

Turkish 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: Gizem Arikan (Ozyegin University, Turkey), A.Meltem Üstündağ-Budak, (Bahcesehir University, Turkey), Ege Akgün (Ankara University, Turkey), Moira Mikolajczak (UCLouvain, Belgium) & Isabelle Roskam (UCLouvain, Belgium).

Validation status of this Turkish version: Instrument validated and paper is in the process of drafting for publication (isabelle.roskam@uclouvain.be; gizem.arikan@ozyegin.edu.tr)

PBA

Çocuklar, anne-babaları için önemli bir memnuniyet ve sevinç kaynağıdır. Aynı zamanda, çocuk sahibi olmak bazı anne-babalar için yıpratıcı olabilir. (Bu çelişkili gibi görünse de, hem çocuğunuzu sevmeniz hem de de anne-babalık rolünüzden ötürü kendinizi bitkin hissetmeniz mümkündür.) Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bu bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Eğer daha önce hiç böyle bir duygu hissetmediyseniz, “Hiçbir zaman” şıkkını seçin. Eğer bu duyuguyu daha önce hissettiyseniz, bunu ne sıklıkta hissettiğinizi “Yılda birkaç kez” seçeneğinden “Her gün” seçeneğine kadar, sizi en iyi tanımlayacak şekilde işaretleyiniz

	Hiçbir zaman(0)	Yılda birkaç kez(1)	Ayda bir veya daha az(2)	Ayda birkaç kez(3)	Haftada bir(4)	Haftada birkaç kez(5)	Hergün(6)
1. Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan) o kadar çok yorulduğum ki uyku bana asla yetmiyor.							
2. Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.							
3. Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.							
4. Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok.							
5. Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.							
6. Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.							
7. Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.							
8. Bazen çocuğuma/çocuklarıma bakarken otomatikçe bağladığımı düşünüyorum.							
9. Anne-baba olarak tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.							

10. Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.							
11. Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum.							
12. Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.							
13. Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olmadığımı söylüyorum.							
14. Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.							
15. Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor.							
16. Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.							
17. Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.							
18. Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.							
19. Çocuğumla/çocuklarımla birlikte ben, ben gibi değilim.							
20. Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.							
21. Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.							
22. Her zaman yaptığım rutin işler (çocuğumu/çocuklarımı bir yerden bir yere götürmek, uykuya yatırmak, yemek hazırlamak) dışında, artık çocuğumla/çocuklarımla ekstra bir şey yapamaya güç bulamıyorum.							
23. Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.							

Parental Burnout Assessment (PBA) Turkish

<p>Çocuklar, anne-babaları için önemli bir memnuniyet ve sevinç kaynağıdır. Aynı zamanda, çocuk sahibi olmak bazı anne-babalar için yıpratıcı olabilir. (Bu çelişkili gibi görünse de, hem çocuğunuzu sevmeniz hem de de anne-babalık rolünüzden ötürü kendinizi bitkin hissetmeniz mümkündür.)</p> <p>Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bu bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Eğer daha önce hiç böyle bir duygu hissetmediyseniz, "Hiçbir zaman" şıkkını seçin. Eğer bu duyguyu daha önce hissettiyseniz, bunu ne sıklıkta hissettiğinizi "Yılda birkaç kez" seçeneğinden "Her gün" seçeneğine kadar, sizi en iyi tanımlayacak şekilde işaretleyiniz.</p>		Hiçbir zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir veya daha az	Ayda birkaç kez	Haftada bir	Haftada birkaç kez	Her gün
1(PBA2)	Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan) o kadar çok yoruldum ki uyku bana asla yetmiyor.	0	1	2	3	4	5	6
2(PBA16)	Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
3(PBA18)	Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.	0	1	2	3	4	5	6
4(PBA19)	Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok.	0	1	2	3	4	5	6
5 (PBA22)	Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
6(PBA27)	Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
7(PBA29)	Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.	0	1	2	3	4	5	6
8(PBA31)	Bazen çocuğuma/çocuklarıma bakarken otomatiğe bağladığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
9(PBA32)	Anne-baba olarak tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
10(PBA33)	Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
11(PBA34)	Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
12(PBA35)	Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
13(PBA37)	Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olamadığımı söylüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
14(PBA38)	Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.	0	1	2	3	4	5	6
15(PBA40)	Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
16(PBA42)	Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
17(PBA45)	Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
18(PBA47)	Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.	0	1	2	3	4	5	6
19(PBA48)	Çocuğumla/çocuklarımla birlikteyken ben, ben gibi değilim.	0	1	2	3	4	5	6
20(PBA49)	Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
21(PBA50)	Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
22(PBA53)	Her zaman yaptığım rutin işler (çocuğumu/çocuklarımı bir yerden bir yere götürmek, uykuya yatırmak, yemek hazırlamak) dışında, artık çocuğumla/çocuklarımla ekstra bir şey yapamaya güç bulamıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
23(PBA58)	Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.	0	1	2	3	4	5	6