

**Parenthood Regret Scale**  
**Skala Żalowania Rodzicielstwa**

Konrad Piotrowski<sup>1</sup>, Moira Mikolajczak<sup>2</sup>, Isabelle Roskam<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Uniwersytet SWPS, Poznań: [konrad.piotrowski@swps.edu.pl](mailto:konrad.piotrowski@swps.edu.pl)

<sup>2</sup> UCLouvain, Louvain-le-Neuve, Belgia

Rodzicielstwo jest źródłem różnych doświadczeń, zarówno lepszych, jak i gorszych. Poniżej znajdziesz stwierdzenia, które dotyczą tych mniej pozytywnych stron rodzicielstwa. Przeczytaj każde z nich, a następnie oceń w jakim stopniu opisują one także twoje doświadczenia w roli rodzica. Wykorzystaj poniższą skalę i wskaż w jakim stopniu zgadzasz się z każdym stwierdzeniem.

- 1 - zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 - nie zgadzam się
- 3 - trochę się nie zgadzam, trochę się zgadzam
- 4 - zgadzam się
- 5 - zdecydowanie zgadzam się

Przeczytaj i oceń każde stwierdzenie	1	2	3	4	5
1. Decyzja o posiadaniu dzieci/dziecka była złą decyzją					
2. Powinnam zapobiec posiadaniu dzieci/dziecka, gdy jeszcze było to możliwe					
3. Gdybym mogła jeszcze raz zdecydować czy mieć dzieci, to wybrałabym inaczej					
4. Decyzja o posiadaniu dziecka/dzieci nie była mądrą decyzją					
5. Bez dzieci, moje życie byłoby lepsze					
6. Chciałabym cofnąć czas i zdecydować o tym, żeby nie mieć dzieci					
7. Jestem na siebie zła, że zdecydowałam się na posiadanie dziecka					
8. Mam poczucie winy, bo nie zapobiegłam ciąży					
9. Czuję smutek, gdy pomyślę o tym jakie życie mogłabym mieć, gdybym nie miała dziecka (dzieci)					
10. Mam do siebie pretensje, że nie uniknęłam/uniknąłem posiadania dzieci					
11. Decyzja o posiadaniu dzieci wyrządziła mi krzywdę					
12. Żałuję mojej decyzji o posiadaniu dziecka/dzieci					

**Pytanie dodatkowe możliwe do wykorzystania:**

*Wskaż, jak często* żałujesz swojej decyzji o posiadaniu dziecka/dzieci:

- 0 - nigdy
- 1- kilka razy w roku
- 2- raz w miesiącu lub rzadziej
- 3 - kilka razy w miesiącu
- 4- raz w tygodniu
- 5 - kilka razy w tygodniu
- 6- codziennie