

Con cái là nguồn lực quan trọng mang đến niềm vui và sự mãn nguyện cho cha mẹ. Đồng thời, chúng cũng có thể là căn nguyên của tình trạng kiệt sức ở một số bậc phụ huynh (điều này không hề mâu thuẫn: sự mãn nguyện và tình trạng kiệt sức có thể cùng tồn tại, cũng như cha mẹ có thể vừa yêu thương con cái vừa cảm thấy kiệt sức với vai trò làm cha mẹ). Các câu hỏi dưới đây liên quan đến tình trạng kiệt sức mà một người trong vai trò làm cha mẹ có thể trải qua. Xin hãy chọn câu trả lời phù hợp nhất với những gì cá nhân anh cảm nhận. Không có câu trả lời đúng hay sai. Nếu anh chưa bao giờ có cảm nhận này, hãy chọn "*Không bao giờ*". Nếu anh có cảm nhận này, hãy cho biết mức độ thường xuyên mà anh cảm nhận bằng cách lựa chọn phương án phù hợp nhất, từ "*Vài lần một năm*" đến "*Mỗi ngày*".

		Không bao giờ	Vài lần một năm	Một lần một tháng hoặc ít hơn	Vài lần một tháng	Một lần một tuần	Vài lần một tuần	Mỗi ngày
1	Tôi quá mệt mỏi với vai trò làm cha đến mức dường như ngủ không đủ							
2	Tôi cảm thấy như mình không còn nhận ra mình là người cha nữa							
3	Tôi cảm thấy bị suy nhược hoàn toàn bởi vai trò làm cha của mình							
4	Tôi không còn chút năng lượng nào để chăm sóc cho (các) con của mình							
5	Tôi nghĩ rằng tôi không còn là một người cha tốt với (các) con như tôi đã từng là							
6	Tôi không thể chịu đựng vai trò làm cha được nữa							
7	Tôi cảm thấy làm cha như vậy là quá đủ rồi							
8	Đôi khi tôi có cảm nhận rằng tôi đang chăm sóc (các) con của mình như một cái máy tự động							
9	Tôi cảm thấy một điều là tôi thực sự mệt mỏi khi làm cha							
10	Khi tôi thức dậy vào buổi sáng và phải đối mặt với (các) con của mình thêm một ngày nữa, tôi cảm thấy kiệt sức trước khi chưa bắt đầu							
11	Tôi không thích thú khi ở cùng với (các) con của mình							
12	Tôi cảm thấy mình không thể ứng phó được trong vai làm cha							
13	Tôi tự nhủ rằng mình không còn là người cha như tôi đã từng là							
14	Tôi chỉ làm những gì phải làm cho (các) con của mình, ngoài ra, không có gì hơn							
15	Vai trò làm cha sử dụng hết toàn bộ nguồn lực của tôi							
16	Tôi không thể chịu nổi trong vai trò làm cha nữa							
17	Tôi cảm thấy xấu hổ về người cha mà tôi đã trở thành							
18	Tôi không còn tự hào về bản thân trong vai làm cha nữa							

19	Tôi cảm thấy tôi không còn là chính mình khi tương tác với (các) con của mình							
20	Tôi không còn bày tỏ với (các) con của mình rằng tôi yêu chúng nhiều như thế nào nữa							
21	Tôi cảm thấy kiệt sức khi chỉ vừa nghĩ đến những thứ tôi cần phải làm cho (các) con của mình							
22	Ngoài những công việc thường ngày (đưa đón con, nhắc đi ngủ, lo cơm nước), tôi không thể cố gắng làm gì thêm cho (các) con của tôi nữa							
23	Tôi quá căng thẳng trong vai trò làm cha							