

**Romanian version of the Parental Burnout Assessment (PBA; original
version: Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018;
(<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00758/full>)**

Chestionar de măsurare a sindromului de *burnout* parental (PBA-RO)

(traducere și adaptare: Elena Stănculescu și Ana Muntean)

Copiii sunt o importantă sursă de împlinire și bucurie pentru părinții lor. În același timp, ei pot fi și o sursă de epuizare pentru unii părinți. (Nu este o contradicție: sentimentul de împlinire personală și epuizare pot coexista, și este posibil să-ți iubești copiii și, în același timp, să te simți epuizat în rolul de părinte). Chestionarul de mai jos se referă la sentimentul de epuizare care poate fi resimțit de către părinte. Alegeți răspunsul care se potrivește cel mai bine pentru dumneavoastră personal. Nu există răspuns corect sau greșit. Dacă nu ați avut niciodată acest sentiment, alegeți „niciodată”; iar dacă da, marcați cu x în rubrica ce descrie cel mai bine frecvența cu care v-ați simțit în acest mod.

		Niciodată	De câteva ori pe an	Cel puțin o dată pe lună	De câteva ori pe lună	Odată pe săptămână	De câteva ori pe săptămână	Zilnic
PBA_1	Sunt atât de obosit/ă de rolul de părinte încât mi se pare că somnul nu este suficient ca să-mi revin.							
PBA_2	În calitatea mea de mamă/tată, simt că mi-am pierdut direcția.							
PBA_3	Mă simt complet depășit/a de rolul de părinte.							
PBA_4	Nu mai am pic de energie pentru a mă ocupa de copil/ii.							
PBA_5	Cred că nu mai sunt mama/tatăl bun/ă care eram mai înainte pentru copilul/ii meu/i.							
PBA_6	Simt ca nu mai sunt în stare să-mi asum rolul de părinte.							
PBA_7	Cred că a fi părinte cere o implicare prea mare.							
PBA_8	Când mă ocup de copil/i am impresia că trec pe pilot-automat.							

PBA_9	Simt că sunt desființat/ă ca părinte.							
PBA_10	Mă simt obosit/ă dimineața când mă trezesc, știind că trebuie să fac față unei noi zile cu copilul/ii meu/i.							
PBA_11	Nu mă bucur de timpul pe care îl petrec cu copilul/ii meu/i.							
PBA_12	Simt că nu mai fac față ca părinte.							
PBA_13	Îmi dau singur/ă seama că nu mai sunt parintele bun de altă dată.							
PBA_14	Fac minimum necesar pentru copiii mei, dar nimic mai mult.							
PBA_15	Rolul de părinte îmi epuizează toate resursele.							
PBA_16	Nu mai rezist ca părinte.							
PBA_17	Mi-e jenă de ce fel de părinte am devenit.							
PBA_18	Nu mai sunt mândru/ă de mine ca părinte.							
PBA_19	Simt că nu mai sunt eu atunci când interacționez cu copilul/ii mei.							
PBA_20	Nu mai sunt capabil/ă să îi/le arăt copilului/iilor meu/i cât de mult îl/i iubesc.							
PBA_21	Mă simt epuizat/ă doar când mă gândesc la tot ce am de făcut pentru copilul/ii meu/i.							
PBA_22	Am senzația că dincolo de îngrijirile de rutină (drumurile, culcatul, mâncarea), nu mai sunt în stare de niciun efort pentru copilul/ii meu/i.							
PBA_23	Sunt la limita de supraviețuire în rolul de părinte.							