

Basque version of the Parental Burnout Assessment (PBA)

Original version: Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00758/full>

Validated version: Ainize Sarrionandia (Euskal Herriko Unibertsitatea/University of the Basque Country) & Jone Aliri (Euskal Herriko Unibertsitatea/University of the Basque Country).

Validation status of this Basque version: Instrument validated and paper submitted for publication (ainize.sarrionandia@ehu.eus).

PBA

Haurrak asebetetze eta alaitasun iturri garrantzitsu bat dira haien gurasoentzat. Aldi berean, neke iturri ere izan daitezke guraso batzuentzat. (Hori ez da kontraesankorra: auto-errealizazioa eta nekea aldi berean egon daitezke, eta posible da zure seme-alabak maitatzea, baina nekatuta sentitzea guraso bezala duzun rolean). Behean ageri den galdetegia guraso gisa espermentatu daitekeen neke sentimenduari buruzkoa da. Aukeratu zuk zeuk sentitzen duzunarekin bat datorren erantzuna. Ez dago erantzun zuzenik edo okerrik. Inoiz ez baduzu sentimendu hori izan, aukeratu “Inoiz ez”. Sentimendu hori eduki baduzu, adierazi modu horretan sentitu zaren maiztasuna ondoen azaltzen duen aukera “Urtean gutxi batzuetan” aukeratik hasita “Egunero” aukerara arte.

	Inoiz ez	Urtean gutxi batzuetan	Hilabetean behin edo gutxiagotan	Hilabetean gutxi batzuetan	Astean behin	Astean gutxi batzuetan	Egunero
Hain nekatuta nago nire guraso rolagatik, badirudiela lo egitea ez dela nahikoa							
Ama/aita bezala norabidea galdu izan banu bezala sentitzen naiz							
Erabat nekatuta sentitzen naiz nire guraso rolagatik							
Ez daukat energiari nire seme-alaba(k) zaintzeko							
Pentsatzen dut lehen ama/aita ona nintzela. Orain, ordea, ez							
Dagoeneko, ezin dut nire ama/aita rola jasan							
Sentitzen dut ezin dudala gehiago guraso gisa							
Batzuetan nire seme-alaba(k) modu automatikoan zaintzen egotearen sentazioa daukat							
Guraso bezala agortuta egotearen sentazioa daukat							
Goizean esnatzen naizenean eta beste egun bati aurre egin behar diodanean nire seme-alabekin, hasi baino lehen nekatuta sentitzen naiz							

	Inoiz ez	Urtean gutxi batzuetan	Hilabetean behin edo gutxiagotan	Hilabetean gutxi batzuetan	Astean behin	Astean gutxi batzuetan	Egunero
Ez dut disfrutatzen nire seme-alabekin egoteaz							
Sentitzen dut ez naizela moldatzen guraso bezala							
Nire buruari esaten diot ez naizela lehen izan ohi nintzen guraso							
Egin behar dudala suposatzen dena egiten dut, baina ez hori baino gehiago							
Nire guraso rolak nire baliabideak agortzen ditu							
Dagoeneko, ezin dut jasan guraso izatea							
Lotsatuta nago bihurtu naizen guraso izateaz							
Guraso gisa, dagoeneko ez nago nire buruaz harro							
Inpresioa daukat, dagoeneko ez naizela ni neu haurrarekin elkarreragiten dudanean							
Dagoeneko ez naiz gai nire seme-alabei zenbat maite ditudan erakusteko							
Nire seme-alabengatik egin behar dudan guztian pentsatze hutsa nekagarria egiten zait							
Ohiko errutinetatik kanpo (kotxez eramatea, oheratzeko ordua, jatorduak), dagoeneko ez naiz gai esfortzu bat egiteko nire seme-alabagatik							
Nire guraso rolean, biziraupen moduan nago							