

## Skala Pelarasan Kemahiran Keibubapaan dan Keluarga (PAFAS)

Sila baca setiap ayat dan pilih satu nombor 0, 1, 2 atau 3 yang menggambarkan diri anda sebagai ibu bapa dalam tempoh **empat (4) minggu yang lepas**. Tiada jawapan betul ataupun salah. Anda tidak perlu meluangkan terlalu banyak masa untuk setiap ayat:

Contohnya:

Jika anak saya tidak melakukan apa yang diarahkan, saya biar sahaja dan melakukannya sendiri.      0      **1**      2      3

Skala penilaian adalah seperti berikut:

0. Langsung tidak benar bagi saya
1. Sedikit benar bagi saya (kadang kala)
2. Agak benar bagi saya (bukan selalu)
3. Sangat benar bagi saya (selalu)

	Sejauh manakah ini benar bagi anda?			
	Tidak langsung	Sedikit	Agak banyak	Sangat
1. Jika anak saya tidak melakukan apa yang diarahkan, saya biarkan dan melakukannya sendiri	0	1	2	3
2. Saya memberi anak saya hadiah, ganjaran atau aktiviti yang seronok untuk kelakuan yang baik	0	1	2	3
3. Saya mengambil tindakan susulan (contohnya, mengambil permainan daripadanya) apabila anak saya berkelakuan buruk	0	1	2	3
4. Saya mengugut dengan sesuatu (contohnya, tutup TV) apabila anak saya berkelakuan buruk tetapi saya tidak melakukannya	0	1	2	3
5. Saya menjerit atau marah dengan anak saya apabila mereka berkelakuan buruk	0	1	2	3
6. Saya memuji anak saya apabila mereka berkelakuan baik	0	1	2	3
7. Saya cuba membuat anak saya rasa tidak senang hati (contohnya, rasa bersalah atau malu) kerana berkelakuan buruk sebagai pengajaran	0	1	2	3
8. Saya memberi anak saya perhatian (contohnya, pelukan, kenyanitan mata, senyuman atau ciuman) apabila mereka berkelakuan baik	0	1	2	3

9. Saya memukul (menampar) anak saya apabila mereka berkelakuan buruk	0	1	2	3
10. Saya bertengkar dengan anak saya tentang sikap mereka	0	1	2	3
11. Saya menangani kelakuan buruk anak saya dengan cara yang sama setiap kali	0	1	2	3
12. Saya memberi apa sahaja yang anak saya mahu apabila mereka berasa marah atau susah hati	0	1	2	3
13. Saya berasa geram dengan anak saya	0	1	2	3
14. Saya berbual/bercakap dengan anak saya	0	1	2	3
15. Saya suka memberi anak saya pelukan, cium dan dakapan	0	1	2	3
16. Saya bangga dengan anak saya	0	1	2	3
17. Saya gembira meluangkan masa dengan anak saya	0	1	2	3
18. Saya mempunyai hubungan baik dengan anak saya	0	1	2	3
19. Saya berasa tertekan atau risau	0	1	2	3
20. Saya berasa gembira	0	1	2	3
21. Saya berasa sedih atau murung	0	1	2	3
22. Saya berpuas hati dengan kehidupan saya	0	1	2	3
23. Saya berupaya menangani tuntutan emosi sebagai seorang ibu atau bapa	0	1	2	3
24. Ahli keluarga kami saling membantu dan menyokong antara satu sama lain	0	1	2	3
25. Ahli keluarga kami berbaik-baik antara satu sama lain	0	1	2	3
26. Ahli keluarga kami bergaduh atau bertengkar	0	1	2	3
27. Ahli keluarga kami mengkritik atau menghina antara satu sama lain	0	1	2	3

**Jika anda mempunyai pasangan hidup  
sila jawab 3 soalan berikut**

**Sejauh manakah ini benar bagi  
anda?**

Tidak                      Agak  
langsung   Sedikit   banyak   Sangat

28.	Saya bekerjasama dengan pasangan saya dalam hal membesarkan anak	0	1	2	3
29.	Saya tidak setuju dengan pasangan saya dalam hal membesarkan anak	0	1	2	3
30.	Saya mempunyai hubungan yang baik dengan pasangan saya	0	1	2	3

**Rujukan:**

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

Sanders, M. R., Morawska, A., Haslam, D. M., Filus, A., & Fletcher, R. (2014). Parenting and Family Adjustment Scales (PAFAS): Validation of a brief parent-report measure for use in assessment of parenting skills and family relationships. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(3), 255-272. doi: 10.1007/s10578-013-0397-3