

Children are an important source of fulfillment and joy for their parents. At the same time, they may also be a source of exhaustion for some parents. (This is not contradictory: self-fulfillment and exhaustion can co-exist, and it is possible to love your children, yet feel exhausted in your role as a parent). The questionnaire below concerns the feeling exhaustion that can be experienced as a parent. Choose the answer that best matches what you feel personally. There is no right or wrong answer. If you have never had this feeling, choose "Never". If you have had this feeling, indicate how often you feel it by choosing "A few times a year" to "Every day" that best describes how frequently you feel that way.

아이들은 부모에게 성취와 기쁨의 원천임과 동시에 부모에게 피로의 원인이 되기도 합니다. (이는 모순된 것이 아닙니다. 자아 실현과 소진이 공존할 수 있듯이, 당신이 자녀를 사랑함과 동시에 부모로서 역할에 지친 기분을 느낄 수 있습니다). 아래 질문들은 부모로서 경험할 수 있는 지친 느낌에 관한 것입니다. 개인적으로 느끼는 것과 가장 가까운 답변을 선택하십시오. 옳고 그른 답변은 없습니다. 만약 이런 감정을 느껴본 적이 없다면, "그런 적이 없다"를 고르십시오. 만약 이런 감정을 느낀 적이 있다면, 얼마나 자주 느끼는지 "일년에 두세 번"에서 "매일" 중에 골라주십시오.

Label			그런 적이 없다	일 년에 두 세 번	한 달에 한 번 이하	한 달에 두세 번	일주일에 한 번	일주일에 두 세 번	매일
PBA_2	나는 부모역할을 하느라 너무 피곤해서 잠이 부족한 것 같다.	I'm so tired out by my role as a parent that sleeping doesn't seem like enough							
PBA_16	나는 아빠/엄마로서 나의 방향을 잃은 것 같다.	I feel as though I've lost my direction as a dad/mum							
PBA_18	나는 부모역할을 하느라 완전히 지쳐있다.	I feel completely run down by my role as a parent							
PBA_19	나는 나의 아이를 돌볼 힘이 하나도 남아있지 않다.	I have zero energy for looking after my child(ren)							

<b>PBA_22</b>	나는 아이에게 예전만큼 좋은 아빠/엄마가 아니라고 생각한다.	I don't think I'm the good father/mother that I used to be to my child(ren)							
<b>PBA_27</b>	나는 더 이상 아빠/엄마로서 나의 역할을 견딜 수 없다.	I can't stand my role as father/mother any more							
<b>PBA_29</b>	나는 부모라는 것을 더 이상 못 견딜 것 같다.	I feel like I can't take any more as a parent							
<b>PBA_31</b>	나는 나의 아이들을 기계적으로 돌보는 것 같다.	I have the impression that I'm looking after my child(ren) on autopilot							
<b>PBA_32</b>	나는 부모로서 정말 지쳐있다는 느낌이 든다.	I have the sense that I'm really worn out as a parent							
<b>PBA_33</b>	나는 아침에 일어나 아이들과 하루를 시작할 때, 시작도 전에 진이 다 빠진 것 같다.	When I get up in the morning and have to face another day with my child(ren), I feel exhausted before I've even started							
<b>PBA_34</b>	나는 나의 아이들과 함께 있는 것이 즐겁지 않다.	I don't enjoy being with my child(ren)							
<b>PBA_35</b>	나는 부모 역할을 해내지 못할 것 같다.	I feel like I can't cope as a parent							
<b>PBA_37</b>	나는 더 이상 예전과 같은 부모가 아니라고 스스로 생각한다.	I tell myself that I'm no longer the parent I used to be							
<b>PBA_38</b>	나는 나의 아이들을 위해 꼭 해야만 하는 것 이외는 하지 않는다.	I do what I'm supposed to do for my child(ren), but nothing more							
<b>PBA_40</b>	부모역할은 나의 자원을 모두 써 버리게 한다.	My role as a parent uses up all my resources							

<b>PBA_42</b>	나는 더 이상 내가 부모라는 사실을 받아들이 수가 없다.	I can't take being a parent any more							
<b>PBA_45</b>	나는 부모로서 지금 나의 모습이 부끄럽다.	I'm ashamed of the parent that I've become							
<b>PBA_47</b>	나는 부모로서 나 자신이 더 이상 자랑스럽지 못하다.	I'm no longer proud of myself as a parent							
<b>PBA_48</b>	나는 나의 아이들과 상호작용할 때, 평소의 내가 아닌 느낌이 든다.	I have the impression that I'm not myself any more when I'm interacting with my child(ren)							
<b>PBA_49</b>	나는 나의 아이들에게 그들을 얼마나 사랑하는지 더 이상 보여줄 수 없다.	I'm no longer able to show my child(ren) how much I love them							
<b>PBA_50</b>	내가 나의 아이들을 위해 해야 할 일을 생각하는 것만으로도 지친다.	I find it exhausting just thinking of everything I have to do for my child(ren)							
<b>PBA_53</b>	나는 나의 아이들을 위해 일상적인 일과(차에 태우기, 잠자리 봐주기, 식사 챙기기) 이외에 다른 노력을 더 이상 할 수 없다.	Outside the usual routines (lifts in the car, bedtime, meals), I'm no longer able to make an effort for my child(ren)							
<b>PBA_58</b>	나는 부모역할을 하느라 기진맥진하다.	I'm in survival mode in my role as a parent							