

پیمانہ کا جانچنے کو مطابقت کی خاندان اور والدین

درجہ بندی کا پیمانہ مندرجہ ذیل ہے

0 - میرے بارے میں بالکل درست نہیں

1 - میرے بارے میں کچھ حد تک ٹھیک، یا کبھی کبھار

2 - میرے بارے میں کافی حد تک ٹھیک، یا زیادہ تر وقت کے لئے

3 - میرے بارے میں بہت زیادہ درست/ٹھیک، یا اکثر اوقات کے لئے

بہت زیادہ	کافی زیادہ	تھورا بہت	بالکل نہیں	آپ کے بارے میں یہ کتنا درست ہے؟
3	2	1	0	1- اگر میرا بچہ وہ نہیں کرتا جو اسے کرنے کے لیے کہا جائے تو میں کوشش کرنا چھوڑ دیتا دیتی اور خود ہی کر لیتا/ لیتی ہوں۔
3	2	1	0	2- میں اپنے بچے کو اچھا برتاؤ کرنے پر ٹافی، انعام یا مزیدار سرگرمی دیتا/دیتی ہوں۔
3	2	1	0	3- جب میرا بچہ برا برتاؤ کرتا ہے تو اس کو نتائج کا (مثلاً کھلونوں کا لے لینا) کرنا پڑتا ہے۔
3	2	1	0	4- جب میرا بچہ برا برتاؤ کرتا ہے تو میں کسی چیز کی دھمکی دیتا/دیتی ہوں (جیسا کہ ٹی وی بند کر دینا) مگر وہ میں کرتا / کرتی نہیں ہوں۔
3	2	1	0	5- جب میرا بچہ برا برتاؤ کرتا ہے تو میں اس پر غصہ ہوتا/ ہوتی ہوں۔
3	2	1	0	6- جب میرا بچہ اچھا برتاؤ کرتا ہے تو میں اس کی تعریف کرتا /کرتی ہوں۔
3	2	1	0	7- جب میرا بچہ برا برتاؤ کرتا ہے تو میں اسکو سبق سکھانے کے لیے برا محسوس کروانے کی کوشش کرتا ہوں (جیسا کہ احساس جرم یا شرمندگی)
3	2	1	0	8- جب میرا بچہ اچھا برتاؤ کرتا ہے تو میں اسکو توجہ دیتا/ دیتی ہوں (جیسا کہ گلے لگانا، آنکھ مارنا، مسکرانا، یا بوسہ دینا)۔
3	2	1	0	9- جب میرے بچے برا برتاؤ کرتے ہیں تو میں ان کی پٹائی کرتا/ کرتی ہوں۔
3	2	1	0	10- میں اپنے بچوں سے ان کے برتاؤ / رویے کے بارے میں بحث کرتا / کرتی ہوں۔
3	2	1	0	11- میں اپنے بچے کے برتاؤ سے نمٹنے کے لیے ہمیشہ ایک ہی طریقہ استعمال کرتا/ کرتی ہوں۔

3	2	1	0	12- جب میرا بچہ غصہ یا ناراض ہوتا ہے تو میں اسے وہ دے دیتا/ دیتی ہوں جو اسے چاہیے ہوتا ہے۔
3	2	1	0	13- میں اپنے بچے سے چڑ جاتی / جاتا ہوں۔
3	2	1	0	14- میں اپنے بچے سے بات کرتی / کرتا ہوں۔
3	2	1	0	15- مجھے اپنے بچے کو گلے لگانا، بوسہ دینا اور لاڈ کرنا اچھا لگتا ہے۔
3	2	1	0	16- مجھے اپنے بچے پر فخر ہے
3	2	1	0	17- مجھے اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارنا اچھا لگتا ہے
3	2	1	0	18- میرا، میرے بچے کے ساتھ اچھا رشتہ ہے
3	2	1	0	19- میں دباؤ یا پریشانی محسوس کرتا/ کرتی ہوں۔
3	2	1	0	20- میں خوشی محسوس کرتا/ کرتی ہوں۔
3	2	1	0	21- میں اداسی یا افسردگی محسوس کرتا/ کرتی ہوں۔
3	2	1	0	22- میں اپنی زندگی سے مطمئن محسوس کرتا/ کرتی ہوں۔
3	2	1	0	23- والدین کے طور پر میں اپنے جذباتی تقاضوں یا طلب پہ قابو پا لیتی/ لیتا ہوں۔
3	2	1	0	24- ہمارے گھر کے افراد ایک دوسرے کی مدد یا حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔
3	2	1	0	25- ہمارے خاندان / گھر والے ایک دوسرے کے ساتھ اچھے سے رہتے ہیں۔
3	2	1	0	26- ہمارے خاندان/ گھر والے لڑائی جھگڑا یا بحث کرتے ہیں۔
3	2	1	0	27- ہمارے خاندان / گھر والے ایک دوسرے پر تنقید کرتے ہیں یا ایک دوسرے کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں۔

اگر آپ رشتے میں وابستہ ہیں تو مندرجہ ذیل 3 سوالات کے جواب دیجیے

بہت زیادہ	کافی زیادہ	تھورا بہت	بالکل نہیں	آپ کے بچے کے بارے میں یہ کتنا درست ہے؟
3	2	1	0	28- بچوں کی پرورش میں کے معاملے میں اپنے ساتھی/ شریک حیات کے ساتھ ایک ٹیم کے طور پر کام کرتی/ کرتا ہوں۔

3	2	1	0	29- میں بچوں کی پرورش کے معاملے میں اپنے ساتھی/شریک حیات سے غیر متفق ہوتا / ہوتی ہوں۔
3	2	1	0	30- میرا، میرے ساتھی/ شریک حیات کے ساتھ اچھا تعلق ہے۔

Citation:

Sanders, M. R., & Morawska, A. (2010). *Parenting and Family Adjustment Scales (PAFAS)*. Brisbane: Parenting and Family Support Centre, The University of Queensland.

Mazzucchelli, T. G., Hodges, J., Kane, R. T., Sofronoff, K., Sanders, M. R., Einfeld, S., . . . Gray, K. M. (2018). Parenting and family adjustment scales (PAFAS): validation of a brief parent-report measure for use with families who have a child with a developmental disability. *Research in Developmental Disabilities*, 72, 140-151. doi:10.1016/j.ridd.2017.10.011