

## KWESTIONARIUSZ WYPALENIA RODZICIELSKIEGO

Original version: Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikołajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9.

Validated version: Dorota Szczygieł (SWPS University of Social Sciences and Humanities, Poland), Małgorzata Sekulowicz (Department of Social Sciences and Health Promotion University School of Physical Education, Wrocław, Poland), Piotr Kwiatkowski (Faculty of Pedagogy, University of Wrocław, Poland), Isabelle Roskam (UCLouvain, Belgium), and Moira Mikołajczak (UCLouvain, Belgium).

Validation status of this Polish version: Instrument validated and paper submitted for publication (dszczygieł@swps.edu.pl).

Dzieci są źródłem radości i spełnienia rodziców. Jednocześnie dla niektórych rodziców mogą stać się źródłem wyczerpania i zmęczenia. Te dwa aspekty nie stoją ze sobą w sprzeczności. Poczucie samospełnienia i wyczerpania mogą występować jednocześnie: można kochać swoje dzieci, ale odczuwać zmęczenie rolą rodzica. Poniższy kwestionariusz dotyczy poczucia zmęczenia, jakiego może doświadczać rodzic. Proszę przeczytać każde stwierdzenie i wybrać odpowiedź najlepiej odpowiadającą Pani/Pana odczuciom. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Jeśli nigdy nie doświadczyła Pani/Pan danego stanu, proszę wpisać odpowiedź „0” („nigdy”). Jeśli dane odczucie nie jest Pani/Panu obce, proszę podać jak często pojawia się u Pani/Pan, wybierając określenie najlepiej określające częstotliwość, od „1” („kilka razy w roku”) do „6” („codziennie”).

Proszę zastosować następujący klucz odpowiedzi:

- 0 – nigdy
- 1 – kilka razy w roku
- 2 – raz w miesiącu lub rzadziej
- 3 – kilka razy w miesiącu
- 4 – raz w tygodniu
- 5 – kilka razy w tygodniu
- 6 – codziennie

- |     |   |       |
|-----|---|-------|
| 1.  | Jestem tak zmęczona/y rolą rodzica, że ilość snu wydaje mi się być niewystarczająca do tego, aby się zregenerować.  | ..... |
| 2.  | Czuję, jakbym zagubił(a) się w roli ojca/matki.   | ..... |
| 3.  | Czuję się całkowicie wyczerpana/y rolą rodzica.   | ..... |
| 4.  | Całkowicie brakuje mi energii na zajmowanie się dzieckiem/dziećmi.  | ..... |
| 5.  | Wydaje mi się, że nie jestem już tak dobrym ojcem/dobrą matką dla moich dzieci jak kiedyś.  | ..... |
| 6.  | Rola ojca/matki całkowicie mnie przerasta.  | ..... |
| 7.  | Czuję, że nie zniosę więcej jako rodzic.  | ..... |
| 8.  | Czasami mam wrażenie, że zajmuję się dzieckiem/dziećmi w sposób automatyczny.   | ..... |
| 9.  | Czuję się zmęczona/y jako rodzic.   | ..... |
| 10. | Kiedy wstaję rano by zmierzyć się z kolejnym dniem, czuję się zmęczona/y już na samą myśl o jego rozpoczęciu.   | ..... |
| 11. | Nie cieszy mnie spędzanie czasu z dzieckiem/dziećmi.  | ..... |
| 12. | Czuję, że nie radzę sobie jako rodzic.  | ..... |
| 13. | Powtarzam sobie, że nie jestem już takim rodzicem jak kiedyś.   | ..... |
| 14. | Robię dla mojego dziecka/dzieci to, co do mnie należy, ale nic więcej.  | ..... |
| 15. | Rola rodzica wyczerpuje wszystkie moje zasoby.  | ..... |
| 16. | Wypaliłam/em się jako rodzic.   | ..... |
| 17. | Wstydzę się tego, jakim stałam/em się rodzicem.   | ..... |
| 18. | Nie jestem dumna/y z siebie jako rodzica.   | ..... |
| 19. | Mam wrażenie, że nie jestem już sobą podczas kontaktów z moim dzieckiem/dziećmi.  | ..... |
| 20. | Nie jestem już w stanie okazywać dziecku/dzieciom jak bardzo je kocham.   | ..... |
| 21. | Sama myśl o wszystkim, co muszę zrobić dla dziecka/dzieci jest dla mnie wyczerpująca.   | ..... |
| 22. | Poza codziennymi czynnościami (podwożenie samochodem, kładzenie spać, posiłki) nie jestem w stanie podejmować dodatkowych wysiłków dla mojego dziecka/dzieci. | ..... |
| 23. | Bycie rodzicem to dla mnie prawdziwa szkoła przetrwania.  | ..... |