının da ebeveyn stresi üzerinde rolü olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda daha büyük bir örnekleme, erken çocukluk ya da üniversite dönemi gibi farklı yaş gruplarındaki çocuklara sahip ebeveynlerle bir araştırma planlanabilir. Bununla birlikte, çalışmanın katılımcıları çoğunlukla annelerden oluşmaktadır. Bu durum, babaların deneyimlerinin yeterince iyi temsil edilememesi nedeniyle sonuçların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Öte yandan, çalışmada ebeveyn yetkinliğinin ruminasyona kıyasla daha baskın bir aracı değişken olduğu görülmektedir. Bu durum, ruminasyonun modele katkısının görece sınırlı olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda ruminasyonun farklı bir yöntemle ele alınması aracı rolünün daha detaylı anlaşılmasını sağlayabilir.

Son olarak gelecek çalışmalarda, anne ve babalar için ebeveynlik stresiyle ilişkili değişkenlerin daha iyi anlaşılabilmesi adına daha dengeli dağılımlı bir örnekleme veya diyardik yöntemle araştırmaların tekrarlanması önerilebilir. Tüm bu bulgulara ek olarak ebeveyn yetkinliğinin ve ruminasyonun bilişsel esneklik ve ebeveyn stresi arasındaki ilişkide çoklu aracı rolü olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, ebeveynlerin işlevsel olmayan ve tekrarlayıcı düşünme biçimlerini hedef alarak, bilişsel esnekliklerini geliştirmeyi amaçlayan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bir müdahale planı hazırlanabilir; bu müdahalenin ebeveyn stresi üzerindeki etkisi incelenerek mevcut model, deneysel bir desende test edilebilir. Ayrıca, ebeveynlerin bilişsel esnekliklerini ve stresle baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik beceri programlarının hazırlanması veya bireysel psikolojik danışma hizmetinde mevcut değişkenlere odaklanılması önerilmektedir.

### References

- Abidin, R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298-301. [http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp1904\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_1)
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [The analysis of the relation between cognitive flexibility and perceived stress levels of college students]* (Thesis No.299899) [Master's thesis, Çukurova University]. Council of Higher Education Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Investigation of relations between early maladaptive schemas, cognitive flexibility and rumination with emotion regulation]* (Thesis No. 468230) [Master's thesis, Ankara Univeristy]. Council of Higher Education Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Arıcı Özcan, N., & Arslan, R. (2018). Ergen annelerine uygulanan ebeveyn stresini yönetme programı'nın etkililiği [The effectiveness of parent stress management program to mothers with adolescent child]. *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 40-59. <https://doi.org/10.19126/suje.349339>
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması [Comparison of concepts of cognitive flexibility and psychological flexibility]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1710158>
- Atasayar, M., İlyas, A., Girgin, N., Uygun, H. M., & Çevik, İ. (2023). Yapılandırılmış aile eğitim programının covid-19 sürecinde ebeveynlerin stres ve yetkinlik düzeylerine etkisi [The effect of structured family education program on parents' stress and competence levels in the Covid-19 process]. *MAUN Journal of Education*, 3(2), 150-170. <https://doi.org/10.60107/maunef.1273542>
- Ateş, B. & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık [Cognitive flexibility, emotion regulation skills and resilience as predictors of self-efficacy in university students]. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695. <https://iaud.aydin.edu.tr/wpcontent/uploads/2021/06/10.17932IAU.IAUSB.2021.0212021.133.pdf>
- Avcı, Ş., Fener, M. T., & Mutlu, A. (2021). Serebral palsili çocukların fonksiyonel seviyeleri ve ekstremitte dağılımlarının ebeveynlik stres düzeyine etkileri [The effects of functional levels and extremity distributions of children with cerebral palsy on parental stress level]. *Aydın Sağlık Dergisi*, 7(2), 123-140. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1521612>

- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74–94. <https://doi.org/10.1007/BF02723327>
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları* [Stress and ways of coping]. (24. Baskı). Remzi Kitabevi
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Bloomfield, L., & Kendall, S. (2012). Parenting self-efficacy, parenting stress and child behaviour before and after a parenting programme. *Primary Health Care Research & Development*, 13(4), 364–372. <https://doi.org/10.1017/s1463423612000060>
- Bohne, A., Høifødt, R. S., Nordahl, D., Moe, V., Landsem, I. P., Vannebo, U. T., Holstad, S. L., Wang, C. E. A., & Pfuhl, G. (2025). Transaction of parental cognition, stress and depressive symptoms, and infant regulatory challenges. *Infant Mental Health Journal*, 46(2), 199–214. <https://doi.org/10.1002/imhj.22160>
- Braun, E. (2023). *The relationship between parental self-efficacy and unconditional self-acceptance, cognitive flexibility, and self-forgiveness across different parental stages* [Doctoral dissertation, Hofstra University]. Proquest Dissertations and Theses.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* [Handbook of Data Analysis for the Social Sciences]. Pegem Akademi.
- Caprara, G. V., Regalia, C., Scabini, E., Barbaranelli, C., & Bandura, A. (2004). Assessment of perceived parental self-efficacy. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(4), 247–255. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.4.247>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 30–46. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Conway M., Mendelson M., Giannopoulos C., Csank, P. A. R., & Holm S. L. (2004). Childhood and adult sexual abuse, rumination on sadness, and dysphoria. *Child Abuse Neglect*, 28(4), 393–410. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2003.05.004>



- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı [Research methods in social sciences: SPSS applications]* (10. baskı). Sakarya Yayıncılık.
- Crníc, K., & Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. In K. Deater-Deckard, & R. Panneton (Eds.), *Parental Stress and early childhood development* (pp. 263–284). Springer.
- Çelik, M. & Buğa, A. (2022). Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik çöz-yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi [Investigation of the relationship between cognitive flexibility and marital self-efficacy in married individuals]. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 395-407. <https://doi.org/10.57135/jier.1192803>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 39(176). <https://doi.org/10.15390/EB.2014.3467>
- Demir, S. & Gündüz, B. (2014). Ebeveyn yekincik ölçęi'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları [Adaptation of the parental self-efficacy scale: The study of validity and reliability]. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(25), 309-322. <https://hdl.handle.net/20.500.12483/2189>
- Demirci, O. O., & Güneri, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi [The effects of cognitive flexibility on cognitive emotional regulation]. *Uludağ University Faculty of Arts and Sciences Journal of Social Sciences*, 21(39), 651-684. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.624377>
- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales de Psicología/annals of Psychology*, 36(1), 111-121. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.36.1.336681>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Doğan, B.G., & Turp, H. H. (2022). A study on parents' emotion regulation skills, self-awareness, and cognitive flexibility levels. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(4), 785-796. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1096498>
- Ekşi, H., Kemahlı, H. P., & Abdullayev, K. (2017). *Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçęi geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Validity and reliability study of family stressors coping strategies scale, Sözlü Sunumu]*. 1st International Symposium on Social Sciences and Educational Research, Necmettin Erbakan University, Konya.
- Esen, B., K., Özcan, H. D., & Sezgin, M. (2017). High school students' cognitive flexibility is predicted by self-efficacy and achievement. *European Journal of Education Studies*, 3, 143-151. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.244470>

- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi [Problem solving therapy]* (3. Baskı). Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687-1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Fisher, R. S., Perez, M. N., Basile, N. L., Pepper, M., Gamwell, K. L., McNall-Knapp, R., Carter, J. C., Mayes, S., Chaney, J. M., & Mullins, L. L. (2021). Childhood cancer physical symptom burden and parent distress: The role of parent rumination. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 9(3), 251-260. <https://doi.org/10.1037/cpp0000403>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Genet, J. J., Malooly, A. M., & Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: Affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. *Cognition and Emotion*, 27(4), 685-695. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.733351>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.). Pearson.
- Gerdes, A., Hoza, B., Arnold, L., Pelham, W., Swanson, J., Wigal, T., & Jenson, P. (2007). Maternal depressive symptomatology and parenting behavior: exploration of possible mediators. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 705-713. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9134-3>
- Gharati, M., Kashani Vahid, L., & Asaseh, M. (2024). Develop a structural model of happiness of mothers with children with intellectual disabilities based on psychological capital with the mediation of cognitive flexibility and emotional regulation. *Journal of Psychological Science*, 23(136), 785-800. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.23.136.785>
- Girard, C. R. (2022). *The Relationship Between Cognitive Flexibility and Rumination: From Laboratory to Daily Life* [Master's thesis, Northern Michigan University]. <https://commons.nmu.edu/theses/718/>
- Glatz, T., & Buchanan, C. M. (2015). Over-time associations among parental self-efficacy, promotive parenting practices, and adolescents' externalizing behaviors. *Journal of Family Psychology*, 29, 427–437. <https://doi.org/10.1037/fam0000076>
- Gniewosz, G. (2023). A mother's perspective: Perceived stress and parental self-efficacy during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(4), 666-693. <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2120464>

- Gördesli, M. A., & Aydın Sünbül, Z. (2021). Ebeveyn stres ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması [The parenting stress scale: the validity and the reliability study]. *Sakarya University Journal of Education*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.19126/suje.866101>
- Greene, T. C. (2020). *Pathways to coping with extreme events: A study of the relation between cognitive flexibility and four types of rumination* [Master's thesis, The University of North Carolina at Charlotte]. Proquest Dissertations and Theses.
- Gülüm, V., & Dağ, İ. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik [The mediator role of cognitive features in the relationship between adult attachment patterns and psychopathology symptoms: Cognitive flexibility]. *Turkish Journal of Psychiatry*, 24(4), 240-247. [https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C24S4/3\\_13009\\_.Yeti%C5%9Fkin%20baglanma.pdf](https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C24S4/3_13009_.Yeti%C5%9Fkin%20baglanma.pdf)
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe, yöntem, analiz* [Research methods in social sciences: Philosophy, method, analysis]. (1. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Tatham, R. L., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis. In *Multivariate data analysis* (pp. 785-785). Upper Saddle River.
- Håkansson, U., Watten, R. G., Söderström, K. & Øie, M. G. (2019). The association between executive functioning and parental stress and psychological distress is mediated by parental reflective functioning in mothers with substance use disorder. *Stress and Health*, 35(4), 407-420. <https://doi.org/10.1002/smi.2868>
- Işık, E. (2022). Covid-19 sürecinde babaların ebeveynlik düzeylerindeki değişimin incelenmesi [Investigation of the Changing in Parenting Levels of Fathers in the Covid-19 Process]. *Firat University Journal Of Social Sciences*, 33(1), 289-302. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1192329>
- Junker, F. K., Pedersen, V. B., & Furset, I. I. (2021). *A Longitudinal Follow-up Study of Cognitive Flexibility and Rumination in First Episode Major Depression* [Master's thesis, The University of Bergen]. Bergen Open Research Archive.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi [Scientific research method]* (31. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Karagöz, H. K., & Bilge, F. (2025). Parenting stress in women with adolescent children. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 58(1). <https://doi.org/10.30964/auebfd.1544014>

- Karatepe, H. T., Yavuz, F., & Candan, F. (2013). Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması [Turkish adaptation, validity and reliability of ruminative thought style questionnaire] (Thesis No. 271757) [Specialization thesis, Bakırköy Prof. Mazhar Osman Training and Research Hospital for Mental Health and Neurological Disorders]. Council of Higher Education Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Kawafha, M. M. (2018). Parental stress in the neonate intensive care unit and its association with parental and infant characteristics. *Journal of Neonatal Nursing*, 24(5), 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2018.05.005>
- Kim, H. J., & Kim, J. M. (2015). Cognitive behavioral therapy for improving parenting efficacy of married immigrant women. *Journal of Families and Better Life*, 33(2), 135-148. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2015.33.2.135>
- Kishimoto, T., Liu, S., Zhang, L., & Li, S. (2023). How do autistic severity and family functioning influence parental stress in caregivers of children with autism spectrum disorder in China? The important role of parental self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 956637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.956637>
- Kwok, S., & Wong, D. (2000). Mental health of parents with young children in Hong Kong: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Child & Family Social Work*, 5(1), 57-65. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2206.2000.00138.x>
- Lazarus, R. S., & Eriksen, C. W. (1952). Effects of failure stress upon skilled performance. *Journal of Experimental Psychology*, 43(2), 100-105. <https://doi.org/10.1037/h0056614>
- LeMoult, J., & Gotlib, I. (2019). Depression: A cognitive perspective. *Clinical Psychology Review*, 69, 51-66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.008>
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2009). *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development*. John Wiley & Sons.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.2.130>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A crossgenerational investigation. *Communication Research Reports*, 13(1), 58-67. <https://doi.org/10.1080/08824099609362071>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mishra, A., & Singh, P. (2024). Effect of emotional intelligence and cognitive flexibility on entrepreneurial intention: mediating role of entrepreneurial self-efficacy. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*, 16(3), 551-575. <https://doi.org/10.1108/JEEE-05-2022-0142>

- Moghaddam, F. Y., Hosseinian, S., Emami, F., & Azad, N. (2023). The moderating role of cognitive flexibility in the relationship between parental stress and maternal parenting self-efficacy perceived. *Journal of Clinical Psychology*, 15(4), 29-38. <https://doi.org/10.22075/jcp.2024.33031.2831>
- Montigny, F., & Lacharité, C. (2005). Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03302.x>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Nolen-Hoeksema S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–24. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nomaguchi, K. M. (2012). Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent–child relationship quality. *Social Science Research*, 41(2), 489-498. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.08.001>
- Östberg, 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](https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP2904_13)
- Özcan, N. (2022). *Algılanan stres ile bilişsel esnekliğin yürütücü işlevler açısından incelenmesi [Examination of perceived stress and cognitive flexibility in terms of executive functions]* (Thesis No. 712762) [Master's thesis, Atatürk University, Erzurum]. Council of Higher Education Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Özyazıcı, K. & Yaray, Y. (2022). Ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Examining parenting stress in terms of various variables]. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 50-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cebed>
- Park, I. Y., Gago, C., Grafft, N., Lo, B. K., & Davison, K. K. (2025). Parent empowerment as a buffer between perceived stress and parenting self-efficacy in immigrant parents. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 27(2), 268-276. <https://doi.org/10.1007/s10903-024-01659-6>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Pulopulos, M. M., Hoorelbeke, K., Vandenbroucke, S., Van Durme, K., Hooley, J. M., & De Raedt, R. (2023). The interplay between self-esteem, expectancy, cognitive control, rumination, and the experience of stress: a network analysis. *Current Psychology*, 42(18), 15403-15411. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02840-6>

- Roy, R. N., Schumm, W. R., & Britt, S. L. (2014). Theoretical perspectives. In *Transition to parenthood* (pp. 27-47). Springer.
- Saasati, N., Youefi, Z., & Gholparvar, M. (2020). The effectiveness of the systematic training for effective parenting (STEP) on the quality of parent-child relationships, parenting self-efficacy, and cognitive flexibility in adolescent mothers. *Psychological Sciences*, *94*(19), 1319-1330. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357462.1399.19.94.4.8>
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, *102*, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Sladek, M. R., Doane, L. D., & Breitenstein, R. S. (2020). Daily rumination about stress, sleep, and diurnal cortisol activity. *Cognition and Emotion*, *34*(2), 1-13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1601617>
- Smith, E. D. (2017). *The role of parental self-efficacy, hardiness, and parenting stress in predicting parenting behaviors* [Doctoral dissertation, The University of Southern Mississippi]. <https://aquila.usm.edu/dissertations/1452>
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., & Coulson, R. L. (1991). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext random access instruction for advanced knowledge acquisition. *Educational Technology*, *31*(5), 25-33. [https://www.researchgate.net/publication/200772846\\_Cognitive\\_Flexibility\\_Constructivism\\_and\\_Hypertext\\_Random\\_Access\\_Instruction\\_for\\_Advanced\\_Knowledge\\_Acquisition\\_in\\_III-Structured\\_Domains](https://www.researchgate.net/publication/200772846_Cognitive_Flexibility_Constructivism_and_Hypertext_Random_Access_Instruction_for_Advanced_Knowledge_Acquisition_in_III-Structured_Domains)
- Söğüt, R. (2019). *Üstün yetenekli olan ve olmayan çocukların anne babalarının ebeveynliğe ilişkin yeterlik algıları ile stres düzeylerinin karşılaştırılması [Comparison of stress level and perceptions of competence related to parenting of parents with gifted and non-gifted children]* (Thesis No. 573534) [Master's thesis, Gaziantep University]. Council of Higher Education Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Söğüt, M., & Köse, A. (2023). The Exploration of Maternal Self-Efficacy: The Role of Childhood Traumas, Adult Attachment and Cognitive Flexibility. *Journal of Ahmet Keleşoğlu Education Faculty*, *5*(3), 1438-1450. <https://doi.org/10.38151/akef.2023.119>
- Strauss, K., Servadio, M., Valeri, G., Casula, L., Vicari, S., & Fava, L. (2024). Association between child behavioural problems and parenting stress in autism spectrum disorders: The role of parenting self-efficacy. *International Journal of Developmental Disabilities*, *70*(1), 49-58. <https://doi.org/10.1080/20473869.2022.2052417>

- Sugiana, S., Sasmianti, S., & Yulistia, A. (2020). Relationship between parenting self efficacy and parenting stress on parents to support early children playing at home Indonesian *Journal of Early Childhood Education Studies*, 9(2), 124-129. <http://dx.doi.org/10.15294/ijeces.v9i2.42212>
- Sung, K. M. (2013). Development of a scale to measure stress in parents of adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(3), 216-229. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.3.216>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 377-401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Tiryaki, A. (2014). *Stres: aşamaları, kaynakları, sonuçları ve mücadele teknikleri [Stress: Stages, reasons, results and fighting techniques]* (Thesis No. 379160) [Master's thesis, Beykent University]. Council of Higher Education Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Vondra, J., & Belsky, J. (1993). Developmental origins of parenting: personality and relationship factors. In T. Luster & L. Okagaki (Eds.), *Parenting: An ecological perspective* (pp. 1-34). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 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>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Yaakov, O. B., Shlomo, S. B., & Keini, N. L. (2023). Parental stress among parents of young children-the contribution of parental self-awareness, attachment orientation, quality of couple relationship and child's temperament. *Current Psychology*, 42(16), 13669-13679. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02721-y>
- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). The association between physical activity, self-efficacy, stress self-management and mental health among adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 5488. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56149-4>

**Ethical and Author Declarations | Etik ve Yazar Beyanları****Authors' Contributions**

The first, second, and third authors contributed to the writing of the literature review and actively participated in the discussion and revision stages. In addition, the first author reviewed the entire manuscript, the second author collected the data, and the third author conducted the data analysis. The fourth author contributed to the design and conceptualization of the study, as well as to enriching the discussion and revising the manuscript.

**Conflict of Interest**

There are no conflicts of interest among the authors.

**Ethical Approve**

Ethical approval for this study was obtained from the Yıldız Technical University Ethics Committee on 03.03.2025 with the decision numbered 20250304414.

**Use of Artificial Intelligence**

No artificial intelligence tools were used during the writing, analysis, or data processing stages of the study.

**Yazarların Katkı Düzeyleri**

Bu çalışmada birinci, ikinci ve üçüncü yazar literatür taramasının yazılmasına katkıda bulunmuş, tartışma ve revizyon aşamalarında aktif rol almıştır. Ayrıca birinci yazar tüm metin için gözden geçirme işlemini, ikinci yazar veri toplamayı, üçüncü yazar ise veri analizini gerçekleştirmiştir. Dördüncü yazar çalışmanın tasarlanmasında, kavramsallaştırılmasında, tartışmanın zenginleştirilmesinde ve revizyonlarda katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı**

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Etik Onay**

Bu çalışma için Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 03.03.2025 tarihinde 20250304414 no'lu karar ile etik onay alınmıştır.

**Yapay Zeka Kullanımı**

Araştırmanın yazım, analiz ve veri işleme aşamalarında herhangi bir yapay zekâ aracı kullanılmamıştır.

This study has been evaluated under double-blind peer review and verified to be free of plagiarism using iThenticate software.

Bu çalışma, çift taraflı kör hakemlik kapsamında değerlendirilmiş ve iThenticate yazılımı kullanılarak intihal içermediği teyit edilmiştir.

The studies published in our journal are published as open access under a CC-BY-NC-ND license.. Dergimizde yayımlanan çalışmalar CC-BY-NC-ND lisansı altında açık erişim olarak yayımlanmaktadır.

Ethical disclosure | Etik bildirim: [ebfd@ankara.edu.tr](mailto:ebfd@ankara.edu.tr)