

# میں بطور ایک والد/ والدہ – مختصر فارم

## پیرینٹ ہینڈ آؤٹ

Me as a Parent – Short Form  
Parent handout

اپنے بچوں کی پرورش کے بارے میں سوچیں، اور درج ذیل سوالات کا جواب دیں:

Think about your parenting, and answer the below questions:

مجھے بطور والد\والدہ خود پر اعتماد ہے۔ I have confidence in myself as a parent

بہت متفق  
Strongly agree

5 ☐

متفق  
Agree

4 ☐

ملے جلے جذبات  
Mixed feelings

3 ☐

غیر متفق  
Disagree

2 ☐

بہت غیر متفق  
Strongly disagree

1 ☐

میں جانتا/جانتی ہوں کہ میں بطور والد\والدہ ایک اچھا کام کر رہا / رہی ہوں I know I am doing a good job as a parent

بہت متفق  
Strongly agree

5 ☐

متفق  
Agree

4 ☐

ملے جلے جذبات  
Mixed feelings

3 ☐

غیر متفق  
Disagree

2 ☐

بہت غیر متفق  
Strongly disagree

1 ☐

میرے پاس اپنے بچے کے لیے ایک اچھا والد\اچھی والدہ بننے کی مہارتیں موجود ہیں

I have all the skills necessary to be a good parent to my child

بہت متفق  
Strongly agree

5 ☐

متفق  
Agree

4 ☐

ملے جلے جذبات  
Mixed feelings

3 ☐

غیر متفق  
Disagree

2 ☐

بہت غیر متفق  
Strongly disagree

1 ☐

میں ان چیزوں پر توجہ مرکوز رکھ سکتا / سکتی ہوں جن کی مجھے بطور والد\والدہ کرنے کی ضرورت ہے چاہے جب مجھے کسی پریشان کن تجربے کا سامنا کرنا پڑا ہو

I can stay focused on the things I need to do as a parent even when I've had an upsetting experience

بہت متفق  
Strongly agree

5 ☐

متفق  
Agree

4 ☐

ملے جلے جذبات  
Mixed feelings

3 ☐

غیر متفق  
Disagree

2 ☐

بہت غیر متفق  
Strongly disagree

1 ☐

مجموعی اسکور  
Total score

مجموعی اسکور حاصل کرنے کے لیے تمام چاروں آئٹمز کے اسکور کو جمع کریں۔  
مجموعی اسکور کی حد 4 تا 20 ہو سکتی ہے۔

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

حوالہ:

Matthews, J., Millward, C., Hayes, L., & Wade, C. (2022).

شارٹ فارم پیرنٹنگ خود افادیت کے پیمانے کی تیاری اور توثیق:

میں بطور ایک والد\والدہ پیمانہ (MaaPs-SF). جرنل آف چائلڈ اینڈ فیملی اسٹڈیز، 11-1.

Reference:

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.



Parenting Research Centre