PBA

Bedömning av föräldrautbrändhet (PBA)

PBA är ett självskattningsformulär som identifierar och mäter föräldrautbrändhet hos mammor och pappor. Det kartlägger fyra kliniskt centrala dimensioner av tillståndet: utmattning i föräldrarollen, kontrast mot den förälder personen brukade vara, känslan av att ha fått nog av sin föräldraroll och känslomässig distansering från barnen. Det korta formatet, den goda psykometriska validiteten och tillgången på kliniska riktmärken gör det till ett användbart instrument för screening, inledande bedömning, uppföljning av utvecklingen och forskning. Det hjälper till att objektivera intensiteten i föräldrautbrändheten men bör inte användas ensamt för att ställa en diagnos utan klinisk intervju och analys av familjesammanhanget.

Antal frågor	23 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Parental Burnout Assessment
Målgrupp	Föräldrar
Författare	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Kategori	Utbrändhet, Föräldraskap

Förhandsgranskning av de 23 frågorna

Jag är så utmattad av min roll som förälder att det inte verkar räcka att sova.

Aldrig | Några gånger per år eller mer sällan | En gång i månaden eller mer sällan | Några gånger i månaden | En gång i veckan | Några gånger i veckan | Varje dag

Jag känner det som om jag har tappat riktningen som pappa/mamma.

Aldrig | Några gånger per år eller mer sällan | En gång i månaden eller mer sällan | Några gånger i månaden | En gång i veckan | Några gånger i veckan | Varje dag

Jag känner mig helt utsliten av min roll som förälder.

Aldrig | Några gånger per år eller mer sällan | En gång i månaden eller mer sällan | Några gånger i månaden | En gång i veckan | Några gånger i veckan | Varje dag

Jag har ingen energi alls till att ta hand om mitt barn/mina barn.

Aldrig | Några gånger per år eller mer sällan | En gång i månaden eller mer sällan | Några gånger i månaden | En gång i veckan | Några gånger i veckan | Varje dag

Jag tror inte att jag är den goda pappa/mamma som jag brukade vara för mitt barn/mina barn.

Aldrig | Några gånger per år eller mer sällan | En gång i månaden eller mer sällan | Några gånger i månaden | En gång i veckan | Några gånger i veckan | Varje dag

Poängsättning och tolkning

Varje påstående poängsätts från 0 till 6 efter hur ofta det upplevs, från aldrig till varje dag. Inga påståenden poängsätts omvänt. Totalpoängen är summan av de 23 svaren och ligger mellan 0 och 138. Fyra delskalepoäng kan också beräknas: utmattning, kontrast, mättnad i föräldrarollen och känslomässig distansering. Ju högre poäng, desto högre nivå av föräldrautbrändhet. I praktiken talar en totalpoäng över 53 för en kliniskt betydande risk som kräver en fördjupad bedömning, och en poäng över 86 stämmer med allvarlig eller sannolik föräldrautbrändhet. Gränsvärdena vägleder screening och uppföljning utan att ersätta den kliniska bedömningen.