

3-6 Yaş Aralığında Çocuğu Olan Babaların Ebeveyn Tükenmişliği Deneyimleri

Hazal KARAKUŞ*
Merve Kübra AKSOY**
Burhan ÇAPRI***

Öz: Bu araştırma, 3–6 yaş aralığında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliği deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yaklaşım temel alınarak tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılarak 3-6 yaş aralığında çocuğu olan ve araştırmaya katılımda gönüllü 16 baba oluşturmaktadır. Araştırma verileri, kişisel bilgi formu ve araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Veriler, içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizi sonucunda; babaların ebeveyn tükenmişliğinin duygusal, fiziksel ve zihinsel boyutları olan çok katmanlı bir süreç olduğu saptanmıştır. Tükenmişliğin ortaya çıkışında "iyi baba olma" ideali ve mükemmeliyetçilik gibi bireysel faktörlerin yanı sıra, iş yükü ve ekonomik sorumluluklar gibi çevresel unsurların belirleyici olduğu görülmüştür. Ayrıca tükenmişliğin babaların çocuklarıyla olan iletişim kalitesini ve sabır eşliğini etkilediği, ancak babaların bu durumu dengelemek adına çeşitli bilinçli öz-denetim ve telafi edici ebeveynlik mekanizmaları ile bilişsel yeniden çerçeveleme stratejileri geliştirdikleri saptanmıştır. Sonuç olarak, babaların ebeveyn tükenmişliğinin toplumsal roller ve bireysel beklentilerin etkileşimiyle şekillendiği; eş ve geniş aile desteğinin ise bu süreçte en temel koruyucu faktör olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn tükenmişliği, babalık, okul öncesi dönem

Exploring Parental Burnout Experiences of Fathers with Children Aged 3–6

Abstract: This research aims to examine in depth the parental burnout experiences of fathers with children aged 3–6. The study was designed based on the phenomenological approach, one of the qualitative research methods. The study group consists of 16 volunteer fathers with children in the 3-6 age range, selected using the maximum variation sampling method. Research data were obtained through a personal information form and a semi-structured interview form developed by the researchers. The data were evaluated using the content analysis method. As a result of the data analysis, it was determined that fathers' parental burnout is a multi-layered process with emotional, physical, and mental dimensions. In addition to individual factors such as the "ideal of being a good father" and perfectionism, environmental elements such as workload and economic responsibilities were found to be decisive in the emergence of burnout. Furthermore, it was observed that burnout affects fathers' communication quality and patience threshold with their children; however, fathers develop various conscious self-regulation and compensatory parenting mechanisms along with cognitive reframing strategies to balance this situation. In conclusion, it was found that paternal burnout is shaped by the interaction of social roles and individual expectations, while support from the spouse and extended family is the most fundamental protective factor in this process.

Keywords: Parental burnout, father, early childhood.

*Sorumlu yazar Doktor, Batman Üniversitesi, Sason Meslek Yüksekokulu, Batman-Türkiye, ORCID: 0000-00032745-2528, e-posta: hazal.karakus@batman.edu.tr

** Doktora Öğrencisi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID: 0000-0003-0216-1054, e-posta: pd.mervekubraugur@gmail.com

*** Profesör Doktor, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID: 0000-0002-6812-4785, e-posta: burhan.capri@gmail.com

Giriş

Tükenmişlik kavramı uzun yıllar yalnızca iş yaşamına özgü bir sendrom olarak ele alınmış olsa da kronik ve çözülmemiş stresin yalnızca çalışma yaşamına özgü olmadığı yönündeki eleştiriler, tükenmişliğin farklı yaşam alanlarında da ortaya çıkabileceğini göstermiştir (Bianchi vd., 2014). Bu bakışla, bireyin anlam yüklediği ve yoğun sorumluluk üstlendiği diğer alanlarda da tükenmişlik oluşabileceğini ileri sürülmüştür. Ebeveynlik de bu alanlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveyn tükenmişliği kavramsal olarak mesleki tükenmişlikten beslense de ebeveynlikte istifa etme veya zorunlu durumlarda izin alma gibi bir opsiyon bulunmaması ebeveyn rolünün psikolojik ağırlığını ortaya koymaktadır (Bianchi vd., 2014). Bu durum da tükenmişliğin, iş yaşamındaki kökenlerinden ayrılarak aile dinamiklerine yönelen dönüşümünü zorunlu kılmaktadır.

Ebeveynlik süreci, ebeveynin duygusal kaynaklarını eş zamanlı olarak tüketen ve besleyen bir potansiyele sahiptir (Mikolajczak & Roskam, 2018). Bu süreç literatürde "Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge (BR2)" modeli ile ele alınmaktadır. Normal ilerleyen bir ebeveynlik sürecinde ebeveynliğin getirdiği kaynaklar ile talepler denge içerisinde olması beklenir. Ebeveynlik talepleri; ebeveynlik stresi, mükemmeliyetçilik, düşük duygusal düzenleme, yetersiz ebeveynlik alışkanlıkları ve sosyal destek eksikliği gibi stres artırıcı faktörleri içerirken; ebeveynlik kaynakları ise ebeveynlik yeterlik algısı, psikolojik esneklik, olumlu ebeveynlik uygulamaları ve eş desteği gibi koruyucu unsurları kapsamaktadır (Ping vd., 2022; Wang vd., 2023). Kaynaklar ile talepler arasındaki dengenin bozulması sonucu oluşan kronik sorunlar yorgunluktan öte psikolojik bir risk faktörü olmaktadır. BR2 modeline göre, ebeveynlik talepleri ile ebeveynlik kaynakları arasındaki kronik dengesizlik sonucunda ebeveyn tükenmişliği ortaya çıkmaktadır (Mikolajczak & Roskam, 2018). Ebeveynlik sürekli bakım, duygusal yatırım ve yüksek sorumluluk gerektiren yapısıyla kronik strese açık bir alan olarak değerlendirilmektedir (Roskam vd., 2017). Bu bağlamda ebeveyn tükenmişliği, ebeveynlik rolüne özgü uzun süreli ve yoğun stres sonucunda ortaya çıkan; ebeveyn rolünde tükenmişlik, çocuklardan duygusal uzaklaşma, önceki ebeveynlik benliğiyle karşıtlık ve ebeveynlik rolünden bıkmışlık gibi boyutları içeren; fiziksel, duygusal ve bilişsel kaynaklarının yetersiz kalması ile oluşan ebeveynliğe özgül bir sendromdur (Mikolajczak vd., 2019; Roskam vd., 2017).

Ebeveyn stresi yönetilebilirken, tükenmişlik durumu ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi derinden sarsmaktadır. Ebeveyn tükenmişliği yaşayan bireyler, kaçma isteği ve çocuklarına yönelik ihmal ve şiddet içeren davranışlar açısından risk taşımaktadır (Mikolajczak vd., 2018). Bu bulgular, ebeveyn tükenmişliğinin yalnızca ebeveynin psikolojik iyi oluşunu değil, aynı zamanda çocuk refahını ve aile içi ilişkileri doğrudan etkileyen kritik bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Babalarda ebeveynlik stresinin ve olumsuz ebeveynlik stillerinin ebeveyn tükenmişliğini artırdığı; ebeveyn tükenmişliğinin ise çocukların içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış problem davranışlarını yordadığı belirlenmiştir (Ping vd., 2022). Ebeveyn tükenmişliği üzerinde belirleyici bir rol oynayan kişilik özelliklerinden nevroz ve buna eşlik eden düşük ebeveynlik öz yeterlik algısı, tükenmişlik riskini artıran temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Buna karşın, ebeveynlik yetkinlik hissi ve psikolojik esneklik gibi bireysel kaynaklar, babalarda bu sürecin olumsuz etkilerini sınırlayan koruyucu faktörlerdir (Wang vd., 2023). Bununla birlikte ebeveyn tükenmişliğinin yalnızca ebeveynin içsel yaşantısıyla sınırlı kalmadığı; baba-çocuk etkileşiminin niteliğiyle de ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmalar, babaların yaşadığı tükenmişliğin, annelerden farklı dinamiklere sahip olabileceğini; özellikle güç, otorite ve ailenin geçimini sağlama gibi geleneksel rollerin babalar üzerinde baskı oluşturarak stres ve tükenmişlik riskini artırabildiğini göstermektedir (Bayar, 2024; Eagly & Wood, 2012). Babaların üzerindeki bu rol baskısı ve tükenmişlik hissi, çocuklarıyla kurdukları iletişimin niteliğine de doğrudan yansımaktadır. Nitekim 1-3 yaş aralığında çocuğu olan 92 babanın çocuklarıyla oyun etkileşimlerinin gözlemsel olarak incelendiği güncel bir çalışmada, baba-çocuk etkileşimi ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; özellikle duyarlılık boyutunun tükenmişlikle ilişkili olduğu saptanmıştır (Yazgan Özcan ve Ceylan, 2024). Ayrıca, uzun süreli ve yoğun ebeveynlik yükü içeren durumlarda, örneğin çocuğun kronik hastalığı söz konusu olduğunda, ebeveynlerde tükenmişlik düzeylerinin arttığı; babalarda da tükenmişliğe yönelik eğilimlerin gözlenebildiği bildirilmiştir (Lindahl Norberg, 2007).

Mevcut literatür incelendiğinde ebeveyn tükenmişliği çalışmalarının büyük ölçüde anneler üzerinde yoğunlaştığı, babaların deneyimlerinin ise görece sınırlı biçimde ele alındığı görülmektedir (Wang vd., 2023). Değişen toplumsal yapılarla birlikte toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşüm, babaların ebeveynlik süreçlerine ve çocuk bakımına daha aktif katılım göstermesini sağlamış; bu durum, babaların da ebeveynlik stresi ve tükenmişliği açısından risk altında olduğunu ortaya koyarak ebeveyn tükenmişliğini babalar açısından kritik bir inceleme alanı haline getirmiştir (Aktu ve Şahin, 2026; Atalay, 2025; Ping vd., 2022). Öte yandan mevcut araştırmaların önemli bir kısmı nicel desenli olup, ebeveyn tükenmişliğini ölçek puanları üzerinden açıklamaktadır. Oysa ebeveyn tükenmişliği, yalnızca ölçülebilir bir psikometrik yapı değil, aynı zamanda ebeveynlerin öznel yaşantılarında anlam bulan, duygusal, bilişsel ve ilişkisel boyutları olan bir deneyimdir (Roskam vd., 2018). Bu nedenle babaların ebeveyn tükenmişliğini nasıl tanımladıkları, hangi durumları tükenmişlik olarak algıladıkları ve bu süreçte nasıl başa çıkma yolları geliştirdikleri gibi soruların derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Özellikle ebeveyn tükenmişliği gibi karmaşık ve öznel bir olgunun, yalnızca nicel göstergelerle değil, babaların anlatıları üzerinden anlaşılması, kavramın bağlamsal boyutlarını görünür kılacaktır.

Ebeveyn tükenmişliği, çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemiyle de yakından ilişkilidir. Özellikle 3-6 yaş aralığını kapsayan okul öncesi dönem; çocukların öz bakım becerilerini kazanmaya başladığı, özerklik arayışına girdiği, ancak halen temel bakım verenlerine fiziksel ve duygusal olarak ihtiyaç duyduğu kritik bir evredir (Yıldırım, 2023). Bu dönemde çocuklar inatçılık, benmerkezcilik ve duygusal düzenleme zorlukları sergileyebilirler. Çocuğun bu gelişimsel özellikleri, ebeveynlerin sabrını ve enerjisini zorlayarak tükenmişlik düzeylerini tetikleyebilmektedir (Yönel, 2021). Nitekim bazı araştırmalar, küçük yaşta (özellikle 5 yaş altı) çocuğu olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu raporlamaktadır (Bayar, 2024; Roskam vd., 2018). Özellikle erken çocukluk dönemi (3-6 yaş), çocuğun bireyselleşme çabaları ve yoğun bakım ihtiyaçları nedeniyle babalar üzerinde ciddi bir psikolojik yük oluşturabilmektedir (Uysal, 2024). Bu dönem, ebeveynlik rollerinin daha görünür hale geldiği ve bakım verme yükünün arttığı bir dönem olarak dikkat çekmektedir. Bu nedenle, 3-6 yaş aralığında çocuğu olan babaların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi; hem babaların psikolojik iyi oluşlarının korunması hem de çocuk gelişimi üzerindeki olası olumsuz etkilerin önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu bağlamda mevcut çalışma, 3-6 yaş arasında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliği deneyimlerini nitel bir perspektifle incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında şu sorulara yanıt aranmaktadır: (1) Babalar ebeveyn tükenmişliğini nasıl deneyimlemektedir? (2) Ebeveyn tükenmişliğinin ortaya çıkmasında bireysel, ailevi ve çevresel faktörler nasıl rol oynamaktadır? (3) Tükenmişlik, babaların ebeveynlik rollerine ve çocuklarıyla ilişkilerine nasıl yansımaktadır? (4) Babalar bu süreçle başa çıkmak için hangi stratejileri kullanmaktadır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, 3-6 yaş aralığında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliği deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçladığı için nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmıştır

Fenomenolojik çalışma, bir fenomen ya da kavramla ilgili olarak bireylerin deneyimlerinin ortak anlamını keşfetmeyi amaçlamaktadır. Fenomenolojistler, bir fenomeni deneyimleyen tüm katılımcıların yaşantılarında ortaklaşan anlam yapılarını ve deneyim örüntülerini ortaya koymaya odaklanmakta; bireysel deneyimleri daha evrensel nitelikte bir açıklamaya indirgemeyi hedeflemektedir (Creswell, 2007). Bu yönüyle fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantılara yükledikleri anlamları derinlemesine anlamaya odaklanan bir nitel araştırma deseni olarak tanımlanmaktadır (Creswell & Poth, 2018).

Bu çalışmada fenomenolojik desen aracılığıyla, babaların tükenmişliği nasıl tanımladıkları, hangi durumları tükenmişlik olarak algıladıkları ve bu süreçte ebeveynlik rollerini nasıl yeniden düzenlediklerine ilişkin ortak anlam örüntülerinin görünür kılınması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda çalışma, bireysel anlatılardan hareketle babaların ebeveyn tükenmişliği deneyimine ilişkin temel yapıları ortaya koymayı hedeflemektedir.

Çalışma Grubu

Bu araştırma, Sivas ili Gemerek ilçesinde ikamet eden ve 3-6 yaş aralığında en az bir çocuğa sahip babalarla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların seçiminde yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik süresi, ekonomik durum ve aile yapısı gibi değişkenlerde çeşitlilik gözetilerek farklı deneyimlerin araştırmaya yansımaları amaçlanmıştır. Bu amaçla, çalışma grubu maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olan 3-6 yaş aralığında en az bir çocuğa sahip 16 baba oluşturmuştur. Araştırmaya dâhil edilme ölçütlerinde babaların hâlihazırda yüksek düzeyde tükenmişlik yaşıyor olmaları şartı aranmamıştır. Ebeveyn tükenmişliği olgusunu koruyucu faktörler, başa çıkma becerileri ve farklı algılanış biçimleriyle derinlemesine betimleyebilmek adına; görüşmeler sırasında tükenmişlik yaşamadığını ifade eden babaların anlatıları da maksimum çeşitlilik kapsamında veri setinde tutulmuş ve analize dâhil edilmiştir. Gemerek ilçesinde ikamet eden ve ölçütleri karşılayan babalara doğrudan veya dijital iletişim kanalları üzerinden araştırmanın duyurusu yapılmıştır. Ayrıca ilk ulaşılan katılımcıların yönlendirmesiyle farklı demografik özelliklere sahip diğer babalara da erişilmiştir. Sürece katılmaya gönüllü olan babalarla ön görüşmeler gerçekleştirilmiş, araştırma hakkında bilgilendirme yapılarak yazılı onamları alınmıştır. Katılımcı bilgilerine yönelik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler (n=16)

Değişken	Kategori	n	%
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	5	31.3
	Lisans	11	68.7
Çocuk Sayısı	1 çocuk	1	6.3

	2 çocuk	11	68.7
	3 çocuk	4	25.0
Ekonomik Durum	Orta	10	62.5
	İyi	6	37.5
Aile Yapısı	Çekirdek aile	14	87.5
	Geniş aile	2	12.5

Tablo 1’de de görüldüğü gibi araştırma maksimum çeşitliliği sağlamak amacıyla farklı demografik özelliklerden babalar ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu 31–42 yaş aralığında bulunan toplam 16 baba oluşturmaktadır. Babaların 11’i lisans, 5’i ortaöğretim mezunudur. Katılımcıların büyük çoğunluğu iki çocuk babasıdır (n=11), üç çocuk sahibi olan baba sayısı 3, tek çocuk sahibi olan baba sayısı ise 1’dir. Babaların evlilik süreleri 6 ile 14 yıl arasında değişiklik göstermektedir. Ekonomik durum açısından değerlendirildiğinde katılımcıların çoğunluğunun orta düzey gelir grubunda olduğu görülmektedir. Aile yapısı bakımından babaların büyük bölümü çekirdek aile yapısında yaşamakta, iki katılımcı ise geniş aile düzeninde (büyükanne ile) yaşamaktadır. Ayrıca, çalışma grubunda yer alan babaların 3-6 yaş aralığındaki çocuklarının hiçbirinde ebeveyn tükenmişliği spesifik olarak artırabilecek kronik bir hastalık veya özel gereksinim durumu bulunmamaktadır.

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla elde edilmiştir. Görüşme formu hazırlık sürecinde, ebeveyn tükenmişliği literatürü kapsamlı biçimde incelenmiş ve kuramsal çerçeve doğrultusunda açık uçlu sorular oluşturulmuştur. Hazırlanan taslak form, kapsam geçerliğinin sağlanması amacıyla üç uzmanın görüşüne sunulmuştur. Bu uzmanlardan ikisi ebeveynlik ve aile çalışmaları alanında uzman akademisyen, biri ise Türk dili uzmanıdır. Alan uzmanlarından alınan geri bildirimler doğrultusunda soruların içerik uygunluğu, kavramsal tutarlılığı ve araştırma amacıyla uyumu gözden geçirilmiş; Türk dili uzmanının önerileri doğrultusunda ise soruların dil ve anlatım özellikleri sadeleştirilmiş ve anlaşılabilirliği artırılmıştır.

Araştırmada kullanılan görüşme formu, uzman görüşleri ve iki baba ile gerçekleştirilen pilot uygulama sonucunda son halini almıştır. Toplam 13 açık uçlu sorudan oluşan bu nihai görüşme formu; araştırmanın 4 temel amacıyla doğrudan eşleşecek biçimde yapılandırılmıştır. Bu doğrultuda sorular; babaların tükenmişlik deneyimlerini, tükenmişliğe yol açan faktörleri, bu durumun çocuklarıyla ilişkilerine yansımalarını ve başa çıkma stratejilerini kapsamlı bir biçimde irdelemeyi hedeflemektedir:

- Çocuğunuzla geçirdiğiniz günlük rutinler hakkında biraz bilgi verebilir misiniz?
- Ebeveynlik sizin için nasıl bir deneyim? En çok keyif aldığınız ve zorlandığınız yönler nelerdir?
- Ebeveynlik sürecinde kendinizi fiziksel veya duygusal olarak tükenmiş hissettiğiniz anlar oldu mu? Bunları nasıl tanımlarsınız?
- Bu tükenmişlik hissinin ortaya çıkmasına neden olan başlıca faktörler nelerdir?
- Tükenmişlik hissettiğinizde fiziksel ve duygusal belirtileriniz neler oluyor?
- Günlük yaşamınızdaki hangi durumlar ebeveynlik sürecinizi daha zorlayıcı hale getiriyor?
- Çocuğunuzun yaşının ve gelişimsel ihtiyaçlarının tükenmişlik sürecinize etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Neden?
- Sosyal destek mekanizmalarınız (eş, aile, arkadaşlar, profesyonel destek) tükenmişlik deneyiminize nasıl etki ediyor?
- Tükenmişlik hissettiğinizde çocuğunuzla olan ilişkiniz nasıl etkileniyor?
- Ebeveynlik tarzınızda veya tutumlarınızda tükenmişlik nedeniyle bir değişim fark ettiniz mi?
- Tükenmişlik hissiyle nasıl başa çıkıyorsunuz? Kullandığınız yöntemler nelerdir?
- Ebeveyn olarak kendinizi daha iyi hissetmek için neler yapıyorsunuz?
- Tükenmişlikle baş etmek için yeterli desteğe sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?

İşlem

Verilerin toplanması sürecinde yarı yapılandırılmış yüz yüze görüşmeler, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) alanında doktora eğitimine devam eden ve bir eğitim kurumunda görev yapan ikinci araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Görüşmelere başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve süreci hakkında bilgilendirme yapılmış; bilgilendirilmiş onam formları aracılığıyla gönüllü katılım esasına dayalı yazılı onamları alınmıştır. Araştırma sürecinde

katılımcıların kişisel bilgilerinin gizliliğinin korunacağı özellikle vurgulanmıştır. Görüşmeler, katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortamda gerçekleştirilmiş ve katılımcıların izni doğrultusunda ses kaydı alınmıştır. Ses kaydı alınırken, hem kolay veri depolama imkânı sağlaması hem de katılımcıların kendilerini daha rahat hissetmelerine katkı sunması nedeniyle akıllı telefon kullanılmıştır. Katılımcıların tükenmişlik kavramına yükledikleri öznel anlamları kendi kelimeleriyle ifade edebilmeleri için önceden standart bir tanım verilmemiş, görüşmeler kavramın katılımcı tarafından nasıl yapılandırıldığına odaklanarak başlatılmıştır.

Görüşmeler sırasında yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular yöneltilmiş; katılımcıların ifadelerinde belirsizlik olması ya da belirli noktaların daha ayrıntılı olarak açıklanmasının gerekli görüldüğü durumlarda ek sorular sorulmuştur. Görüşmelerin süresi katılımcıların paylaşımlarına bağlı olarak değişiklik göstermiş olup ortalama 40–45 dakika sürmüştür. Görüşme sürecinde elde edilen sözel olmayan veriler (mimikler, duraksamalar, ses tonu ve duygusal tepkiler gibi) araştırmacı tarafından gözlemlenerek not alınmıştır.

Toplamda 603 dakikalık ses kaydı elde edilmiş; bu kayıtlar eksiksiz biçimde yazıya dökülerek 317 sayfalık yazılı veri seti oluşturulmuştur. Yazıya aktarılan veriler, araştırma soruları doğrultusunda kodlama sürecine tabi tutulmuş; anlamlı veri birimleri belirlenerek kodlar oluşturulmuş, benzer kodlar bir araya getirilerek kategoriler ve temalar yapılandırılmıştır. Analiz sürecinde katılımcı ifadelerine sadık kalınarak sistematik bir çözümleme yapılmıştır.

Etik ilkeler doğrultusunda katılımcıların kimliklerinin gizliliğini sağlamak amacıyla, görüşme dökümlerinde ve bulgular bölümünde gerçek isimler kullanılmamıştır. Diyaloglarda geçen çocuk isimleri yerine kod isimler kullanılmış; babalar ise bulgular bölümünde Baba1, Baba2, Baba3 şeklinde sıralı kodlarla ifade edilmiştir. Bu kodlama sistemi, katılımcı gizliliğini korurken verilerin izlenebilirliğini ve analiz sürecindeki tutarlılığı sağlamayı amaçlamaktadır.

Veri Analizi

Bu araştırmadan elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. İçerik analizi, bireylerin deneyimlerine ilişkin anlatılarda tekrar eden anlam örüntülerini sistematik biçimde ortaya çıkarmayı ve bu örüntüler aracılığıyla kavramsal bir yapı oluşturmayı amaçlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Analiz süreci, Yin (2016) tarafından önerilen beş aşamalı döngüsel yaklaşım (derleme, parçalara ayırma, yeniden bir araya getirme, yorumlama ve sonuçlandırma) temel alınarak, araştırma soruları doğrultusunda esnek ve bütüncül bir yaklaşımla yürütülmüştür.

Analizin ilk aşamasında, görüşme kayıtlarının dökümleri yapılarak yazılı veri seti oluşturulmuş ve veriye aşinalık sağlanması amacıyla birinci araştırmacı tarafından sistematik bir biçimde tekrar okunarak veriler düzenlenmiştir (derleme/compiling). İkinci aşamada, babaların ebeveyn tükenmişliğine ilişkin deneyimlerini yansıtan anlamlı ifadeler belirlenerek veriler daha küçük birimlere ayrılmıştır (parçalara ayırma/disassembling). Bu aşamada literatürdeki hazır kavramları veri setine dayatmak yerine, Charmaz'ın (2014) belirttiği açık kodlama yaklaşımı benimsenerek doğrudan babaların anlattığı yorgunluk, yetersizlik veya rol çatışması hisleri satır satır incelenerek araştırmaya özgü kodlar üretilmiştir. Yin'in (2016) nitel araştırmalarda vurguladığı 'katılımcıların dünyasını yansıtmaya' ilkesi gereğince bu süreçte babaların gündelik konuşma pratiklerine ve kendi kelimelerine yer verilmiş; böylece babaların özgün söylemlerine sadık kalınarak deneyimleri kendi dünyalarından anlamlandırılmıştır.

Üçüncü aşamada, benzer anlam içeren kodlar mantıksal bir düzende birleştirilerek alt kategoriler oluşturulmuş; bu alt kategoriler arasındaki ilişkiler ve hiyerarşiler dikkate alınarak daha üst düzey temalar yapılandırılmıştır (yeniden bir araya getirme/reassembling). Bu süreçte Stake (1995) tarafından vurgulanan kategorisel birleştirme (categorical aggregation) tekniği kullanılarak, münferit deneyimlerden yola çıkılıp ebeveyn tükenmişliği olgusuna ilişkin ortak anlam örüntülerine ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bulgular; ebeveyn tükenmişliğinin boyutları, tükenmişliğin ortaya çıkışını etkileyen faktörler, ebeveynlik rollerine ve çocukla ilişkiye yansımalar ve tükenmişlikle başa çıkma stratejileri olmak üzere dört ana kategori altında toplanmıştır.

Analiz süreci boyunca birinci araştırmacı, verilerin doğruluğunu sistematik bir biçimde kontrol ederek ve kendi ön yargılarını/beklentilerini veri setinden ayrı tutarak yansıtıcı bir tutum benimsemiştir. İlk kodlamaların tamamlanmasının ardından, oluşturulan kodlar ve temalar alanında uzman diğer araştırmacılar (yazarlar) tarafından incelenmiş; görüş ayrılığına düşülen noktalar tartışılarak ortak bir fikir birliğine varılmıştır. Uygulanan bu uzman teyidi süreci sayesinde araştırmanın iç geçerliği ve güvenilirliği artırılmıştır (Yin, 2016). Analizin son aşamalarında ise ulaşılan bu temalar betimsel bir dille açıklanmış ve bulgular, araştırmacıların öznel yorumlarından ziyade doğrudan katılımcı anlatımlarıyla desteklenerek sunulmuştur.

Bulgular

3-6 yaş aralığında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliği yaşantılarına dair elde edilen veriler; tükenmişliğin boyutları, ortaya çıkışını etkileyen faktörler, ebeveynlik rollerine yansımaları ve başa çıkma stratejileri olmak üzere dört

temel kategori altında sunulmaktadır. Araştırma sonuçları, babaların deneyimlediği tükenmişliğin yalnızca basit bir yorgunluk hali olmadığını; duygusal, fiziksel ve zihinsel katmanları olan karmaşık bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sürecin şekillenmesinde "iyi baba olma" ideali gibi bireysel etkenlerin yanı sıra, aile içi rol dağılımı ve ekonomik sorumluluklar gibi dışsal faktörlerin de belirleyici olduğu saptanmıştır. Bulgular ayrıca, tükenmişliğin babaların çocuklarıyla olan iletişim kalitesini ve sabır eşiğini doğrudan etkilediğini, ancak babaların bu durumu dengelemek adına çeşitli bilinçli öz-denetim ve telafi edici ebeveynlik mekanizmaları geliştirdiklerini göstermektedir. Son olarak babaların yaşadıkları bu yoğun yükü mücadele edebilmek için bilişsel yeniden çerçeveleme, sosyal destek mekanizmaları ve bireysel deşarj yöntemlerini içeren çeşitli baş etme stratejilerine başvurdukları görülmektedir.

Ebeveyn Tükenmişliğinin Boyutlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk kategorisi kapsamında, 3–6 yaş aralığında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliği deneyimleri; duygusal, fiziksel ve zihinsel olmak üzere üç temel boyutta toplanmıştır. Katılımcıların anlatıları incelendiğinde; duygusal boyutta yoğun sınırlılık ve suçluluk hislerinin, fiziksel boyutta uykusuzluk ve bedensel ağrıların, zihinsel boyutta ise sürekli bir gelecek kaygısı ile rol çakışması durumlarının öne çıktığı görülmektedir. Babaların tükenmişlik deneyimlerine ilişkin oluşturulan bu alt kategoriler, kodlar ve katılımcılardan elde edilen doğrudan alıntılar Tablo 2’de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 2.

Ebeveyn Tükenmişliğinin Boyutları

Alt Kategori	Kodlar	Örnek Alıntılar
Duygusal Boyut	Sınırlılık ve gerilim	“Üçüncü dördüncüden sonra bende müthiş derecede bir sinir başı gösteriyor... kendimi yiyip bitiriyorum.” (Baba 13)
		“Özellikle şu birkaç aydır bir şeyleri istediği zaman tutturuyor... artık ikna edemediğim zaman bir yorgunluk veya bir sinir geliyor.” (Baba 11)
		“Bazen inat oluyor bu zamanda çocuklar maalesef... bazen hani bağırdığım oluyor.” (Baba 16)
	Suçluluk ve yetersizlik	“Yarım saat sonra pişman oluyorum... acaba kötü bir babam mıyım diye kendimi yargılıyorum... psikolojik olarak çöküyorum.” (Baba 13) “Acaba diyorum yetersiz mi kalıyorum diye düşündüğüm zamanlar oluyor.” (Baba 11) “Vicdan muhasebesini sürekli yapıyorsun... keşke biraz daha ilgilenebilseydim.” (Baba 2)
Çelişkili duygular	“Zorlanıyorum, yoruluyorum ama bunlar güzel şeyler. Çocuklarım için yapıyorum.” (Baba 16) “Yoruluyoruz ama o olmadığına da bir boşluk hissediyoruz. O boşluğu doldurdu.” (Baba 7)	
Fiziksel Boyut	Uykusuzluk ve dinlenememe	“Nöbetten çıkıp geldiğimde eşim o gün nöbetçiye kesinlikle uyuyamıyorum çünkü çocuklara bakmak zorundayım.” (Baba 13) “İşten dönüyorsun çocukla ilgilenmen gerekiyor... ayağını uzatıp bir iki saat kafa dinleyeyim diyemiyorsun.” (Baba 2) “Bebekken gece uyumadığı zamanlar oluyordu... uykusuzluktan dolayı hissediyordum bunu.” (Baba 11)
	Bedensel belirtiler	“Çok yorulduğum günler kesinlikle midem ağrıyor benim. Hani böyle stres olduğum bir şeyleri kafaya taktım falan... kesinlikle mideden gösteriyor.” (Baba 13) “Halsiz oluyorum. Baş ağrısı falan oluyor... bazen boğazım ağrıyor bağırdığım için.” (Baba 13) “Göğsünüzün daraldığını hissediyorsunuz ya... O şekilde diyelim.” (Baba 5)
Zihinsel Boyut	Gelecek kaygısı ve belirsizlik	“Deniz'in hastalığından dolayı her zaman için bir gelecek kaygım var... İlerideki hayatında nasıl olacak? Daha mı ilerleyecek?” (Baba 8) “Üniversiteye gidecek, iş hayatı, evlenecek... Bu ileri düşündükçe strese sokuyor seni.” (Baba 2)

Rol çakışması	“Mesaiden geliyorum hâlâ telefonlarım susmuyor. Bir de çocuklarımla ilgilenmeye çalışıyorum ister istemez. Yani başım ağrıyor bazen gerçekten.” (Baba 16) “Okulda beşten sonra niye duruyorsun diye sitem ediyordu ister istemez... işareti çakışması ortaya çıkabiliyordu.” (Baba 11)
Sorumluluk baskısı	“Evdeki genel giderleri takip etme... zihin olarak bu da beni çok yoruyor... mecbur ben yapacağım diye düşünmek yoruyor.” (Baba 13) “Çocuğu hem ahlak yönünden hem maddi yönünden iyi yetiştirme sorumluluğu ağır geliyor.” (Baba 11)

Tablo 2’de babaların ebeveyn tükenmişliği deneyimlerine dair duygusal, fiziksel ve zihinsel boyutlardaki temel bulgulara yer verilmiştir. Tablodaki veriler incelendiğinde; duygusal boyutta çocukların inatlaşma veya tekrarlayan davranışları karşısında gelişen yoğun sinirlilik, öfke sonrası ortaya çıkan suçluluk hissi ve ebeveynlik sevgisiyle birleşen çelişkili duyguların baskın çıktılar olduğu görülmektedir. Fiziksel boyuta ilişkin bulgularda, özellikle eşlerin nöbetçi olduğu dönemlerde derinleşen uykusuzluk ve dinlenememe hali ile stresin somatik bir yansıması olan mide ve baş ağrısı gibi bedensel belirtiler öne çıkmaktadır. Zihinsel boyutta ise çocukların geleceğine dair duyulan belirsizlik ve kaygı, iş sorumluluklarının eve taşınmasıyla oluşan rol çakışması ve ailenin genel sorumluluk yükünün yarattığı bilişsel baskı vurgulanan temel unsurlar olarak dikkat çekmektedir.

Tükenmişliğin Ortaya Çıkışını Etkileyen Faktörlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci kategorisi olan 'Tükenmişliğin Ortaya Çıkışını Etkileyen Faktörler'; bireysel özellikler, aile içi rol dağılımı ve çevresel/sosyoekonomik koşullar olmak üzere üç alt boyutta toplanmıştır. Katılımcı anlatılarında; mükemmeliyetçilik ve 'iyi baba olma' ideali bireysel faktörler altında; eşin çalışma saatleri (nöbet vb.) ailevi durumlar altında; yoğun iş temposu ve ekonomik sorumluluklar ise çevresel unsurlar altında ifade edilmiştir. Bu faktörlere ilişkin oluşturulan alt kategoriler, kodlar ve katılımcılardan elde edilen doğrudan alıntılar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.

Tükenmişliğin Ortaya Çıkışını Etkileyen Faktörlere İlişkin Görüşlerin Tematik Analizi

<i>Alt Kategori</i>	<i>Kodlar</i>	<i>Örnek Alıntılar</i>
Bireysel Faktörler	İyi baba olma ideali	“Çocuğu hem ahlak yönünden hem maddi yönünden iyi yetiştirme sorumluluğu ağır geliyor.” (Baba 11) “Onların bu mağduriyeti yaşamaması için... bu gayret içerisindeyken toplumdaki da aile içinden de dışına çıkıyorum.” (Baba 15)
	Öz-eleştiri ve kendini yargılama	“Acaba kötü bir babam mıyım diye kendimi yargılıyorum... psikolojik olarak çöküyorum.” (Baba 1) “Acaba diyorum yetersiz mi kalıyorum diye düşündüğüm zamanlar oluyor.” (Baba 11)
	Mükemmeliyetçilik ve sürekli düşünme	“Bir şeyi on defa düşünmediğin için stres azalır... ama ben çok düşünüyorum.” (Baba 13) “İleri düşündükçe... bu da yoruyor... strese sokuyor.” (Baba 14)
Ailevi Faktörler	Rol dağılımı	“Eşim nöbetçiye kesinlikle uyuyamıyorum çünkü çocuklara bakmak zorundayım.” (Baba 13) “Eşim nöbetçiye çocukların her şeyi bende... o gün kesinlikle uyuyamıyorum.” (Baba 3)
	Sosyal destek (Eş ve geniş aile desteği)	“Babaannesi özellikle çok yardımcı oluyor... onlardan yanında kesinlikle şey kalmıyor zaten çocuklar.” (Baba 8) “Eşim elinden geleni yapar... Benim yapamayacağım yerde yapabileceği her şeyi yapar.” (Baba 1)

Çevresel ve Sosyoekonomik Faktörler	Eşle iletişim ve tutum farklılıkları	<p>“Eşimle bazen iletişim problemi yaşıyoruz... isterseniz bana da yansıyor o durumlar. O süreçlerde de tabii ben de duygusal olarak bir şey hissediyorum.” (Baba 11)</p> <p>“Annesi biraz sert tepki veriyor. Bu sert tepki biraz canımı sıkıyor... Ondan dolayı biraz olumsuzluğumuz oluyor.” (Baba 12)</p> <p>“Sabah erken gidiyorum, akşam geç geliyorum... yorgunluktan çok ilgi gösteremiyorum.” (Baba 15)</p>
	İş yükü ve mesai saatleri	“Mesaiden geliyorum hâlâ telefonlarım susmuyor... bir de çocuklarla ilgilenmeye çalışıyorum... başım ağrıyor.” (Baba 10)
	Ekonomik sorumluluk	“Evdeki genel giderleri takip edebilmemiz... zihin olarak bu da beni çok yoruyor... mecbur ben yapacağım diye düşünmek yoruyor.” (Baba 13)
	Sosyal imkanların kısıtlılığı	“Bulduğum alandaki sosyal şansların eksikliği, sosyalliğin eksikliği bizi çok yıpratıyor... kış günleri özellikle dışarı çok soğuk... çocukları dışarıya çıkaramıyorduk.” (Baba 13)

Tablo 3’te babaların ebeveyn tükenmişliği deneyimlerini tetikleyen bireysel, ailevi ve çevresel/sosyoekonomik faktörlere ilişkin temel bulgulara yer verilmiştir. Tablodaki veriler incelendiğinde; bireysel faktörler kapsamında öne çıkan "iyi baba olma" ideali, mükemmeliyetçilik ve babaların ebeveynlik rollerine dair geliştirdikleri yoğun öz-eleştiri süreçlerinin tükenmişliğin psikolojik zeminini oluşturduğu görülmektedir. Ailevi faktörler kategorisinde, özellikle eşlerin nöbet usulü çalışması durumunda artan bakım yükü ve rol dağılımındaki dengesizlikler dikkat çekerken; eş ve geniş aileden (büyükanne vb.) sağlanan sosyal desteğin tükenmişlik hissini hafifleten en temel çıktı olduğu saptanmıştır. Çevresel ve sosyoekonomik boyutta ise, yoğun iş temposu, uzun mesai saatleri ve ailenin genel giderlerine dair hissedilen ekonomik sorumluluk baskısı ile bulunulan bölgedeki sosyal imkânların kısıtlılığı, babaların tükenmişlik yaşantısını derinleştiren dışsal unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Ebeveynlik Rollerine ve Çocukla İlişkiye Yansımaları İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü kategorisi kapsamında, babaların tükenmişlik yaşantılarının ebeveynlik pratiklerine ve çocukla kurulan iletişime yansımaları ele alınmıştır. Katılımcı anlatılarında; sabır eşiğinde düşüş ve ani öfke patlamaları gibi duygusal tepkiler, çocukla geçirilen zamanın niteliğine dair ifadeler ve ebeveynlik rolünde yetersiz hissetme durumları öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, babaların çocukla etkileşim sürecinde sergiledikleri bilinçli öz-denetim çabalarına da değinildiği görülmüştür. Bu bağlamda oluşturulan alt kategoriler, kodlar ve katılımcılardan elde edilen doğrudan alıntılar Tablo 4’te detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.

Ebeveynlik Rollerine ve Çocukla İlişkiye Yansımaları İlişkin Görüşlerin Tematik Analizi

Alt Kategori	Kodlar	Örnek Alıntılar
Duygusal Tepkilerde Değişim	Tahammül azalması ve öfke patlamaları	<p>“Üçüncü dördüncüden sonra bende müthiş derecede bir sinir başı gösteriyor... kendimi yiyip bitiriyorum.” (Baba 13)</p> <p>“İsterseniz düşecek diye bağıriyorum... dışarı vurumum oluyor.” (Baba 16)</p> <p>“Bağıriyorum... sinirlendiğim için. Çok öyle dağıtıyorum.” (Baba 7)</p> <p>“Yarım saat sonra pişman oluyorum... acaba kötü bir babam mıyım diye kendimi yargılıyorum... psikolojik olarak çöküyorum.” (Baba 13)</p>
	Öfke sonrası pişmanlık ve telafi çabası	<p>“Hemen yarım saat sonra gidip özür diliyorum... çocuklarda en azından hata yapınca özür dileyen baba profili vermek istiyorum.” (Baba 13)</p> <p>“Sonrasında hep zaten pişmanlık oluyor... O pişmanlıkla tekrardan çocuğun gönlünü almaya çalışıyorsun.” (Baba 7)</p> <p>“Yorgunluktan çocukla çok ilgi gösteremiyoruz bazen.” (Baba 15)</p>
İletişim ve Etkileşim Kalitesi	Vakit geçirme süresinin azalması ve erteleme	<p>“Hafta içi anca bir saat görüyorum.” (Baba 9)</p> <p>“Yorgun olduğumuz zaman biraz daha oğlum yarın yapalım erteleyelim (diyoruz).” (Baba 14)</p>
	Zihinsel meşguliyet ve dikkat dağılması	“Mesaiden geliyorum hâlâ telefonlarım susmuyor. Bir de çocuklarımla ilgilenmeye çalışıyorum ister istemez. Yani başım ağrıyor bazen gerçekten.” (Baba 16)

		“Yanımda oturup da hadi birlikte yapalım dediğinde olmuyor... mesafe tam koymuyorum da mesafe oluyor.” (Baba 12)
Rol Algısı ve Stili	Yetersizlik ve “yetişememe” hissi	“Yeterli olduğumu da düşünmüyorum.” (Baba 12)
		“Acaba diyorum yetersiz mi kalıyorum diye düşündüğüm zamanlar oluyor.” (Baba 11)
		“Ya yetemiyor muyum ya da yapamıyorum muyum diye hissediyordum.” (Baba 11)
	Bilinçli öz-denetim	“Çocuklarımın beni öfkeli bir baba olarak hatırlamalarını hiç istemiyorum... mümkün merteye kendimi tutmaya çalışıyorum.” (Baba 13)
		“Diyorum ki, yavaşla kendine, sakın ol... karşıdaki çocuk, senden bilinç taşıyacak.” (Baba 5)
		“Biz yaşımız küçükken o ilgisizliği hissettik... çocuklarım hissetmesin istiyorum.” (Baba 13)
	Telafi edici ebeveynlik (Eksikliği yaşatmama)	“Benim geçmişimle, çocukluğumla öyle cilalı boyalı bir hayatım yoktu... mağduriyeti yaşamaması için maddiyete ihtiyacı var... bu gayret içerisindeyim.” (Baba 15)

Tablo 4’te ebeveyn tükenmişliği deneyiminin babaların ebeveynlik rollerine ve çocuklarıyla kurdukları ilişki biçimlerine yansıyan temel bulgularına yer verilmiştir. Tablodaki veriler incelendiğinde; duygusal tepkilerde meydana gelen tahammül azalması ve ani öfke patlamalarının ardından yaşanan yoğun pişmanlık ile bu durumu çocukla olan bağı onararak gidermeye yönelik telafi çabalarının baskın bir döngü oluşturduğu görülmektedir. İletişim ve etkileşim kalitesine ilişkin bulgularda, iş yükü ve zihinsel meşguliyetin çocukla geçirilen zamanın niteliğini düşürdüğü ve etkileşim anlarında babaların dikkat dağınıklığı yaşadığı öne çıkmaktadır. Rol algısındaki değişimler kapsamında ise babaların kendilerini ebeveynlikte yetersiz hissetme eğilimi gösterdikleri, ancak çocuklarının zihninde olumsuz bir baba figürü bırakmamak adına bilinçli bir öz-denetim mekanizması geliştirdikleri ve kendi çocukluklarındaki duygusal/maddi eksiklikleri çocuklarına yaşatmamak için telafi edici bir ebeveynlik stili benimsedikleri dikkat çeken çıktılar olarak saptanmıştır.

Tükenmişlikle Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü kategorisi olan 'Tükenmişlikle Başa Çıkma Stratejileri' kapsamında, babaların bu süreçte başvurdukları yöntemler ele alınmıştır. Katılımcı anlatılarında başa çıkma stratejilerinin; bilişsel, davranışsal ve sosyal kaynaklar olmak üzere çeşitli alt boyutlarda ifade edildiği görülmektedir. Babaların söylemlerinde; yaşadıkları zorlukları babalığın doğal bir parçası olarak kabul etme, 'iyi baba olma' çabası, kriz anlarında mekân değişikliği yapma ve sessiz kalma gibi öz-denetim uygulamaları öne çıkmaktadır. Babaların kullandıkları bu stratejilere ilişkin oluşturulan alt kategoriler, kodlar ve doğrudan katılımcı alıntılar Tablo 5’te detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 5.

Tükenmişlikle Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Görüşlerin Tematik Analizi

Alt Kategori	Kodlar	Örnek Alıntılar
Bilişsel Yeniden Çerçeveleme	Anlam yükleme	“Zorlanıyorum, yoruluyorum ama bunlar güzel şeyler. Çocuklarım için yapıyorum.” (Baba 16)
		“Çocuğuma karşı olan sorumluluklarımı en iyi şekilde yapmaya çalışarak... kendimi bu şekilde motive ediyorum.” (Baba 1)
	Geçicilik algısı	“Belli bir zamanı var. Çocuklarım 2-3 yıl sonra zaten kendileri ihtiyaçlarını görebilecek. Ondan sonra istediğimi yapabileceğim.” (Baba 16)
		“Zorlanmayı bir süreç olarak kabul ediyorum. Bunun onlara bir katkısı olacağını düşünüyorum.” (Baba 3)
	Vicdan muhasebesi ve rasyonalizasyon	“Vicdan muhasebesini sürekli yapıyorsun... en azından bir nefes aldırıyorsun, sakinleşiyorsun o süreçlerde.” (Baba 2)
		“Düşüğüm olumsuz durumu da bu... motive ediyorum.” (Baba 13)

Davranışsal Düzenleme ve Öz-Denetim	Mekan değişikliği ve mola	“Mekan değişikliği çok yaparım ben... Çok sinirliysen yani, zarar vermemek için. Mekan değişikliği bence en [önemli] kısım.” (Baba 7) “Diyorum ki tamam sen dur, ben başka bir odaya geçeceğim.” (Baba 11)
	Sessiz kalma ve içe dönme	“Sessiz kalıyorum. Hiçbir şey demiyorum. Sessiz kalmak beni iyi hissettiriyor.” (Baba 12) “Sessiz dururum, yeter.” (Baba 9)
	Duyguları kontrol etme	“Çocuklarımın beni öfkeli bir baba olarak hatırlamalarını hiç istemiyorum... mümkün merteye kendimi tutmaya çalışıyorum.” (Baba 13) “Diyorum ki, yavaşla kendine, sakın ol... karındaki çocuk, senden bilinç taşıyacak.” (Baba 5)
	Rutin oluşturma	“Sabah uyanır sarılırız, kahvaltı yaparız, oyun oynarız... düzenimiz var.” (Baba 6) “Akşam 8'den sonra Metin yatıyor. Kendimce o saati artık kurmuşum.” (Baba 5)
Sosyal Destek ve Paylaşım	Eşle iş birliği (Ortak ebeveynlik)	“Eşimle birbirimize destek oluyoruz... eşim elinden geleni yapar.” (Baba 11, Baba 1) “Anlıyoruz zaten birbirimizin bakışlarından eşimin yorulduğu, yorulmadığını anlayabiliyorum.” (Baba 5)
	Geniş aile desteği	“Babaannesi özellikle çok yardımcı oluyor... annesi olmasa bile babası olmasa bile babaannesi onlara gerçekten çok zaman ayırıyor.” (Baba 8) “Kayınvalidem de olsun. Bunlara hani destek vereceğini biliyorum. O yüzden gönlüm rahat, biraz arkam sağlam.” (Baba 5)
	Akran ve arkadaş paylaşımı	“Bazı arkadaşlarım var mesela, aradığımda o şekilde konuşmalar oluyor... Boşver takma diyor. Hani... o şekilde tolere oluyoruz biz.” (Baba 12) “Arkadaşlarla vakit geçirmek çok iyi oluyor... aşırı derecede kafam dağılıyor, iyi geliyor.” (Baba 16)
Kaçınma ve Dikkat Dağıtma	Hobilere yönelme (Okuma, spor, balık)	“Kendimi onlara [kitaba, şiiere] veriyorum. O şekilde deşarj olmaya çalışıyorum.” (Baba 13) “Fırsat bulduğunda onlarla [arkadaşlarla] birlikte gidip [balıkta] aktivitede bulunuyoruz.” (Baba 12) “Ben çok alet edevat alırım mesela... aldığım için mutluyum.” (Baba 3)
	Zararlı alışkanlıklar ve teknoloji	“Sigara kullanıyorum... o da beni rahatlatıyor, aşırı rahatlatıyor. Kafam dağılıyor ister istemez.” (Baba 16) “Ya kafamı dağıtmak için ya telefona bakıyorum ya televizyona bakıyorum.” (Baba 11)
	Yalnızlık arayışı ve kendiyi baş başa kalma	“Yalnızlığı severim, kendimle konuşurum... arabada böyle yarım saat kendimi dizginlemeyi, kendimle sohbet etmeyi düşünürüm.” (Baba 15) “Dışarı çıkıp yürüyüş yapmak çok iyi geliyor.” (Baba 13)

Tablo 5'te babaların ebeveyn tükenmişliği hissiyle başa çıkmak için başvurdukları bilişsel, davranışsal ve sosyal stratejilere ilişkin temel bulgulara yer verilmiştir. Tablodaki veriler incelendiğinde; babaların yaşadıkları zorlukları babalığın doğal bir parçası olarak anlamlandırıp süreci büyüme aşamasında geçici bir evre olarak görerek bilişsel bir denge kurmaya çalıştıkları görülmektedir. Davranışsal düzenleme boyutunda, kriz anlarında çocuklarına zarar vermemek veya olumsuz bir baba figürü çizmemek adına mekân değişikliği, sessiz kalma ve bilinçli öz-denetim gibi yöntemlerin kritik birer baş etme mekanizması olarak kullanıldığı saptanmıştır. Sosyal destek kategorisinde, eşle kurulan ortak ebeveynlik ve geniş aile desteğinin (büyükanne vb.) tükenmişlik yükünü hafifleten en temel dışsal kaynaklar olduğu öne çıkmaktadır. Ayrıca babaların zihinsel yükten uzaklaşmak ve deşarj olmak amacıyla bireysel hobilere (okuma, şiir, balık tutma vb.) yönelme, yalnızlık arayışı veya teknoloji kullanımı gibi dikkat dağıtma stratejilerini birer kişisel alan ve rahatlama yöntemi olarak kullandıkları dikkat çeken çıktılar arasındadır.

Özetle, araştırma bulguları 3-6 yaş aralığında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliği deneyiminin; duygusal dalgalanmalar, bedensel yorgunluk ve zihinsel yüklerle örülü çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu sürecin, babaların "iyi ebeveyn" olma idealleri ve mükemmeliyetçilik gibi bireysel özelliklerinin yanı sıra eşin çalışma düzeni ve ekonomik sorumluluklar gibi çevresel baskıların etkileşimiyle şekillendiği saptanmıştır. Tükenmişliğin ebeveynlik rollerine yansımaları; sabır eşliğinde düşüş, öfke-pişmanlık döngüsü ve yetersizlik hissi gibi zorlayıcı çıktılar üretse de babaların çocuklarıyla olan bağlarını korumak adına bilinçli bir öz-denetim ve telafi edici bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Sonuç olarak babalar, yaşadıkları bu yoğun yükte başa çıkabilmek için süreci "geçici bir evre" olarak anlamlandırma, mekan değişikliği gibi davranışsal düzenlemeler ve sosyal destek mekanizmalarını kullanarak ebeveynlik rollerini sürdürülebilir kılma gayreti içerisindeyler.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, çalışmanın amaç ve araştırma soruları doğrultusunda dört temel kategorizasyon altında yapılandırılmıştır. Buna göre bulgular; babaların ebeveyn tükenmişliğinin boyutları, tükenmişliğin ortaya çıkışını etkileyen faktörler, ebeveynlik rollerine ve çocukla ilişkiye yansımaları ile tükenmişlikle başa çıkma stratejileri çerçevesinde yapılandırılmıştır. Tartışma bölümünde, söz konusu dört kategori, ebeveyn tükenmişliğini dinamik ve çok boyutlu bir süreç olarak ele alan bütüncül bir çerçeve içinde değerlendirilmiş; her bir kategoriye ilişkin bulgular, alanyazında ebeveyn tükenmişliği üzerine yürütülen kuramsal ve ampirik çalışmalar bağlamında ele alınarak yorumlanmıştır. Bu doğrultuda tartışma, babaların ebeveyn tükenmişliğini nasıl deneyimlediklerini, bu deneyimin hangi koşullarda derinleştiğini, ebeveynlik pratiklerine nasıl yansıdığını ve babaların bu süreçle nasıl başa çıktıklarını bütüncül bir çerçeve içinde ele almaktadır.

Bu çalışmada, 3-6 yaş aralığında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliğinin boyutlarına ilişkin bulgular, tükenmişliğin yalnızca fiziksel yorgunlukla sınırlı olmayan; duygusal, fiziksel ve zihinsel katmanların iç içe geçtiği çok boyutlu bir yaşantı olarak deneyimlendiğini ortaya koymuştur. Babaların yoğun sinirlilik, suçluluk ve çelişkili duygularla birlikte uykusuzluk, bedensel ağrılar ve sürekli zihinsel meşguliyet yaşadıklarını ifade etmeleri, ebeveyn tükenmişliğini kronik stres temelli bir sendrom olarak ele alan literatürle örtüşmektedir (Bianchi vd., 2014; Roskam vd., 2017). Özellikle Mikolajczak ve Roskam'ın (2018) Riskler ve Kaynaklar Dengesi modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde, babaların "iyi baba olma" ideali ve yüksek ebeveynlik standartlarıyla mevcut kaynakları arasındaki dengesizliğin, tükenmişliğin duygusal ve zihinsel boyutlarını derinleştirdiği görülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın bulguları, ebeveyn tükenmişliğinin basit bir geçici yorgunluk değil, ebeveynlik rolüne özgü, süreğen ve çok katmanlı bir deneyim olduğunu nitel düzeyde desteklemektedir (Mikolajczak & Roskam, 2020). Bununla birlikte, ebeveyn tükenmişliğinin yalnızca bakım yükünün niceliğiyle değil, ebeveynliğe yüklenen anlam ve değerlerle de ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim Lin ve Szczygieł (2022), bireysel düzeyde başarı ve güç odaklı değer yönelimlerinin ebeveyn tükenmişliğine yatkınlığı artırabildiğini, buna karşılık ilişkisel değerlere öncelik verilmesinin daha koruyucu olabildiğini belirtmektedir. Bu açıdan mevcut çalışmada babaların dile getirdiği yoğun öz-denetim baskısı, "iyi baba" olma ideali ve kendini yetersiz hissetme deneyimleri, tükenmişliğin dışsal yüklerin yanı sıra içselleştirilmiş ebeveynlik değerleriyle de şekillendiğini düşündürmektedir.

Tükenmişliğin ortaya çıkışını etkileyen faktörlere ilişkin bulgular, babaların ebeveyn tükenmişliğinin tek bir nedene bağlı olmadığını; bireysel, ailevi ve çevresel/sosyoekonomik unsurların karşılıklı etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Bulgularda öne çıkan mükemmeliyetçilik, yoğun öz-eleştiri ve "yetersiz baba olma" korkusu, ebeveynin idealleştirilmiş ebeveyn benliği ile mevcut ebeveynlik performansı arasındaki farkın artmasıyla tükenmişliğin derinleştiğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır (Piotrowski vd., 2023; Roskam vd., 2017). Ailevi faktörler bağlamında, özellikle eşlerin nöbet usulü çalışması gibi durumlarda bakım yükünün babalar üzerinde yoğunlaşması, risk faktörlerini artırırken; eşle kurulan iş birliği ve geniş aile desteğinin tükenmişliği hafifleten önemli koruyucu kaynaklar olduğu görülmektedir (Le Vigouroux vd., 2017; Mikolajczak & Roskam, 2020). Çevresel ve sosyoekonomik düzeyde ise yoğun iş temposu, uzun mesai saatleri ve ekonomik sorumluluk baskısı, babaların zihinsel yükünü artırarak tükenmişliği görünmez biçimde derinleştirmekte; bu durum, babaların tükenmişliği çoğunlukla içselleştirerek sessizce yaşadıklarını gösteren bulgularla örtüşmektedir (Mikolajczak & Roskam, 2020; Ren vd., 2024). Ek olarak, babalık stresinin ebeveyn tükenmişliğiyle ilişkili

olarak çocukların duygusal ve davranışsal güçlüklerine de yansıtıldığı bildirilmektedir. Yue vd. (2025), okul öncesi çocuğu olan babalarda ebeveynlik stresinin ebeveyn tükenmişliğini anlamlı biçimde yordadığını ve bu tükenmişliğin çocukların duygusal-davranışsal sorunlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmada babaların iş yükü, rol çatışması ve ekonomik sorumluluk baskısını yalnızca bireysel bir yorgunluk olarak değil, aile içi ilişkilere sirayet eden bir zorlanma alanı olarak deneyimlediklerini gösteren bulgularla uyumludur. Benzer şekilde Lee vd. (2018) babaların ebeveynlik stresinin özellikle kırılğan aile koşullarında çocuk davranış sorunlarıyla ilişkili olabildiğini ortaya koyarak, tükenmişliğin aile bağlamından bağımsız düşünülemediğini vurgulamaktadır.

Araştırmanın üçüncü boyutunda ele alınan ebeveynlik rollerine ve çocukla ilişkiye yansımalar, ebeveyn tükenmişliğinin babaların günlük ebeveynlik pratiklerini doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Bulgular, tükenmişlik sürecinin sabır eşliğinde düşüş, ani öfke patlamaları ve ardından gelen yoğun pişmanlık döngüsüyle karakterize olduğunu göstermekte; bu örüntü ebeveyn tükenmişliğinin ebeveyn-çocuk etkileşimini olumsuz etkileyebileceğini vurgulayan önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Mikolajczak vd., 2019; Yazgan Özcan ve Ceylan, 2024). Bununla birlikte bu çalışmada dikkat çeken önemli bir bulgu, babaların yaşadıkları tükenmişliğe rağmen çocuklarıyla olan bağlarını korumaya yönelik güçlü bir bilinçli öz-denetim ve telafi edici ebeveynlik çabası sergilemeleridir. Öfke sonrası özür dileme, gönül alma ve çocukların zihninde “olumsuz bir baba figürü” bırakmama yönündeki çabalar, ebeveyn tükenmişliğinin her durumda olumsuz ebeveynlik davranışlarına dönüşmediğini; aksine bazı durumlarda yoğun bir ahlaki sorumluluk ve öz-farkındalıkla birlikte deneyimlendiğini göstermektedir (Mikolajczak & Roskam, 2020). Bu nokta, baba katılımının çocukların sosyal, davranışsal ve psikolojik gelişim çıktıları üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan sistematik derleme bulgularıyla da desteklenmektedir. Sarkadi vd. (2008), özellikle doğrudan ve düzenli baba katılımının çocukların davranışsal ve psikolojik uyumları üzerinde koruyucu etkiler yaratabildiğini belirtmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada babaların tükenmişliğe rağmen çocukla bağı koruma, ilişkiyi onarma ve olumsuz baba imgesinden kaçınma yönündeki çabaları, yalnızca bireysel bir vicdani tepki değil; çocuk gelişimi açısından da anlamlı olan ilişkiyi sürdürme çabası olarak değerlendirilebilir. Öte yandan Yue vd. (2025) tarafından babalardaki ebeveyn tükenmişliğinin çocukların duygusal-davranışsal sorunlarıyla ilişkili bulunması, mevcut çalışmada ortaya çıkan sabır azalması, etkileşim niteliğinde düşüş ve dikkat dağılması gibi bulguların çocuk açısından taşıdığı olası riskleri daha görünür hale getirmektedir.

Tükenmişlikle başa çıkma stratejilerine ilişkin bulgular, babaların ebeveyn tükenmişliğini pasif bir şekilde kabullenmek yerine aktif ve çok yönlü bir başa çıkma süreci içinde ele aldıklarını ortaya koymaktadır. Babaların yaşadıkları zorlukları “geçici bir evre” olarak anlamlandırmaları ve babalığı anlamlı bir kimlik alanı olarak yeniden çerçevelemeleri, bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla psikolojik denge kurduklarını göstermektedir (Lebert-Charron vd., 2018). Davranışsal düzeyde mekan değişikliği, sessiz kalma ve mola verme gibi stratejiler, kriz anlarında çocuklara zarar vermemek adına geliştirilen bilinçli öz-denetim mekanizmaları olarak öne çıkmakta; bu durum Riskler ve Kaynaklar Dengesi modelinde vurgulanan kaynak artırıcı düzenlemelerle örtüşmektedir (Mikolajczak & Roskam, 2018). Sosyal destek boyutunda ise eşle kurulan ortak ebeveynlik, geniş aile desteği ve arkadaşlarla kurulan paylaşım ilişkilerinin tükenmişliği hafifleten temel dışsal kaynaklar olduğu görülmekte; bu bulgular ebeveyn tükenmişliğiyle mücadelenin yalnızca bireysel değil, ilişkisel ve sosyal düzeyde ele alınması gerektiğini göstermektedir (Ren vd., 2024; Roskam vd., 2017). Bununla birlikte mevcut çalışma, babaların başa çıkma stratejilerinin yalnızca dışsal destek arayışından ibaret olmadığını; aynı zamanda kendi duygularını düzenleme, geri çekilme, anlamlandırma ve ebeveynlik rolünü yeniden dengeleme çabalarını da içerdiğini göstermektedir. Bu yönüyle bulgular, tükenmişlik deneyiminin yalnızca yıkıcı değil, aynı zamanda düzenleyici stratejilerin devreye sokulduğu dinamik bir süreç olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir. Yue vd. (2025)’da babalık stresi ve ebeveyn tükenmişliğinin bağlamsal destek mekanizmalarıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayarak, destekleyici aile ve çevre koşullarının koruyucu rolüne işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, 3–6 yaş aralığında çocuğu olan babaların ebeveyn tükenmişliği deneyiminin duygusal dalgalanmalar, bedensel yorgunluk ve yoğun zihinsel yüklerle örülü; çok boyutlu, süreçsel ve bağlamsal bir yapı sergilediği görülmektedir. Bulgular, ebeveyn tükenmişliğinin yalnızca bireysel düzeyde ele alınabilecek bir durum olmadığını; aile içi rol dağılımı, çalışma koşulları ve toplumsal babalık beklentileriyle şekillenen ilişkisel bir olgu olarak deneyimlendiğini ortaya koymaktadır. Fenomenolojik yaklaşım sayesinde babaların ebeveyn tükenmişliği sürecini nasıl anlamlandırdıkları, bu süreci hangi duygusal ve bilişsel yüklerle taşıdıkları ve ebeveynlik rollerini sürdürürken hangi başa çıkma stratejilerine başvurdukları betimlenmiş; özellikle tükenmişlik deneyimine rağmen çocukla kurulan ilişkinin korunmasına yönelik bilinçli çabaların bu sürecin önemli bir bileşeni olduğu görülmüştür. Bu yönüyle çalışma, babaların ebeveyn tükenmişliğini yalnızca zorlayıcı bir yaşantı olarak değil, aynı zamanda ebeveynlik rolünü sürdürme ve yeniden düzenleme çabasıyla iç içe geçen dinamik bir süreç olarak ele almanın önemine işaret etmektedir. Ayrıca ek literatür, babaların stres ve tükenmişlik deneyimlerinin çocukla ilişkinin niteliği, çocuk davranış sorunları ve baba katılımının koruyucu işleviyle birlikte düşünülmesi gerektiğini göstermekte; böylece mevcut çalışmanın bulgularını daha geniş bir ilişkisel ve gelişimsel çerçeveye yerleştirmektedir (Lee vd., 2018; Sarkadi vd., 2008; Yue vd., 2025).

Araştırma bulgularından hareketle, ebeveyn tükenmişliğine yönelik müdahale ve destek çalışmalarının yalnızca annelere odaklanmak yerine babaların özgül deneyimlerini de kapsayacak biçimde yapılandırılması önerilmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde çocuğu olan babalar için, ebeveynlik beklentileri, iş-aile dengesi ve duygusal düzenleme becerilerini merkeze alan psiko-eğitim programlarının koruyucu bir işlev görebileceği düşünülmektedir. Uygulayıcılar açısından, eşle ortak ebeveynliği güçlendiren, sosyal destek ağlarını görünür kılan ve babaların başa çıkma stratejilerini fark etmelerine olanak tanıyan müdahalelerin ebeveyn tükenmişliğinin olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabileceği değerlendirilmektedir. Gelecek araştırmalarda ise, farklı sosyoekonomik bağlamlarda, farklı yaş gruplarında çocuğu olan babaların deneyimlerinin karşılaştırmalı olarak ele alınması; ayrıca boylamsal çalışmalarla ebeveyn tükenmişliğinin zaman içindeki seyrinin incelenmesi, alana daha kapsamlı bir bakış sunabilir.

Etik Kurul Onay Bilgileri

Bu çalışma, Mersin Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun 07.10.2025 tarih ve 216 sayılı kararı ile araştırma ve yayın etiğine uygun gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Bu çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar makalenin tüm süreçlerinde eşit oranda rol almışlardır. Tüm yazarlar çalışmanın son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynakça

- Aktemur Gürler, S., & Duran Yılmaz, A. (2024). 60-72 aylık çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 100, 101–116. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1492916>
- Aktu, Y., & Şahin, Y. (2026). Ebeveynlerin Tükenmişlik Deneyimleri: Parents' Experiences of Burnout. *Ases Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18151549>
- Atalay, D. (2025). 5-6 yaş çocuğa sahip annelerde paternal ortak ebeveynlik ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki. *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 17(67), 222-235. <https://doi.org/10.15189/1308-8041>
- Bayar, E. K. (2024). *Bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu düzeylerinin ebeveyn tükenmişliğini yordaması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R., & Schonfeld, I. S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(4), 357–361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Sage.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Çaşka, A. (2024). *Ebeveyn tükenmişliğinin yordayıcıları olarak eş desteği, stresle başa çıkma tutumları ve mükemmeliyetçilik* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 458–476). Sage.
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lee, S. J., Pace, G. T., Lee, J. Y., & Knauer, H. (2018). The association of fathers' parental warmth and parenting stress to child behavior problems. *Children and Youth Services Review*, 91, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.020>
- Lin, G. X., & Szczygieł, D. (2022). Basic personal values and parental burnout: A brief report. *Affective Science*, 3, 498–504. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00103-y>
- Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(2), 130–137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Ping, Y., Wang, W., Li, Y., & Li, Y. (2022). Fathers' parenting stress, parenting styles and children's problem behavior: The mediating role of parental burnout. *Current Psychology*, 42, 25683–25695. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03667-x>

- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1087977. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health, 24*, Article 376. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology, 9*, Article 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology, 8*, Article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F., & Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: A systematic review of longitudinal studies. *Acta Paediatrica, 97*(2), 153–158. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00572.x>
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Wang, W., Liu, X., Wang, S., Li, Y., & Li, Y. (2023). Personality traits and parental burnout among fathers: A moderated mediation model. *Journal of Child and Family Studies, 32*, 1655–1665. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02507-7>
- Uysal, E. (2024). *Okul öncesi dönemde çocuğu olan ana babaların ebeveyn tükenmişliğinin öncülleri: Ebeveyn kimliği, temel psikolojik ihtiyaç tatmini, ekonomik endişe ve evlilik uyumu olabilir mi?* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yazgan Özcan, E., & Ceylan, Ş. (2024). An examination of the relationship between paternal burnout and father-child interaction. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 6*(3), 119–128. <https://doi.org/10.33308/2687248X.202463347>
- Yıldırım, S. (2023). *Okulöncesi dönemde çocuğu olan annelerde ebeveyn tükenmişliği öncüllerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yin, R. K. (2016). *Qualitative research from start to finish*. The Guilford Press.
- Yönel, A. (2021). *3-6 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin, öz-yeterlikleri, tükenmişlikleri ve çocuklarıyla olan iletişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Yue, Y., Lei, J., Yuan, H., Zhao, Y., & Zhang, J. (2025). Parental burnout as a mediator between fathers' parenting stress and preschoolers' emotional-behavioral problems: An urban-rural comparative study. *BMC Psychology, 13*, Article 1391. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03706-9>

Extended Abstract

Introduction

Parenting, while traditionally associated with positive emotions and fulfillment, also encompasses chronic stress factors that can lead to parental burnout. Parental burnout is defined as a syndrome resulting from a chronic imbalance between parenting demands and available resources, characterized by emotional exhaustion in the parental role, emotional distancing from one's children, a contrast with one's previous parental self, and a sense of being fed up with the parental role (Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2017). The Balance between Risks and Resources (BR2) model, developed by Mikolajczak and Roskam (2018), provides the primary theoretical framework for understanding how accumulated parenting demands can overwhelm individual protective resources and precipitate burnout. While early research focused predominantly on mothers, mounting evidence suggests that fathers are also at risk of parental, particularly during the early childhood period (ages 3-6) when children's developmental autonomy, oppositional behavior, and intense care needs place substantial psychological demands on caregivers (Uysal, 2024; Yönel, 2021). During this stage, children begin asserting independence while simultaneously requiring high levels of emotional and physical investment, a combination that can be particularly exhausting for fathers who concurrently manage occupational and economic responsibilities. Despite these circumstances, the subjective lived experiences of fathers with preschool-aged children remain relatively limited in the qualitative burnout literature. This study aims to fill that gap by examining in depth the parental burnout experiences of fathers with children aged 3 to 6, identifying the emotional, physical, and cognitive dimensions of burnout, the individual and contextual factors driving its onset, its impact on father-child relationships, and the coping mechanisms fathers employ to manage the associated burden. Understanding paternal burnout is particularly timely given growing evidence that fathers' psychological well-being directly affects children's behavioral and emotional outcomes (Lee et al., 2018; Sarkadi et al., 2008). When fathers experience chronic burnout, their capacity for warm, responsive interaction with their preschool-aged children is compromised, with potential downstream effects on children's social-emotional development. Qualitative inquiry is especially well-suited to exploring the subjective nature of this experience, which quantitative measures of burnout severity alone cannot fully convey.

Method

This study employed a qualitative research design based on the phenomenological approach to explore fathers' lived experiences of parental burnout. The phenomenological framework was selected because it allows for an exploration of the subjective meanings individuals attach to their experiences, which is appropriate when the aim is to understand burnout not merely as a measurable construct but as a complex, subjective process (Creswell & Poth, 2018). The study group consisted of 16 volunteer fathers residing in Turkey with at least one child aged between 3 and 6. Participants were selected through maximum variation sampling to ensure diversity across age, duration of marriage, educational level, economic status, family structure, and the number of children. Data were collected using a Personal Information Form and a semi-structured interview form developed by the researchers. The interview questions were designed to obtain detailed descriptions of fathers' emotional, physical, and mental experiences related to their parenting role, the factors they perceived as influencing burnout, and their coping strategies. Interviews were conducted individually, audio-recorded with participant consent, and transcribed verbatim. The data were analyzed using content analysis. Codes were generated inductively from the transcripts, grouped into sub-categories, and organized into four overarching thematic categories: dimensions of burnout, factors influencing the emergence of burnout, reflections of burnout on the parenting role and father-child relationship, and coping strategies. Credibility was supported through expert review among the researchers to reach a consensus on the codes, and transferability was enhanced by providing thick descriptions of the participants' accounts.

Findings

The findings reveal that paternal burnout is a multi-layered process manifesting in emotional, physical, and mental dimensions. Emotionally, fathers reported intense irritability directed at their children, followed by feelings of guilt and self-criticism. Statements such as "I start feeling a tremendous anger after the third or fourth time, and then I eat myself up inside" (Father 13) captured the cyclical nature of this emotional exhaustion. Alongside irritability, fathers described

*Sorumlu yazar Doktor, Batman Üniversitesi, Sason Meslek Yüksekokulu, Batman-Türkiye, ORCID: 0000-00032745-2528, e-posta: hazal.karakus@batman.edu.tr

** Doktora Öğrencisi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID: 0000-0003-0216-1054, e-posta: pd.mervekubraugur@gmail.com

*** Profesör Doktor, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID: 0000-0002-6812-4785, e-posta: burhan.capri@gmail.com

a sense of inadequacy, questioning whether they were “good enough” fathers and experiencing challenges regarding their parental identity. Physically, the burnout manifested as chronic fatigue, persistent insomnia, and somatic complaints including headaches and gastrointestinal discomfort. Mentally, the experience was dominated by role conflict, anticipatory anxiety about the child’s future development, and an inability to mentally disengage from parenting responsibilities.

The second thematic category concerned the factors driving burnout onset. Individual-level contributors included perfectionism, intense self-criticism, and the internalized ideal of being a “good father.” Contextual and environmental factors included heavy occupational workloads, financial pressures, unequal distribution of household and childcare responsibilities, and limited social facilities or opportunities in their surrounding environment.

The third category addressed the reflections of burnout on the parenting role and the father-child relationship. Fathers reported a decline in patience thresholds and interaction quality, describing instances in which they withdrew from their children or experienced attention deficits during periods of peak burnout. Despite these challenges, fathers actively developed compensatory parenting behaviors and conscious self-regulation mechanisms, deliberately striving to preserve the integrity of the father-child relationship and avoid projecting a negative father figure.

The fourth thematic category captured the coping strategies fathers employed. Three primary strategy types were identified. First, cognitive reframing, which involved consciously reinterpreting stressful parenting moments as temporary phases, helped fathers balance their emotional state. Second, behavioral regulation strategies, such as temporarily leaving the room or remaining silent, allowed fathers to de-escalate tension and prevent harm. Third, social and personal resources, particularly spousal collaboration (shared parenting) and extended family support, emerged as central protective factors. Additionally, fathers engaged in personal hobbies, sought solitude, or used technology as distraction methods to alleviate mental burden.

Conclusion and Recommendations

In conclusion, paternal burnout among fathers of preschool-aged children is a complex, multi-dimensional phenomenon shaped by the interaction of internalized parenting ideals, family dynamics, and socio-economic pressures. The findings demonstrate that burnout in this population is not reducible to occupational fatigue; it is a parenting-specific experience with distinct emotional, physical, and cognitive dimensions. While burnout challenges the quality of paternal caregiving, fathers actively engage in conscious self-regulation and compensatory strategies to protect the quality of their relationships with their children. Spousal support and an equitable distribution of childcare responsibilities emerge as the most robust protective factors against the escalation of burnout. These findings carry implications for how parental burnout is conceptualized in the literature. The dominant focus on maternal burnout may overshadow the fact that fathers face distinct burnout risks shaped by traditional roles, such as authority and breadwinning. The present study offers qualitative evidence that fathers of preschool-aged children are actively invested parents who consciously navigate the structural tension between occupational and parenting demands.

Based on these findings, several practical and scholarly recommendations are offered. For practitioners, psychological counseling and guidance services should design psychoeducational programs that explicitly target fathers, focusing on normalizing parenting stress, challenging perfectionist ideals, and building emotional regulation competencies. As suggested by the findings, such programs should promote the concept of “good enough parenting,” which is associated with healthier parent-child dynamics compared to perfectionistic orientations. Employers and institutional policymakers should consider the implementation of flexible working arrangements that acknowledge fathers’ caregiving roles and promote work-life balance. For researchers, future studies should employ longitudinal designs to track how paternal burnout trajectories evolve across different developmental stages. Additionally, comparative research examining cultural and socio-economic variations in paternal burnout would provide a more comprehensive understanding of the field and inform targeted intervention programs.