

## Guilt About Parenting Scale (GAPS) (Filipino Version)

Ang questionnaire na ito ay ginawa upang malaman ang iyong iniisip at nararamdaman bilang isang magulang. Basahin nang mabuti ang bawat pahayag at bilugan ang bilang na pinaka naglalarawan kung gaano ka sumasang-ayon sa bawat pahayag.

Huwag kang masyadong maglaan ng oras sa bawat pahayag. Manyaring sagutan ang lahat ng mga pahayag. Walang tama o maling sagot.

1	2	3	4	5	6	7
Lubos na hindi sumasang-ayon	Hindi sumasang-ayon	Medyo hindi sumasang-ayon	Maaring sumasang-ayon o hindi sumasang-ayon	Medyo sumasang-ayon	Sumasang-ayon	Lubos na sumasang-ayon

Lubos na hindi sumasang-ayon

Lubos na Sumasang-ayon

	1	2	3	4	5	6	7
1. Madalas akong nag-aalala na hindi ako kasing-buti na magulang tulad ng dapat kong maging.							
2. Sasama ang aking damdamin kung uunahin ko ang sarili kong pangangailangan kaysa sa anak ko.							
3. Dapat mas maraming oras ang gugulin ko sa anak ko.							
4. Naku-kunsensya ako kapag nalulungkot o nagtatampo ang anak ko kapag iniwan ko sila.							
5. Madalas kong nararamdaman na kasalanan ko kapag nalulungkot o nagtatampo ang anak ko.							
6. Sumasama ang aking damdamin kapag hindi ako nagiging pare-pareho sa pagpapalaki at pagdidisiplina sa aking anak.							
7. Madalas akong mag alala kung hindi ko nabibigyan ng sapat na pagmamahal at atensyon ang aking anak.							

8. Naku-kunsensya ako kapag wala akong sapat na energy o lakas upang bigyan ng pansin at makipag-ugnayan sa aking anak.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sumasama ang aking damdamin kapag wala ako sa bahay o hindi ko kasama ang aking pamilya.	1	2	3	4	5	6	7
10. Dapat kong magawa ng mas maayos na balansehin ang aking trabaho at pamilya.	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