

## Arabic version of the PBA (version arabe de la LRR)

Evaluation parentale Burnout, PBA, Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018) et le lien vers le document de validation de la version

anglaise: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00758/full>

النسخة باللغة العربية:  
" تقييم الاحتراق النفسي لدى الوالدين (ت.اح. نف.و.)"

المترجمين Traducteurs

الدكتورة مليكة محرز (جامعة وهران 2 - الجزائر)

(Dr. Malika Meherzi – Univ. Oran 2 Mohamed Benahmed.)

خديجة بوناح (باحثة دائمة مركز الأبحاث في الانثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية  
(Khadidja Bounah (Sociologue, chercheure permanente au CRASC- ORAN )

المراجعة : révision :

الأستاذة بدرة معتصم – ميموني (قسم علم النفس -جامعة وهران 2 - الجزائر)

( Pr. Badra Moutassem-Mimoun, Univ. Oran 2 Mohamed Benahmed.)

**l'état de validation de cette version arabe**

**En Algérie nous utilisons les deux langues en particulier dans le domaine de la recherche en sciences sociales. Les enquêtés choisissent la langue qu'ils préfèrent. Environ les deux tiers choisissent l'arabe.**

في الجزائر نستعمل اللغتين (عربية وفرنسية) خاصة في البحث في العلوم الاجتماعية. المبحوثين يختارون اللغة التي تروق لهم. تقريبا ثلثي المبحوثين يختارن اللغة العربية.

**Pour ce qui est de la publication, nous cherchons une revue pour la publication de cette validation soit en français soit en anglais. .**

فيما يخص النشر، انهينا المقال باللغة الفرنسية واللغة الاجليزية ونحن نبحث عن مجلة

تقييم الاحتراق النفسي لدى الوالدين (ت.اح.نف.و.)

ب) استمارة تقييم الاحتراق النفسي لدى الوالدين ( Evaluation parentale Burnout, ) (PBA)

يمثل الأولاد بالنسبة لوالديهم مصدرا هاما للسعادة و الازدهار. في نفس الوقت بإمكانهم أن يشكلوا بالنسبة لبعض الوالدين مصدر إرهاق و تعب كبير (و لا يعتبر ذلك متناقضا: فقد يقترن الازدهار بالإرهاق ؛ يمكن أن يحب المرء أولاده و في نفس الوقت قد يشعر بالإرهاق/التعب من دوره كوالد(ة)). تتعلق الاستمارة التالية بالإرهاق الذي بإمكانك الإحساس به كوالد(ة). اختر/اختاري الإجابة التي تتناسب أكثر مع ما تشعر(ين) به شخصيا. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. في حال لم يراودك هذا الشعور إطلاقا، اختر/اختاري «مطلقا/أبدا». في حال ما راودك هذا الشعور حد(د)ي كم مرة شعرت به من خلال اختيار الإجابة التي تصف أحسن وصف إلى أي مدى تشعر(ين) بذلك.

الرمز	السؤال	مطلقا/ أبدا	عدد من المرات في العام أو أقل	مرة في الشهر أو أقل	عدد من المرات في الشهر	مرة في الأسبوع	عدد من المرات في الأسبوع أو أقل	كل يوم
PBA_2	أنا متعب(ة) للغاية من دوري كوالد(ة) لدرجة أنه لدي انطباع أن النوم لا يكفي.							
PBA_16	لدي إحساس أنني لم أعد أعرف على نفسي كأب/كأم.							
PBA_18	لدي إحساس أنني متعب(ة) تماما بسبب دوري كوالد(ة).							
PBA_19	لم تعد لدي طاقة لتسيير أولادي.							
PBA_22	أعتقد أنني لم أعد الأب الجيد/الأم الجيدة الذي/التي كنت من قبل لأولادي.							
PBA_27	لم أعد أتحمّل كوني والدا(ة)							
PBA_29	كوالد(ة) لدي إحساس بتجاوز قدراتي ("بِزَاف علي").							
PBA_31	لدي انطباع أحيانا أنني أعنتي بأولادي بطريقة آلية.							
PBA_32	لدي إحساس أنني لم أعد أتحمّل فعلا كوني والدا(ة).							
PBA_33	عندما أستيقظ صباحا و يكون عليّ مواجهة يوم آخر مع أولادي، أشعر بالتعب مسبقا.							
PBA_34	لا أشعر بالمتعة عندما أكون مع أولادي.							
PBA_35	كوني والدا(ة) يجعلني أشعر أنني مرهق(ة) إلى حد كبير.							
PBA_37	أقول لنفسي أنني لم أعد الوالد(ة) الذي/التي كنت من قبل.							
PBA_38	أقوم فقط بما يجب فعله لأولادي لا أكثر.							

							دوري كوالدة) استنفد كل طاقتي.	PBA_40
							أنا لم أعد أتحمّل دوري كأب/كأم.	PBA_42
							أصبحت أستحي من نفسي كوالدة).	PBA_45
							لم أعد فخورة) بنفسي كوالدة).	PBA_47
							عندما أتعامل مع أولادي أشعر بأنّي لم أعد أنا.	PBA_48
							لم يعد بإمكانني أن أظهر لأولادي مدى حبي لهم.	PBA_49
							يرهقني التفكير في كل ما يتوجب القيام به من أجل أولادي.	PBA_50
							لدي انطباع أنه ماعدا الأمور الروتينية (النوم، الأكل،...) لم يعد بإمكانني بذل الجهد مع أولادي.	PBA_53
							في دوري كوالدة) أنا متعب إلى حد أنني في وضعية الصراع من أجل البقاء على قيد الحياة فقط	PBA_58

