

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 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”; marcați cu x în rubrica ce descrie cel mai bine de câte ori v-ați simțit în acest mod.

		Niciodată	De câteva ori pe an	Cel puțin odată pe lună	De câteva ori pe lună	Odată pe săptămână	De câteva ori pe săptămână	Zilnic
1	Sunt atât de obosit/ă de rolul de părinte încât mi se pare că somnul nu-i de ajuns ca să-mi revin.							
2	Ca mamă/tată simt că mi-am pierdut direcția.							
3	Mă simt complet depășit/a de rolul de părinte.							
4	Nu mai am pic de energie pentru a mă ocupa de copil/ii.							
5	Cred că nu mai sunt mama/tatăl bun/ă care eram mai înainte cu copilul/ii meu/i.							
6	Simt ca nu mai sunt în stare să-mi asum rolul de părinte.							
7	Simt că a fi părinte este prea mult pentru mine.							
8	Când mă ocup de copil/i, am impresia că trec pe pilot-automat.							
9	Mă simt desființat/ă ca părinte.							
10	Mă simt obosit/ă dimineța când mă trezesc și știu că trebuie să fac față unei noi zile cu copilul/copiii mei.							
11	Nu mă bucur de timpul pe care-l petrec cu copilul/ii meu/i.							
12	Simt că nu mai fac față ca părinte.							
13	Îmi dau seama singur/ă că nu mai sunt părintele bun de altă dată.							
14	Fac minimum necesar pentru copiii mei și nimic mai mult.							
15	Rolul de părinte îmi epuizează toate resursele.							
16	Nu mai rezist ca părinte.							
17	Mi-e jenă de ce fel de părinte am devenit.							
18	Nu mai sunt mândru/ă de mine ca părinte.							
19	Simt că nu mai sunt eu atunci când interacționez cu copilul/ii mei.							
20	Nu mai sunt capabil/ă să arăt copilului/iilor meu/i cât de mult îl/i iubesc.							
21	Mă simt epuizat/ă doar când mă gândesc la tot ce am de făcut pentru copilul/ii meu/i.							
22	Am senzația că dincolo de rutină (drumurile, culcatul, mâncarea) nu mai sunt în stare de niciun efort pentru copilul/ii meu/i.							
23	În rolul meu de părinte sunt la nivel de supraviețuire.							