

親職倦怠量表 (Parental Burnout Assessment)

孩子是父母實現感和幸福感的重要來源。同時，孩子也可能是父母一些疲憊感的來源。(這並不矛盾：自我滿足和精疲力盡的狀態可以共存。即使你作為父母感到筋疲力盡，但你仍然可以愛你的孩子)。下面的問卷涉及為人父母可能體驗到的倦怠感。選擇最符合你個人感受的答案。這些選項沒有對錯。如果你從來沒有這種感覺，請勾選「從不」。如果你有這種感覺，請勾選最能反映您有這種感覺的頻率選項。

	從不	一年 數次	一個月或著不 到一個月一次	一個月 數次	一週 一次	一週 數次	每天
我做父母的時候實在是太累了，以至於我沒有充足的睡眠							
我感覺自己已經失去了作為一個父親/母親的方向							
我感覺自己在作為一個家長的角色上徹底失敗了							
我連一丁點照顧孩子的力氣都沒有了							
我覺得對我的孩子來說，我不再像以前一樣是一個好家長了							
我再也忍受不了家長這個身份了							
我覺得我不能再承受任何與為人父母有關的事情了							
我有時會感覺自己是自動化、無意識的在養孩子							
我感覺我當家長的時候實在是精疲力盡了							
早上醒來，一想到又要和我的孩子度過一整天，即使還沒開始，我就感到累極了							
和我的孩子在一起時，我並不享受							
我感覺我無法勝任家長的角色							
我告訴我自己，我不再是							

以前的那個爸爸／媽媽了							
我只做「應該」為孩子做的事，但不會做更多了							
當家長這件事耗盡了我所有的資源							
我再也無法忍受當一個家長了							
我為自己現在所成為的家長的樣子感到羞愧							
我再也不為自己是孩子的家長而感到自豪了							
我感覺和孩子在一起時，我不再是我自己了							
我不再有能力向孩子表示我有多愛他（們）了							
一想到我需要為孩子做的那些事我就很精疲力盡							
除了平常的例行公事（開車接送、就寢、吃飯）之外，我再也無法為我的孩子做出其他努力了							
在擔任家長這件事上，我就像處於「生存模式」一般，只想趕緊過完一天							

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*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>