

Inwentarz wypalenia rodzicielskiego

Ten kwestionariusz eksploracyjny obejmuje przejawy wypalenia rodzicielskiego (wyczerpanie w roli rodzica, przesyt, dystans emocjonalny wobec dziecka, obraz siebie jako rodzica) oraz czynniki, które mu sprzyjają (wymagania i obciążenie, wsparcie i współrodzicielstwo, czas dla siebie). Pomaga rozpoznać wypalenie rodzicielskie za skargą na zmęczenie, drażliwość lub poczucie winy i wspólnie z rodzicem ustalić, gdzie zmniejszyć obciążenie, a gdzie wzmocnić zasoby.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Parental Exhaustion Inventory
Grupa docelowa	Rodzice
Kategoria	Wypalenie zawodowe, Rodzicielstwo, Stres

Podgląd 28 pytań

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Opieka nad moim dzieckiem wymaga ode mnie więcej energii, niż mam.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Źle znoszę prośby, płacz albo złość mojego dziecka.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Trudno mi interesować się tym, co moje dziecko robi albo mi opowiada.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję, że daleko mi do rodzica, jakim chcę być.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Zdrowie, zachowanie albo nauka mojego dziecka wymagają ode mnie dużo wysiłku.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: w każdym bloku obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Wynik składa się z dwóch bloków: najpierw przejawy wypalenia rodzicielskiego, potem czynniki, które mu sprzyjają. Wypalenie rodzicielskie wynika z długotrwałej nierównowagi między wymaganiami, które ciążą na rodzicu, a jego zasobami (model Mikolajczak i Roskam): zestawienie obu bloków wskazuje, gdzie zmniejszyć obciążenie, a gdzie wzmocnić wsparcie.

Na co zwrócić uwagę

Częsta odpowiedź przy stwierdzeniu o słowach lub gestach wobec dziecka, których rodzic potem żałuje (obszar „Przesyt rolą rodzica"), wymaga omówienia w wywiadzie, bez oceniania: wypalenie rodzicielskie zwiększa ryzyko zaniedbania dzieci i przemocy wobec nich. Chęci ucieczki od życia rodzinnego mogą towarzyszyć myśli samobójcze, których kwestionariusz nie bada: ocenia się je w wywiadzie, gdy wyczerpanie jest nasilone. Wyczerpanie, które obejmuje całe życie, a nie tylko rolę rodzica, wskazuje raczej na depresję.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

PRZEJAWY

Przesyt rolą rodzica 10 / 16

Poczucie, że ma się dość bycia rodzicem: niecierpliwość, chęć ucieczki, wybuchy, których się potem żałuje.

Do zbadania: co wyprowadza z równowagi, słowa lub gesty, których rodzic żałuje, i co dzieje się potem, chęć ucieczki i to, co rodzica przed nią powstrzymuje.

Obraz siebie jako rodzica 9 / 16

Poczucie bycia złym rodzicem, dalekim od tego, jakim chciałoby się być, ze wstydem i poczuciem winy: rodzic nie rozpoznaje siebie w tym, jak zachowuje się wobec dzieci.

Do zbadania: ideał rodzica, z którym osoba się porównuje, co sobie wyrzuca, opinie otoczenia, co udaje jej się mimo wyczerpania.

Do pogłębionej oceny: PSOC.

Wyczerpanie 6 / 16

Fizyczne i emocjonalne zmęczenie związane z opieką nad dziećmi i ich wychowaniem, którego nie usuwa sam odpoczynek.

Do zbadania: najbardziej wyczerpujące pory dnia, sen, wiek i liczba dzieci, energia, która zostaje dla siebie i dla związku.

Do pogłębionej oceny: PBA.

Dystans emocjonalny 4 / 16

Emocjonalne wycofanie wobec dziecka: rodzic zapewnia to, co konieczne, ale czuje się oderwany i mało poruszony kontaktem z nim.

Do zbadania: ile wspólnej przyjemności z dzieckiem jeszcze zostało, momenty, w których więź wciąż się nawiązuje, reakcje dziecka na ten dystans.

CZYNNIKI

Wsparcie i współrodzicielstwo 11 / 16

Pomoc otrzymywana od drugiego rodzica i otoczenia, zgodność w kwestiach wychowania, poczucie osamotnienia lub oceniania w obliczu obowiązków.

Do zbadania: konkretny podział zadań z drugim rodzicem, różnice zdań co do wychowania, osoby, które mogą przejąć opiekę, krytyka ze strony otoczenia.

Do pogłębionej oceny: MSPSS, CRI.

Czas dla siebie 6 / 16

Miejsce na własne potrzeby, odpoczynek, czas wolny i relacje poza rolą rodzica.

Do zbadania: rzeczywiste chwile wytchnienia w tygodniu, porzucone zajęcia, poczucie winy z powodu czasu dla siebie, życie w związku i przyjaźnie.

Wymagania i obciążenie 5 / 16

To, czego wymagają dzieci i życie rodzinne: szczególne potrzeby dziecka (zdrowie, niepełnosprawność, zachowanie), obciążenie mentalne, wymagania, które rodzic sam sobie stawia.

Do zbadania: potrzeby każdego dziecka, podział obciążenia mentalnego, wymagania wychowawcze, które rodzic sobie stawia, i ich źródło, łączenie z pracą zawodową.

Do pogłębionej oceny: PSI.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

Marcin R. - Psycholog kliniczny