

Croatian version of the Parental Burnout Assessment (contact: Maja Jaksic [maja.hippocampus@yahoo.com](mailto:maja.hippocampus@yahoo.com))

Upitnik za mjerenje sindroma roditeljskog izgaranja (PBA-CRO)

(PBA; original version: Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018; [A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment \(PBA\)](#))

(Prijevod i prilagodba: Maja Jakšić, Split, Croatia)

Djeca predstavljaju važan izvor zadovoljstva i radosti svojim roditeljima. Istovremeno, nekim roditeljima djeca mogu biti razlog iscrpljenosti. (Ovo nije proturječno: zadovoljstvo i iscrpljenost mogu supostojati, odnosno možemo voljeti svoju djecu, a ipak se osjećati iscrpljeno u ulozi roditelja).

Upitnik koji slijedi odnosi se na osjećaj iscrpljenosti koji možete doživjeti kao roditelj. Odaberite odgovor koji najbolje opisuje ono što osjećate.

Ne postoji ispravan ili pogrešan odgovor. Ukoliko se nikad niste tako osjećali, odaberite „Nikad“. U protivnome, navedite učestalost birajući odgovor na ponuđenoj skali koja se kreće u rasponu od „Nekoliko puta godišnje“ do „Svaki dan“.

Skala odgovora:

- Nikad
- Nekoliko puta godišnje
- Jednom mjesečno ili rjeđe
- Nekoliko puta mjesečno
- Jednom tjedno
- Nekoliko puta tjedno
- Svaki dan

1. Osjećam se toliko umorno od uloge roditelja da mi ni spavanje ne pomaže.
2. Osjećam se izgubljeno kao otac/majka.
3. Osjećam se potpuno iznemoglo u ulozi roditelja.
4. Uopće nemam snage brinuti o vlastitom djetetu/djeci.
5. Mislim da nisam dobar otac/majka kao nekad.
6. Više ne podnosim svoju ulogu oca/majke.
7. Osjećam kako ne mogu više izdržati kao roditelj.
8. Imam dojam da brinem za svoje dijete/djecu „po automatizmu“.
9. Osjećam se potpuno istrošen kao roditelj.
10. Kad se ujutro probudim i suočim s još jednim danom sa svojim djetetom/djecom osjećam se iscrpljeno odmah u startu.
11. Ne uživam provoditi vrijeme sa svojim djetetom/djecom.
12. Osjećam kako se ne mogu nositi s ulogom roditelja.
13. Sam/a sebi govorim kako više nisam roditelj kakav sam nekad bio/la.
14. Radim ono što se od mene kao roditelja očekuje, ali ništa više od toga.
15. Roditeljstvo crpi sve moje resurse.
16. Postalo mi je nesnošljivo biti roditelj.
17. Sramim se kakav sam roditelj postao/la.
18. Više se ne ponosim sobom kao roditeljem.
19. Imam dojam kako više nisam svoj/a u interakciji sa svojim djetetom/djecom.
20. Više nisam u stanju pokazati svom djetetu/djeci koliko ga/ih volim.
21. Iscrpljuje me i sama pomisao na sve što moram učiniti za svoje dijete/djecu.

22. Nisam u stanju truditi se oko svog djeteta/djece izuzev obavljanja rutinskih poslova (vožnje u automobilu, odlazak na spavanje, obroci).

23. Nalazim se u „modusu preživljavanja“ u ulozi roditelja.