

Parental Burnout Assessment: PBA-Thai Version

(PBA; original version: Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29928239/>

Yotanymaneewong¹, Boonyarit¹, Nakpongpan² & Junla¹ (2023)

<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/270608>

¹Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Thailand

²Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Thailand

แบบสอบถามความเหนื่อยล้าในการเลี้ยงดูลูก

การมีลูกนั้นเปรียบเสมือนสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความปิติยินดี และการเติมเต็มในชีวิตให้กับคนที่เป็นพ่อแม่ส่วนใหญ่ แต่ในขณะเดียวกัน การมีลูกก็อาจเป็นต้นเหตุที่ทำให้พ่อแม่บางท่านเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า (นี่ไม่ใช่เรื่องที่ขัดแย้งกัน เพราะความสุขและความเหนื่อยล้าอาจเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นพร้อมกันได้ จึงไม่แปลกที่ท่านจะรู้สึกรักลูกของท่านไปพร้อมกับความรู้สึกเหนื่อยล้าในการทำหน้าที่พ่อแม่)

แบบสอบถามต่อไปนี้จะเน้นเกี่ยวกับความรู้สึกเหนื่อยล้าของท่านในการทำหน้าที่นี้ ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างจริงใจที่สุด เพราะไม่มีเรื่องผิดหรือถูกในการตอบแบบสอบถามเหล่านี้

หากท่านไม่เคยมีความรู้สึกตามที่ในคำถามนั้นเลยขอให้ตอบ “ไม่เคย” หากท่านมีความรู้สึกนั้น ขอให้ท่านระบุว่ามีความบ่อยครั้งตั้งแต่ “ปีละไม่กี่ครั้ง” ไปจนถึง “ทุกวัน” ตามความรู้สึกของท่าน

		ไม่เคย (1)	ปีละไม่กี่ ครั้ง (2)	เดือนละครั้ง หรือน้อยกว่า (3)	เดือนละ ไม่กี่ครั้ง (4)	อาทิตย์ ละครั้ง (5)	อาทิตย์ละ ไม่กี่ครั้ง (6)	ทุกวัน (7)
1.	ฉันรู้สึกเหนื่อยจากบทบาทพ่อแม่มากถึงขั้นที่วุ่นวายทำอะไรก็ไม่พอ							
2.	ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ทิศทางในการทำหน้าที่พ่อแม่							
3.	ฉันรู้สึกหมดเรี่ยวแรงในบทบาทของการเป็นพ่อแม่							

		ไม่เคย (1)	ปีละไม่กี่ ครั้ง (2)	เดือนละครั้ง หรือน้อยกว่า (3)	เดือนละ ไม่กี่ครั้ง (4)	อาทิตย์ ละครั้ง (5)	อาทิตย์ละ ไม่กี่ครั้ง (6)	ทุกวัน (7)
4.	ฉันสูญเสียกำลังในการเลี้ยงดูลูกของฉัน							
5.	ฉันคิดว่าตอนนี้ฉันไม่ได้เป็นพ่อ/แม่ ที่ดีดังที่เคยเป็น							
6.	ฉันไม่สามารถรับบทบาทการเป็นพ่อแม่ได้อีกต่อไป							
7.	ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันไม่สามารถทนการเป็นพ่อแม่ได้แล้ว							
8.	บางครั้งฉันรู้สึกว่าฉันกำลังเลี้ยงลูกตามความเคยชิน							
9.	ฉันสัมผัสได้ว่าฉันเหนื่อยล้ามากในฐานะพ่อแม่							
10.	เมื่อฉันตื่นเช้าขึ้นมาและต้องเผชิญกับอีกวันในการเลี้ยงลูก ฉันก็มีความรู้สึกเหนื่อยล้าก่อนที่จะเริ่มต้นเสียอีก							
11.	ฉันไม่มีเฟลิตเฟลีนเวลาที่ได้อยู่กับลูก							
12.	ฉันรู้สึกเหมือนว่า ฉันไม่สามารถรับมือกับการเป็นพ่อแม่ได้							
13.	ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ใช่พ่อแม่แบบที่เคยเป็นอีกต่อไป							
14.	ฉันแค่ทำในสิ่งที่ฉันต้องทำเพื่อลูกของฉัน แต่ไม่ทำมากไปกว่านั้น							
15.	บทบาทการเป็นพ่อแม่ของฉันนั้น ได้ผลาญทรัพยากรทั้งหมดของฉันไปจนหมด							
16.	ฉันทนกับการเป็นพ่อแม่ไม่ไหวแล้ว							
17.	ฉันรู้สึกเหนื่อยใจกับการเป็นพ่อแม่อย่างที่ฉันกำลังเป็นอยู่							
18.	ฉันหมดความภาคภูมิใจกับตัวเองในฐานะพ่อแม่อีกต่อไป							
19.	ฉันมีความรู้สึกว่าฉันไม่เป็นตัวของตัวเองอีกต่อไปเมื่ออยู่กับลูก							

		ไม่เคย (1)	ปีละไม่กี่ ครั้ง (2)	เดือนละครั้ง หรือน้อยกว่า (3)	เดือนละ ไม่กี่ครั้ง (4)	อาทิตย์ ละครั้ง (5)	อาทิตย์ละ ไม่กี่ครั้ง (6)	ทุกวัน (7)
20.	ฉันไม่สามารถแสดงให้ลูกรู้ได้อีกต่อไปว่า ฉันรักเขามากแค่ไหน							
21.	เพียงแคคิดถึงทุกอย่างที่ต้องทำเพื่อลูก ฉัน ก็รู้สึกเหนื่อยล้าแล้ว							
22.	นอกเหนือจากกิจวัตรทั่วไป (เช่น พาขึ้นรถ ป้อนอาหาร พาเข้านอน) ฉันไม่สามารถ ทุ่มเทเรื่องอื่นๆเพื่อลูกได้อีกต่อไป							
23.	ฉันกำลังอยู่ในสภาพการที่ต้องเอาตัวรอดไป วันๆ ในฐานะบทบาทการเป็นพ่อแม่							