PBA

Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego (PBA)

PBA to kwestionariusz samoopisowy służący do identyfikacji i pomiaru wypalenia rodzicielskiego u matek i ojców. Bada cztery centralne klinicznie wymiary tego zespołu: wyczerpanie w roli rodzica, kontrast z rodzicem, którym osoba była wcześniej, poczucie przesytu rolą rodzica oraz emocjonalne zdystansowanie od dzieci. Krótka forma, dobra trafność psychometryczna i dostępność klinicznych punktów odniesienia sprawiają, że jest to przydatne narzędzie w badaniach przesiewowych, ocenie wstępnej, monitorowaniu postępów i w badaniach naukowych. Pomaga zobiektywizować nasilenie wypalenia rodzicielskiego, ale nie powinno być stosowane samodzielnie do postawienia diagnozy bez wywiadu klinicznego i analizy kontekstu rodzinnego.

Liczba pytań	23 pytania
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Parental Burnout Assessment
Grupa docelowa	Rodzice
Autorzy	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Kategoria	Wypalenie zawodowe, Rodzicielstwo

Podgląd 23 pytań

Jestem tak zmęczona/y rolą rodzica, że ilość snu wydaje mi się być niewystarczająca do tego, aby się zregenerować.

Nigdy | Kilka razy w roku | Raz w miesiącu lub rzadziej | Kilka razy w miesiącu | Raz w tygodniu | Kilka razy w tygodniu | Codziennie

Czuję, jakbym zagubił(a) się w roli ojca/matki.

Nigdy | Kilka razy w roku | Raz w miesiącu lub rzadziej | Kilka razy w miesiącu | Raz w tygodniu | Kilka razy w tygodniu | Codziennie

Czuję się całkowicie wyczerpana/y rolą rodzica.

Nigdy | Kilka razy w roku | Raz w miesiącu lub rzadziej | Kilka razy w miesiącu | Raz w tygodniu | Kilka razy w tygodniu | Codziennie

Całkowicie brakuje mi energii na zajmowanie się dzieckiem/dziećmi.

Nigdy | Kilka razy w roku | Raz w miesiącu lub rzadziej | Kilka razy w miesiącu | Raz w tygodniu | Kilka razy w tygodniu | Codziennie

Wydaje mi się, że nie jestem już tak dobrym ojcem/dobrą matką dla moich dzieci jak kiedyś.

Nigdy | Kilka razy w roku | Raz w miesiącu lub rzadziej | Kilka razy w miesiącu | Raz w tygodniu | Kilka razy w tygodniu | Codziennie

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję punktuje się od 0 do 6 w zależności od częstotliwości, od „nigdy” do „codziennie”. Żadna pozycja nie jest punktowana odwrotnie. Wynik ogólny to suma 23 odpowiedzi, w zakresie od 0 do 138. Można też obliczyć cztery wyniki cząstkowe: wyczerpanie, kontrast, przesyt rolą rodzica i emocjonalne zdystansowanie. Im wyższy wynik, tym wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego. W praktyce wynik ogólny powyżej 53 sugeruje klinicznie istotne ryzyko wymagające pogłębionej oceny, a wynik powyżej 86 jest zgodny z ciężkim lub prawdopodobnym wypaleniem rodzicielskim. Punkty odcięcia ukierunkowują badanie przesiewowe i monitorowanie, ale nie zastępują oceny klinicznej.