

مقیاس احساس گناه درباره فرزندپروری (GAPS)

این پرسشنامه به گونه ای طراحی شده است که طرز فکر و احساس شما در مورد والد بودن را نشان دهد. لطفا هر گزاره را با دقت بخوانید. برای هر سوال، دور عددی را که به بهترین وجه نشان می‌دهد که چقدر با هر عبارت موافق هستید، خط بکشید. برای هر عبارت زمان زیادی صرف نکنید. لطفا از هیچ سوالی را بی پاسخ نگذارید. هیچ پاسخی درست یا غلطی وجود ندارد.

1	2	3	4	5	6	7
کاملا مخالفم	مخالفم	تا حدودی مخالفم	نه موافقم و نه مخالف	تا حدودی موافقم	موافقم	کاملا موافقم

کاملا موافقم

کاملا مخالفم

7	6	5	4	3	2	1	1. غالبا نگرانم آنقدرها که باید والد خوبی نیستم.
7	6	5	4	3	2	1	2. وقتی نیازهای خودم را نسبت به نیازهای فرزندم در اولویت قرار می‌دهم حس بدی دارم.
7	6	5	4	3	2	1	3. باید با فرزندم وقت بیشتری بگذرانم.
7	6	5	4	3	2	1	4. اگر هنگام ترک فرزندم او ناراحت شود احساس گناه می‌کنم.
7	6	5	4	3	2	1	5. وقتی فرزندم ناراحت می‌شود غالبا حس می‌کنم من مقصرم.
7	6	5	4	3	2	1	6. احساس بدی خواهم داشت اگر در شیوه فرزندپروری و تربیت کودکم باثبات نباشم.
7	6	5	4	3	2	1	7. اغلب نگرانم که به فرزندم عشق و توجه کافی ندارم.
7	6	5	4	3	2	1	8. وقتی برای پرداختن تمام و کمال به فرزندم انرژی کافی ندارم، احساس گناه می‌کنم.
7	6	5	4	3	2	1	9. وقتی در خانه حضور ندارم یا کنار خانواده نیستم احساس گناه می‌کنم.
7	6	5	4	3	2	1	10. باید بتوانم کار و خانواده را بهتر مدیریت کنم.

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>

نمره دهی و تفسیر
تمام آیتمها را جمع ببندید. مجموع کل محدوده بین 10-70 است که در آن نمرات بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتری از گناه مرتبط با والدین
است.