PBA

Kartlegging av utbrenthet i foreldrerollen (PBA)

PBA er et selvrapporteringsskjema som identifiserer og måler utbrenthet i foreldrerollen hos mødre og fedre. Det utforsker fire klinisk sentrale dimensjoner ved syndromet: utmattelse i foreldrerollen, kontrast til den forelderen personen pleide å være, følelsen av å være lei av foreldrerollen og emosjonell distansering fra barna. Det korte formatet, den gode psykometriske validiteten og tilgjengelige kliniske referanseverdier gjør det til et nyttig verktøy for screening, førstegangskartlegging, oppfølging av utvikling og forskning. Det bidrar til å tydeliggjøre intensiteten i utbrentheten, men bør ikke brukes alene for å stille en diagnose uten et klinisk intervju og en analyse av familiekonteksten.

Antall spørsmål	23 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Parental Burnout Assessment
Målgruppe	Foreldre
Forfattere	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Kategori	Utbrenthet, Foreldreskap

Forhåndsvisning av de 23 spørsmålene

Jeg er så sliten av rollen min som forelder at søvn ikke ser ut til å være nok.

Aldri | Noen få ganger i året eller sjeldnere | Én gang i måneden eller sjeldnere | Noen få ganger i måneden | Én gang i uken | Noen få ganger i uken | Hver dag

Jeg føler at jeg har mistet retningen som pappa/mamma.

Aldri | Noen få ganger i året eller sjeldnere | Én gang i måneden eller sjeldnere | Noen få ganger i måneden | Én gang i uken | Noen få ganger i uken | Hver dag

Jeg føler meg helt utslitt av rollen min som forelder.

Aldri | Noen få ganger i året eller sjeldnere | Én gang i måneden eller sjeldnere | Noen få ganger i måneden | Én gang i uken | Noen få ganger i uken | Hver dag

Jeg har null energi til å ta meg av barnet mitt/barna mine.

Aldri | Noen få ganger i året eller sjeldnere | Én gang i måneden eller sjeldnere | Noen få ganger i måneden | Én gang i uken | Noen få ganger i uken | Hver dag

Jeg tror ikke jeg er den gode faren/moren jeg pleide å være for barnet mitt/barna mine.

Aldri | Noen få ganger i året eller sjeldnere | Én gang i måneden eller sjeldnere | Noen få ganger i måneden | Én gang i uken | Noen få ganger i uken | Hver dag

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 0 til 6 etter hvor ofte det oppleves, fra aldri til hver dag. Ingen ledd skåres reversert. Totalskåren er summen av de 23 svarene og ligger mellom 0 og 138. Fire delskårer kan også beregnes: utmattelse, kontrast, metthet av foreldrerollen og emosjonell distansering. Jo høyere skår, desto høyere nivå av utbrenthet i foreldrerollen. I praksis tyder en totalskår over 53 på en klinisk betydelig risiko som krever grundig utredning, og en skår over 86 er forenlig med alvorlig eller sannsynlig utbrenthet i foreldrerollen. Cut-off-verdiene gir retning for screening og oppfølging, uten å erstatte klinisk skjønn.