

Vaikai gali būti svarbus tėvų pasitenkinimo ir džiaugsmo šaltinis. Tuo pačiu tėvystė gali varginti ir sekinti. Visa tai jūs galite patirti panašiu metu.

Žemiau pateiktoje lentelėje pateikti klausimai apie tai, kaip jaučiatės būdamas(-a) tėčiu ar mama. Pažymėkite atsakymą, kuris geriausiai atskleidžia jūsų jausmus. Nėra teisingo ar neteisingo atsakymo. Jei iki šiol taip nesijautėte, pasirinkite atsakymą „niekada“. Jei esate tai patyrę, nurodykite, kaip dažnai pažymėdami nuo „keletą kartų per metus“ iki „kiekvieną dieną“.

	Niekada	Keletą kartų per metus	Kartą per mėnesį ar rečiau	Keletą kartų per mėnesį	Kartą per savaitę	Keletą kartų per savaitę	Kiekvieną dieną
Aš toks išvargintas(-a) tėčio/ mamos vaidmens, kad miego vis atrodo nepakankamai	0	1	2	3	4	5	6
Jaučiuosi taip, lyg nebežinočiau, ko siekiu būdamas(-a) tėčiu\ mama	0	1	2	3	4	5	6
Jaučiuosi visiškai išsekintas(-a) tėčio/ mamos vaidmens	0	1	2	3	4	5	6
Visiškai nebeturiu energijos rūpintis savo vaiku\ vaikais	0	1	2	3	4	5	6
Nemanau, kad esu toks geras(-a) tėtis\ mama savo vaikui\ vaikams kaip kad būdavau anksčiau	0	1	2	3	4	5	6
Nebegaliu daugiau pakęsti savo kaip tėčio/ mamos vaidmens	0	1	2	3	4	5	6
Jaučiu, kad aš kaip tėtis\ mama nebegaliu pakelti daugiau	0	1	2	3	4	5	6
Man susidaro įspūdis, kad rūpinuosi vaiku\ vaikais autopilotu	0	1	2	3	4	5	6

Turiu jausmą, kad aš kaip tėtis/ mama tikrai išsekęs(usi)	0	1	2	3	4	5	6
Kai prabundu ryte ir žinau, kad manęs laukia dar viena diena su vaiku\vaikais, jaučiuosi išsekęs(- usi) net dienai neprasidėjus	0	1	2	3	4	5	6
Nesimėgauju buvimu su vaiku\ vaikais	0	1	2	3	4	5	6
Jaučiu, kad negaliu susitvarkyti su tėčio\ mamos vaidmeniu	0	1	2	3	4	5	6
Sakau sau, kad nebesu toks tėtis\ mama kaip anksčiau būdavau	0	1	2	3	4	5	6
Darau savo vaikams tik tai, ką privalau daryti, bet nieko daugiau	0	1	2	3	4	5	6
Mano kaip tėčio\ mamos vaidmuo išnaudoja visus mano išteklis	0	1	2	3	4	5	6
Atrodo, kad aš kaip tėtis/ mama daugiau nebegaliu pakelti	0	1	2	3	4	5	6
Man gėda, kokių tėčiu\ mama tapau	0	1	2	3	4	5	6
Nebesididžiuoju tuo, kokių tėčiu\ mama tapau	0	1	2	3	4	5	6
Man susidaręs įspūdis, kad bendraudamas(-a) su vaiku(-ais) jau nesu savimi	0	1	2	3	4	5	6
Man nebepavyksta parodyti vaikui\ vaikams, kaip stipriai ji\ juos myliu	0	1	2	3	4	5	6

Pasijaučiu pervargęs(-usi) vien tik pagalvojęs (-usi) apie tai, ką reikia padaryti dėl savo vaiko/ vaikų	0	1	2	3	4	5	6
Be įprastų kasdinių dalykų (vežiojimai automobiliu, miegas, maistas) nebegaliu dėti dar daugiau pastangų dėl savo vaiko\ vaikų	0	1	2	3	4	5	6
Aš kaip tėtis/ mama egzistuoju "išgyvenimo" režimu	0	1	2	3	4	5	6

Roskam, I, Brianda, ME & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the measurement of parental burn-out : The Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Roskam, I., Robert, L-C., Mateikienė, V., Jonynienė, J., 2024.