

Appendix:
Arabic (Lebanese version of the PBA)

	Never	A few times a year or less	Once a month or less	A few times a month	Once a week	A few times a week	Every day
	أبداً	بضع مرّات في السنة أو اقل	مرّة كل شهر أو اقل	بضع مرّات في الشهر	مرّة في الأسبوع	بضع مرّات في الأسبوع	كل يوم
EX3	I am so tired by my role as a parent that sleeping doesn't seem like enough لعب دور الوالد (الوالدة) مرهق جداً بحيث أشعر أنّ النوم ليس كافياً لاستعادة نشاطي						
CO6	I feel as though I've lost my direction as a dad:mum أشعر بأنني لم أعد قادراً (قادرة) على إدراك دوري بصفتي أب/أم						
EX1	I feel completely run down by my role as a parent أشعر بالتعب الشديد بسبب دوري كوالد (والدة)						
EX6	I have zero energy for looking after my children لا أملك الطاقة والقوة للتعامل مع أولادي						
CO1	I don't think I'm the good father:mother that I used to be to my child(ren) أظن أنني لم أعد أمثل الأب الصالح/الأم الصالحة لأولادي كما كنت أفعل في الماضي						
FU1	I can't stand my role as father / mother any more لا يمكنني تحمّل لعب دور الوالد (الوالدة) بعد اليوم						
FU3	I feel like I can't take any more as a parent أشعر كوالد (والدة) بالإرهاق وبأنّته "طفح الكيل"						
EX8	I sometimes have the impression that I'm looking after my child(ren) on autopilot أشعر بأنني أعنتي بأولادي بشكل آلي						
EX2	I have the sense that I'm really worn out as a parent أشعر بأنني لم أعد قادراً (قادرة) فعلاً على التحمّل باعتباري والداً (والدة)						
EX4	When I get up in the morning and have to face another day with my child(ren), I feel exhausted before I've even started أشعر بالتعب مسبقاً عندما أستيقظ صباحاً وأضطر إلى قضاء يوم آخر مع أولادي						
FU5	I don't enjoy being with my children لا أستمتع بقضاء الوقت مع أولادي						
FU4	I feel like I cant cope as a parent أشعر بأنّ دوري كوالد (والدة) يتقل كاهلي						
CO2	I tell myself that I'm no longer the parent I used to be أعتقد أنني لم أعد أودي دور الوالد (الوالدة) نفسه كما كنت أفعل في السابق						
ED1	I do what I am supposed to do for my child(ren), but nothing more لا أقوم سوى بما يلزم لأولادي						
EX7	My role as a parent uses up all my resources دوري كوالد (والدة) يستنزف قواي بالكامل						
FU2	I can't take being a parent any more لم أعد أحتمل دوري كوالد (والدة)						
CO3	I am ashamed of the parent that I've become أشعر بالخجل من الحالة التي وصلت إليها كوالد (والدة)						
CO4	I'm no longer proud of myself as a parent لم أعد فخوراً بنفسني كوالد (والدة)						
CO5	I have the impression that I'm not myself any more when I'm interacting with my children أشعر أنني لست على طبيعتي عندما أتفاعل مع أولادي						
ED3	I'm no longer able to show my child(ren) how much I love them لم أعد أستطيع أن أظهر لأولادي كم أحبهم						
EX5	I find it exhausting just thinking of everything I have to do for my children أشعر بالإرهاق لدى التفكير في كلّ ما يتعيّن عليّ القيام به من أجل أولادي						
ED2	Outside the usual routines (lifts in the car, bedtime, meals), I'm no longer able to make an effort for my child (ren) أشعر بأنه خارج النشاطات الروتينية (المسارات، ووقت الخلود إلى النوم، والوجبات) لا يمكنني أن أكرس نفسي لأولادي						
EX9	I'm in survival mode in my role as a parent أشعر بأنني أحاول الصمود والبقاء كوالد (والدة)						

