

မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ် - ပုံစံငယ်
မိဘလက်ကမ်းစာစောင်

Me as a Parent – Short Form

သင့်မိဘအုပ်ထိန်းမှုအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ- Think about your parenting and answer the questions below	လုံးဝသဘောမတူပါ	သဘောမတူပါ	ဝေခွဲမရပါ	သဘောတူပါသည်	လုံးဝသဘောတူပါသည်
	Strongly disagree	Disagree	Mixed feelings	Agree	Strongly agree
1. ကျွန်ုပ်သည် မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါသည် 1. I have confidence in myself as a parent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ် ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည် 2. I know I am doing a good job as a parent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ကျွန်ုပ်ကလေးအတွက် မိဘကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအားလုံး ကျွန်ုပ်မှာ ရှိပါသည် 3. I have all the skills necessary to be a good parent to my child	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ကျွန်ုပ် စိတ်မကောင်းစရာများ ကြုံတွေ့ရလျှင်ပင် မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို အာရုံစိုက်နိုင်ပါသည်။ 4. I can stay focused on the things I need to do as a parent even when I've had an upsetting experience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

စုစုပေါင်းရမှတ်ရရန် လေးခုလုံးစားအတွက် ရမှတ်များ ပေါင်းထည့်ပါ။ စုစုပေါင်းရမှတ် ၄ မှ ၂၀
အထိရှိနိုင်သည်။

Add up the scores for all four items to get a total score.
Total score can range from 4 to 20.

ကိုးကားချက်-

Matthews, J., Millward, C., Hayes, L., & Wade, C. (2022). Development and Validation of a Short-Form Parenting Self-Efficacy Scale: Me as a Parent Scale (MaaPs-SF). *Journal of Child and Family Studies*, 1-11.