



والدین-نوجوان تعلقات کا پیمانہ (نوجوان/نوجوان بالغوں کا ورژن)

براہ کرم ذیل میں دیے گئے ہر بیان کو پڑھیں اور 0 (بالکل بھی درست نہیں) سے 5 (تقریباً ہمیشہ یا ہمیشہ درست) کے درمیان درجہ دیں کہ یہ بیانات عام طور پر آپ کے اور آپ کے والدین کے تعلقات کے حوالے سے کتنے درست ہیں۔ کوئی صحیح یا غلط جوابات نہیں ہیں۔ کسی ایک بیان پر زیادہ وقت صرف نہ کریں۔

	تقریباً ہمیشہ یا ہمیشہ درست	0	1	2	3	4	5
1. ہم اکٹھے کھانا کھاتے ہیں		0	1	2	3	4	5
2. ہم اکٹھے وقت گزارتے ہیں اور وہ کام کرتے ہیں جو ہم سب کو پسند ہیں		0	1	2	3	4	5
3. ہم خاندان کی تقریبات میں اکٹھے جاتے ہیں		0	1	2	3	4	5
4. میرے والدین مجھے ان سے یا دوسروں سے مدد لینے میں میری حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔		0	1	2	3	4	5
5. میرے والدین مجھ سے پیار کا اظہار کرتے ہیں (جیسے گلے لگانا، بوسا دینا، مسکرانا، کندھے پر ہاتھ رکھنا)		0	1	2	3	4	5
6. میرے والدین مجھے تسلی دیتے ہیں جب میں پریشان ہوتا/ ہوتی ہوں		0	1	2	3	4	5
7. میرے والدین دوسروں کے سامنے میرے متعلق منفی رائے کا اظہار کرتے ہیں		0	1	2	3	4	5
8. جب میری زندگی میں پریشانی کے اوقات ہوتے ہیں، میرے والدین میری خیریت دریافت کرتے ہیں		0	1	2	3	4	5
9. میرے والدین ناراض ہوتے ہیں جب میں ان سے اختلاف رائے رکھتا ہوں		0	1	2	3	4	5
10. میرے والدین میرے ساتھ کھیل یا دیگر جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں		0	1	2	3	4	5
11. میں اپنے والدین کے بارے میں شکایت کرتا/کرتی ہوں		0	1	2	3	4	5

12.	میرے والدین مجھے وہ کام کرنے کی ترغیب دیتے ہیں جن میں میری دلچسپی ہو	0	1	2	3	4	5
13.	میرے والدین مجھ پر تنقید کرتے ہیں	0	1	2	3	4	5
14.	میرے والدین کا خیال ہے کہ مجھے اپنا رویہ تبدیل کرنے کی ضرورت ہے	0	1	2	3	4	5
15.	میرے والدین مجھے اپنے خیالات اور احساسات کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیتے ہیں	0	1	2	3	4	5

Translated by Aween Tariq Khan, MPhil Psychology (2025)
National University of Medical Sciences, Rawalpindi, Pakistan
Email: aweenkhan3010@gmail.com

Instrument reference

Burke, K., Dittman, C. K., Haslam, D., Filus, A., & Ralph, A. (2020). Parent-Adolescent Relationship Scale. Parenting and Family Support Centre, The University of Queensland, Australia.

Validation references

Burke, K., Dittman, C. K., Haslam, D., & Ralph, A. (2021). Assessing critical dimensions of the parent–adolescent relationship from multiple perspectives: Development and validation of the Parent-Adolescent Relationship Scale (PARS). *Psychological Assessment*, 33(5), 395–410. <https://doi.org/10.1037/pas0000992>