

# 我作为父母 — 简单版本 父母传单

## Me as a Parent – Short Form

思考你的育儿方式，并回答以下问题： Think about your parenting and answer the questions below	非常不同意 Strongly disagree	不同意 Disagree	心情复杂 Mixed feelings	同意 Agree	非常同意 Strongly agree
1. 我为人父母很有信心 I have confidence in myself as a parent	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>
2. 我知道自己是称职的父母 I know I am doing a good job as a parent	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>
3. 我拥有称职父母所需的所有技巧 I have all the skills necessary to be a good parent to my child	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>
4. 即使当我有不愉快的经历时，我也能保持专注，做好父母工作。 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"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

把四项的分数加起来得到一个总分。总分可以是 4 到 20 之间的任何数字。

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

**参考文献：**

Matthews, J., Millward, C., Hayes, L., & Wade, C. (2022). 制定和验证一个简短的育儿自我效能量表：我作为一名父母量表 (MaaPs-SF). 《儿童与家庭研究期刊》，1-11.