

# Vanhemmuuden uupumusmittari

## [Finnish Version of the Parental Burnout Assessment (PBA)]

Viittaus: Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2019). Validity of the Finnish Version of the Parental Burnout Assessment (PBA). Manuscript submitted for publication.

### Seuraavaksi on kysymyksiä siitä, miten vanhemmuuden tällä hetkellä koet.

Voit yhtäältä rakastaa lapsiasi syvästi ja iloita heistä, ja toisaalta kokea uupumusta vanhemman roolissa. Täyttymyksen tunne ja uupumus saattavat kulkea käsi kädessä. Seuraavat kysymykset koskevat uupumusta, jota kuka tahansa vanhempi saattaa tuntea. Valitse vastaus, joka parhaiten kuvaa omaa kokemustasi vanhempana. Kysymyksiin ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Jos et ole koskaan kokenut kyseistä tunnetta, vastaa ”Ei koskaan”. Jos olet kokenut kyseisen tunteen, kerro kuinka usein ympyröimällä sinulle lähinnä sopivin vaihtoehto.

	<i>Ei koskaan</i>	<i>Joitakin kertoja vuodessa</i>	<i>Kerran kuussa</i>	<i>Joitakin kertoja kuussa</i>	<i>Kerran viikossa</i>	<i>Joitakin kertoja viikossa</i>	<i>Päivittäin</i>
1. Olen niin väsynyt rooliini vanhempana, ettei edes nukkuminen auta.	0	1	2	3	4	5	6
2. Tunnen kadottaneeni suuntani isänä/äitinä.	0	1	2	3	4	5	6
3. Tuntuu siltä, että vanhempana oleminen on ajanut minut loppuun.	0	1	2	3	4	5	6
4. Minulla ei ole voimia huolehtia lapsestani/lapsistani.	0	1	2	3	4	5	6
5. En usko olevani lapselleni/lapsilleni niin hyvä isä/äiti kuin olin ennen.	0	1	2	3	4	5	6
6. En kestä enää rooliani isänä/äitinä.	0	1	2	3	4	5	6
7. Minusta tuntuu, etten jaksakaan enempää vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
8. Välillä tuntuu kuin huolehtisin lapsestani/lapsistani automaattiohjauksella.	0	1	2	3	4	5	6
9. Tunnen olevani aivan loppuun uupunut vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
10. Kun nousen aamulla kohdatakseni taas uuden päivän lapseni/lasteni kanssa, tunnen olevani uupunut jo ennen kuin aloitan päivän.	0	1	2	3	4	5	6

11. En nauti yhdessäolosta lapseni/lasteni kanssa.	0	1	2	3	4	5	6
12. En tunne pärjääväni vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
13. Mietin mielessäni, etten enää ole sellainen vanhempi kuin olin aiemmin.	0	1	2	3	4	5	6
14. Teen lapseni/lasteni eteen sen, mitä minulta odotetaan, mutta en sen enempää.	0	1	2	3	4	5	6
15. Vanhemmuus kuluttaa kaikki voimavarani.	0	1	2	3	4	5	6
16. En enää kestä vanhempana olemista.	0	1	2	3	4	5	6
17. Minua hävettää se, millainen vanhempi minusta on tullut.	0	1	2	3	4	5	6
18. En ole enää tyytyväinen itseeni vanhempana.	0	1	2	3	4	5	6
19. Minusta tuntuu, etten enää ole oma itseni ollessani lapseni/lasteni kanssa.	0	1	2	3	4	5	6
20. En enää pysty näyttämään lapselleni/lapsilleni, kuinka paljon rakastan häntä/heitä.	0	1	2	3	4	5	6
21. Minua väsyttää pelkkä ajatus siitä, mitä kaikkea minun täytyy tehdä lapseni/lasteni vuoksi.	0	1	2	3	4	5	6
22. Rutiinien (nukuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksaa tehdä muuta lapseni/lasteni eteen.	0	1	2	3	4	5	6
23. Yritän vain selviytyä vanhempana jotenkuten.	0	1	2	3	4	5	6

---