

## Guilt About Parenting Scale (GAPS)

Ten kwestionariusz ma na celu uchwycenie tego, co myślisz i czujesz na temat bycia rodzicem. Proszę przeczytaj uważnie każde stwierdzenie i zakreśl liczbę, która najlepiej opisuje w jakim stopniu się z nim zgadzasz. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu na każde stwierdzenie. Proszę ustosunkuj się do każdego stwierdzenia. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi.

	1	2	3	4	5	6	7
	Zdecydowanie nie zgadzam się	Nie zgadzam się	Raczej się nie zgadzam	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	Raczej się zgadzam	Zgadzam się	Zdecydowanie zgadzam się
					Zdecydowanie nie zgadzam się		Zdecydowanie zgadzam się
1. Często martwię się, że nie jestem tak dobrym rodzicem, jakim powinienem być	1	2	3	4	5	6	7
2. Czuję się źle, jeśli przedkładam własne potrzeby nad potrzeby dziecka	1	2	3	4	5	6	7
3. Powinam spędzać więcej czasu z moim dzieckiem	1	2	3	4	5	6	7
4. Czuję się winna, jeżeli moje dziecko denerwuje się, kiedy zostaje beze mnie	1	2	3	4	5	6	7
5. Często czuję, że to moja wina, jeżeli moje dziecko się zdenerwuje	1	2	3	4	5	6	7
6. Czuję się źle, jeśli jestem niekonsekwentny w wychowywaniu lub dyscyplinowaniu mojego dziecka	1	2	3	4	5	6	7
7. Często martwię się, że nie poświęcam dziecku wystarczającej ilości miłości i uwagi	1	2	3	4	5	6	7
8. Czuję się winna, kiedy nie mam energii, żeby w pełni zaangażować się w sprawy mojego dziecka	1	2	3	4	5	6	7
9. Czuję się źle, jeśli nie ma mnie w domu lub z rodziną	1	2	3	4	5	6	7
10. Powinam umieć lepiej zarządzać pracą i rodziną	1	2	3	4	5	6	7

Instrument citation

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

Validation citation

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.