

Mat á kulnun í foreldrahlutverkinu

Nafn:

Dagur:

Börn eru mikilvæg uppspretta lífsfyllingar og gleði í lífi foreldra sinna. Á sama tíma getur umönnun þeirra verið streituvaldur hjá foreldrum. (Þetta getur verið blendin tilfinning: Hægt er að upplifa hamingju og þreytu á sama tíma, líkt og mögulegt er að elska barnið sitt en á sama tíma verið úrvinda í foreldrahlutverkinu). Spurningarnar hér að neðan varða þreytutilfinninguna sem hægt er að upplifa í foreldrahlutverkinu. Veldu það svar sem á best við um líðan þína. Það er ekkert rétt eða rangt svar. Ef þú hefur aldrei upplifað þessa tilfinningu merktu við „aldrei“. Ef þú hefur fundið þessa tilfinningu skaltu gefa til kynna hversu oft þér líður þannig með því að merkja við „nokkrum sinnum á ári“ til „daglega“ eftir því sem best á við um þig.

Til að einfalda texta er orðið foreldri notað á kynlausan hátt og eru því persónufornöfn í hvorugkyni. Athugið að þó að í spurningum komi barn fyrir í eintölu eiga spurningarnar við um foreldrahlutverkið í heild óháð fjölda barna.

	Aldrei	Nokkrum sinnum á ári	Einu sinni í mánuði eða sjaldnar	Nokkrum sinnum í mánuði	Einu sinni í viku	Nokkrum sinnum í viku	Daglega
Ég er svo þreytt í foreldrahlutverkinu að jafnvel svefn bætir það ekki upp							
Mér líður eins og ég hafi tapað áttum í foreldrahlutverkinu							
Mér finnst eins og ég hafi algjörlega gefist upp á foreldrahlutverkinu							
Ég hef enga orku til að annast barnið mitt							
Mér finnst ég ekki vera jafn gott foreldri og ég var áður							
Ég þoli ekki hlutverk mitt sem foreldri							
Mér líður eins og ég sé að gefast upp á foreldrahlutverkinu							
Mér finnst ég vera að annast barnið mitt á sjálfstýringu							
Mér finnst ég vera algjörlega uppgefið í foreldrahlutverkinu							
Þegar ég vakna á morgnana og þarf að takast á við nýjan dag með barninu mínu verð ég úrvinda bara við tilhugsunina							

	Aldrei	Nokkrum sinnum á ári	Einu sinni í mánuði eða sjaldnar	Nokkrum sinnum í mánuði	Einu sinni í viku	Nokkrum sinnum í viku	Daglega
Ég nýt þess ekki að vera með barninu mínu							
Mér líður eins og ég ráði ekki við foreldrahlutverkið							
Ég segi við sjálf mig að ég sé ekki sama foreldrið og ég var áður							
Ég geri það sem er ætlast til af mér fyrir barnið mitt en ekkert umfram það							
Foreldrahlutverkið tekur frá mér alla orku							
Ég þoli ekki lengur foreldrahlutverkið							
Ég skammast mín fyrir það foreldri sem ég er orðið							
Ég er ekki lengur stolt af mér sem foreldri							
Mér finnst ég ekki lengur vera ég í samskiptum við barnið mitt							
Ég er ekki lengur fært um að sýna barninu mínu hversu mikið ég elska það							
Ég verð úrvinda bara við það að hugsa um allt sem ég þarf að gera fyrir barnið mitt							
Fyrir utan daglega rútinu (skutl, háttatíma, máltíðir) er ég ekki fær um að leggja mig fram þegar kemur að barninu mínu							
Ég er bara að reyna að lifa af í foreldrahlutverkinu							

Mat á kulnun í foreldrahlutverkinu

Aldrei	Nokkrum sinnum á ári	Einu sinni í mánuði eða sjaldnar	Nokkrum sinnum í mánuði	Einu sinni í viku	Nokkrum sinnum í viku	Daglega
0 stig	1 stig	2 stig	3 stig	4 stig	5 stig	6 stig

Heildar stig: /138

- Örmögnun: /54:
 - SUM=(PBA1, PBA3, PBA4, PBA8, PBA9, PBA10, PBA15, PBA21, PBA23)
- Ósamræmi: /36:
 - SUM=(PBA2, PBA5, PBA13, PBA17, PBA18, PBA19)
- Gleðisnautt: /30:
 - SUM=(PBA6, PBA7, PBA11, PBA12, PBA16)
- Tilfinningaleg fjarlægð: /18:
 - SUM=(PBA14, PBA20, PBA22)

Sources:

- Roskam, I., M.E. Brianda, & M. Mikolajczak, A step forward in the measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 9:758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Pétursdóttir, H. S., Halapi, E., & Thordardóttir, B. (2025). Icelandic translation, adaptation and validation of the Parental Burnout Assessment (PBA-IS). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 32(1). <https://doi.org/10.1080/11038128.2025.2453479>