

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ — ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ

ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

Me as a Parent – Short Form

Parent handout

ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:
Think about your parenting, and answer the below questions:

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ
I have confidence in myself as a parent

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
Strongly disagree

☐

1

ਅਸਹਿਮਤ
Disagree

☐

2

ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Mixed feelings

☐

3

ਸਹਿਮਤ
Agree

☐

4

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ
Strongly agree

☐

5

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
I know I am doing a good job as a parent

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
Strongly disagree

☐

1

ਅਸਹਿਮਤ
Disagree

☐

2

ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Mixed feelings

☐

3

ਸਹਿਮਤ
Agree

☐

4

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ
Strongly agree

☐

5

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਾਪਾ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਹਨ
I have all the skills necessary to be a good parent to my child

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
Strongly disagree

☐

1

ਅਸਹਿਮਤ
Disagree

☐

2

ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Mixed feelings

☐

3

ਸਹਿਮਤ
Agree

☐

4

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ
Strongly agree

☐

5

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
I can stay focused on the things I need to do as a parent even when I've had an upsetting experience

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
Strongly disagree

☐

1

ਅਸਹਿਮਤ
Disagree

☐

2

ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Mixed feelings

☐

3

ਸਹਿਮਤ
Agree

☐

4

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ
Strongly agree

☐

5

ਕੁੱਲ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ।
ਕੁੱਲ ਅੰਕ 4 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Add up the scores for all four items to get a total score.
Total score can range from 4 to 20.

ਕੁੱਲ ਅੰਕ
Total score

ਹਵਾਲਾ:

ਮੈਥਿਊਜ਼, ਜੇ., ਮਿਲਵਰਡ, ਸੀ., ਹੇਜ਼, ਐਲ., ਅਤੇ ਵੇਡ, ਸੀ. (2022)

ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਮਾਨੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ:

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ (MaaPs-SF) ਜਰਨਲ ਆਫ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਟੱਡੀਜ਼, 1-11

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