

### Ebeveyn Suçluluk Ölçeği (ESÖ)

Bu form ebeveyn olma konusunda neler düşündüğünüzü ve nasıl hissettiğinizi anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyun. Her soru için, o ifadeye ne kadar katıldığınızı en iyi tanımlayan sayıyı yuvarlak içine alın. İfadeler üzerinde çok fazla zaman harcamayın. Lütfen hiçbir cevabı atlamayın. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

1 Kesinlikle katılmıyorum 2 Katılmıyorum 3 Kısmen katılmıyorum 4 Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 5 Kısmen katılıyorum 6 Katılıyorum 7 Kesinlikle katılıyorum

Kesinlikle  
katılmıyorum

Kesinlikle  
katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Çoğu zaman gerektiği kadar iyi bir ebeveyn olmadığımdan endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendi ihtiyaçlarımı çocuğumun ihtiyaçlarının önüne koyduğumda kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Çocuğumla daha fazla vakit geçirmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yanından ayrıldığımda çocuğum üzülürse kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çocuğum üzülürse çoğu zaman bu benim hatamış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ebeveynlikte veya çocuğumun disiplinini sağlamada tutarsız olursam kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Çoğu zaman çocuğuma yeterince sevgi ve ilgi göstermediğimden endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Çocuğumla tam anlamıyla ilgilenecek enerjim olmadığında kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Evde ya da ailemle birlikte olmadığımda kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
10. İş ve aile hayatımı daha iyi yönetebilmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7

Haslam, D. M. & Finch, J (2016). *The Guilt About Parenting Scale (GAPS)*. Parenting and Family Support Centre, The University of Queensland, Australia

Haslam, D., Filus, A. & Finch (2019). The Guilt about Parenting Scale (GAPS): Development and Initial Validation of a Self-Report Measure of Parenting Guilt, and the Relationship between Parenting Guilt and Work and Family Variables. *Journal of Child & Family Studies*.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01565-8>

#### SCORING AND INTERPRETATION

Sum all items. Total range is 10-70 where higher scores indicate higher levels of parenting related guilt.