| ردیف | تا چه میزان با هر یک از عبارت های زیر موافق هستید | کاملا موافق | موافق | کمی موافق | کمی مخالف | مخالف | کاملا مخالف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | گاهی اوقات به شدت عصبی هستم طوری که صداهایی مانند لولای در، برایم غیرقابل تحمل می‌شوند. |  |  |  |  |  |  |
| 2 | فکر می‌کنم نسبت به سایر افراد بیشتر عصبانی می‌شوم |  |  |  |  |  |  |
| 3 | معمولا ماهیچه های بدنم سفت و منقبض هستند. |  |  |  |  |  |  |
| 4 | احساس می‌کنم ضربان قلبم بسیار بالاست |  |  |  |  |  |  |
| 5 | هنگامی که تحت فشار هستم، دچار مشکلات گوارشی می‌شوم |  |  |  |  |  |  |
| 6 | احساس می‌کنم زندگی ام را به طور منظم و طبیعی پیش نبرده ام |  |  |  |  |  |  |
| 7 | گاهی اوقات آنقدر حالم بد میشود که می‌خواهم همه چیز را بشکنم |  |  |  |  |  |  |
| 8 | موانع و مشکلات بسیار جزئی برایم ناراحت کننده هستند |  |  |  |  |  |  |
| 9 | برخی چیزهای کوچک به شدت آزارم می‌دهند، حتی اگر بدانم که بی اهمیت هستند |  |  |  |  |  |  |
| 10 | اغلب وقتی چیزی ناراحتم می‌کند، خونسردی خود را از دست داده و به طرز احمقانه ای رفتار می‌کنم |  |  |  |  |  |  |
| 11 | خیلی زود از دست دیگران عصبانی می‌شوم |  |  |  |  |  |  |
| 12 | بیشترین خشم را نسبت به خودم دارم |  |  |  |  |  |  |
| 13 | خاطراتی دارم که اغلب آنها را مرور می‌کنم |  |  |  |  |  |  |
| 14 | به خاطر اشتباهات گذشته ام ناراحتم. |  |  |  |  |  |  |
| 15 | تمرکز بر روی یک فعالیت یا تکلیف برایم بسیار دشوار است. |  |  |  |  |  |  |
| 16 | کارهایی را که باید انجام دهم زمانی به خاطر می‌آورم که در وی خیلی دیر شده است |  |  |  |  |  |  |
| 17 | احساسات غیر منطقی بسیاری دارم که نمی توانم آنها را کنترل کنم |  |  |  |  |  |  |
| 18 | گاهی اوقات بدون دلیل غمگین و یا شاد می‌شوم. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | غالبا بدون دلیل نسبت به مسائل خسته و بی تفاوت می‌شوم. |  |  |  |  |  |  |
| 20 | وقتی چیزی را می‌خواهم مضطرب می‌شوم، اما نمی دانم که خواسته ام چیست. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | معمولا خلقم ثابت است |  |  |  |  |  |  |
| 22 | خیلی زود به گریه می‌افتم. |  |  |  |  |  |  |
| 23 | زمانی که دلسرد میشوم، به سختی می‌توانم خود را بازیابم. |  |  |  |  |  |  |
| 24 | آرزو می‌کنم مثل دیگران شاد بودم. |  |  |  |  |  |  |
| 25 | انسان شادی هستم. |  |  |  |  |  |  |
| 26 | وقتی به کارهایی که باید انجام دهم فکر می‌کنم، عصبی می‌شوم. |  |  |  |  |  |  |
| 27 | اعتماد به نفسم بسیار کم است. |  |  |  |  |  |  |
| 28 | به خاطر مشکلات روزمره دلسرد و ناامید نمی شوم |  |  |  |  |  |  |

**معرفی پرسشنامه سازگاری هیجانی رابیو و همکاران (EAM)[[1]](#footnote-1)**

سازگاری هیجانی به معنای توانایی کنترل هیجانات و ارضای نیازها، برقراری روابط مناسب و درک دیگران و درونیات خود، و توانایی تحمل ناکامی و شکست است (ویج و جوسوال،2010). سازگاری هیجانی تمایل افراد را برای دستیابی به تعادل، تنظیم و ثبات هیجانی به هنگام مواجهه با بیثباتی عاطفی و هیجانی نشان میدهد (رابیو،آگادا، هانتنگاس و هرناندز، 2007). از دید رابیو و همکاران (2007) سازگاری هیجانی شامل دو بعد "فقدان نظم بخشی انگیختگی های هیجانی و فیزیولوژیک"و "ناامیدی و تفکر آرزومندانه"است.

جهت سنجش متغیر سازگاری هیجانی می توان از مقیاس سازگاری هیجانی که توسط رابیو، آگادا، هانتنگاس و هرناندز (2007) توسعه داده شده است، استفاده کرد. این پرسشنامه دارای 28 سوال و دو بعد می‌باشد و به صورت طیف لیکرت شش درجه ای (از کاملا موافق = 1 تا کاملا مخالف = 6) نمره گذاری می‌شود و تمایل افراد را برای دستیابی به تعادل، تنظیم و ثبات هیجانی به هنگام مواجهه با بی ثباتی عاطفی و هیجانی اندازه گیری می‌کند. در این ابزار، ماده های 21 ،25 و 28 به طور معکوس نمره گذاری می‌شود. ابعاد و شماره گویه های مربوط به آنها به قرار زیر است:

* فقدان نظم بخشی انگیختگی های هیجانی و فیزیولوژیک: سوالات 1-2-3-4-5-7-8-9-10-11-13-17-21
* نامیدی و تفکر آرزومندانه: سوالات 6-12-14-15-16-18-19-20-22-23-24-25-26-27-28

**روایی و پایایی**

برای تعیین اعتبار این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. رابیو و همکارانش (2007) همبستگی این مقیاس را با سیاهه شخصیت آیزنک (EPQ-A N) و خرده مقیاس سازگاری هیجانی پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت (BFQ) به ترتیب 86/0=r و 77/0=r بدست آوردند. آنها همچنین ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس 87/0 گزارش نمودند. ویژگی های روانسنجی این مقیاس در داخل کشور توسط شکری، سنایی پور، رویایی و قره تپه ای (1395) در نمونه ای از دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته است که بر اساس آن، مقادیرضرایب همسانی درونی عامل کلی و زیرمقیاس های EAM بی84/0 تا91/0 به دست آمد.

شکری و همکاران (۱۳۹۵) به منظور تعیین روایی سازه منظور از روش آماری تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند. همچنین، به منظور مطالعه روایی سازه موردنظر، ضریب همبستگی بین ابعاد سازگاری هیجان با زیرمقیاس های واکنش پذیری نسبت به استرس ادراک شده (PSRS شولتز، ییم، زوكالا، جانسن و شولتز، ۲۰۱۱) و نیمرخ سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت (HPLP-II ، والكرة اسچریست و چندر، ۱۹۹۵) گزارش شد. نتایج تحلیل عاملی تاییدی EAM توسط شکری و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که در نمونه دانشجویان ایرانی ساختار دو بعدی EAM شامل عامل "فقدان نظم بخشی انگیختگی های هیجانی و فیزیولوژیک" و عامل "نامیدی و تفکر آرزومندانه" با داده ها برازش مطلوبی داشت. همچنین، نتایج مربوط به همبستگی بین ابعاد سازگاری هیجانی با زیرمقیاس های واکنش پذیری نسبت به استرس ادراک شده و نیمرخ سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، به طور تجربی از روایی سازه تنظیم شناختی هیجان حمایت کرد.

**منابع**

شکری, امید, سنایی پور, محمد حسین, رویایی, زهرا, قره تپه ای, زهرا. (1395). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سازگاری هیجانی در دانشجویان ایرانی. فصلنامه اندازه گیری تربیتی, 6(23), 77-97.

Vig, D., & Jaswal, I. J. S. (2010). Emotional adjustment of parents and quality of parent-teen relationships. Studies on Home and Community Science, 4(1), 39-44.

Rubio, V. J., Aguado, D., Hontangas, P. M., & Hernández, J. M. (2007). Psychometric properties of an emotional adjustment measure: An application of the graded response model. European Journal of Psychological Assessment, 23(1), 39-46.

Schlotz, W., Yim, I. S., Zoccola, P. M., Jansen, L., & Schulz, P. (2011). The perceived stress reactivity scale: Measurement invariance, stability, and validity in three countries. Psychological assessment, 23(1), 80-94.

Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). Health promotion model-instruments to measure health promoting lifestyle: Health-promoting lifestyle profile [HPLP II](Adult version).

1. Emotional Adjustment Measure [↑](#footnote-ref-1)