

СТАНДАРТИЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено стандартизації опитувальника, спрямованого на діагностику емоційної зрілості особистості. Представлено теоретичну п'ятикомпонентну модель емоційної зрілості, яка спирається на людиноцентрований підхід К. Роджерса. Розглянуто головні етапи розроблення методики діагностики емоційної зрілості. Представлено психометричний паспорт методики. Описано етап стандартизації методики, встановлено норми для кожної шкали тесту окремо для чоловічої та жіночої вибірок.

Ключові слова: емоційна зрілість, особистість, валідність, надійність, стандартизація, стени, показники норми.

Постановка проблеми. Феноменологія емоційної зрілості актуалізована мінливими умовами нашого суспільства, які вимагають від людини сформованого емоційного реагування на події сьогодення. Емоційна зрілість є ознакою нової сучасної особистості, яка сповнена стресостійкості, активності, відкритості, амбіційності та креативності. Рівень емоційної зрілості особистості не лише має індивідуальне значення, а й безпосередньо пов'язаний із перспективами розвитку українського суспільства. Емоційна незрілість призводить до таких соціальних проблем, як неможливість побудови сім'ї, нездатність встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки, збільшення кількості розлучень, небажання народжувати дітей (childfree), труднощі самореалізації в умовах ринкової економіки тощо [4; 6]. За таких умов категорія емоційної зрілості набуває значущого характеру та стає одним із ключових засобів зміни суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні існують певні методики, спрямовані на вимірювання емоційної зрілості, зокрема: тест «Шкала емоційної зрілості» Уіллокбі (виявилось неможливим знайти доступ до неї в наукових джерелах), «Шкала емоційної зрілості» Я. Сінгха та М. Бхаргави (її не перекладено, а отже, вона не адаптована для сучасної української вибірки), методика «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна. Проблема полягає в тому, що на цей час спостерігається дефінітивна розмитість категорії «емоційна зрілість особистості» [4; 5]. Кожна із зазначених методик, окрім наведених труднощів, має певні методологічні розбіжності, оскільки вони були створені в різних контекстах для вирішення різних завдань. Однак методики, теоретична модель якої спирається на людиноцентрований підхід К. Роджерса, не існує.

Мета статті – здійснити стандартизацію методики діагностики емоційної зрілості особистості (далі – МДЕЗО).

Вклад основного матеріалу. Спираючись на погляди К. Роджерса, можемо визначити емоційну зрілість особистості як певний рівень розвитку особистості дорослої людини, яка характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів і прийняттям їх, розвинутою емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації та згідно з власними переживаннями проявляти й виражати емоції та почуття.

Для конструювання методики було створено теоретичну п'ятикомпонентну модель емоційної зрілості, яка спирається на людиноцентрований підхід К. Роджерса [3]. Ця модель включає в себе 5 складників, які є шкалами методики діагностики емоційної зрілості особистості:

1) *рефлексію емоцій* – розвинену чутливість, усвідомлення власних емоцій і причин їх виникнення;

2) *емоційну саморегуляцію* – управління своїми емоціями відповідно до ситуації та доцільності, здатність справлятися зі своїми сильними емоціями соціально прийнятними способами;

3) *емпатію* – здатність проникати у світ переживань іншої людини, співчувати й співпереживати їй, емоційно відгукуватись на її переживання;

4) *емоційну експресивність* – здатність спонтанно й усвідомлено виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, інтонації голосу без утиску цього процесу;

5) *прийняття власних емоцій* – здатність приймати свої позитивні й негативні емоційні переживання як природний прояв та спонтанно їх виражати, мужньо входити в контакт із власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми.

Розроблення методики діагностики емоційної зрілості проводилось у два етапи. Метою першого етапу дослідження було створення пілотажної версії опитувальника. Цей етап складався з таких кроків:

- розроблення специфікації тесту та складання надмірної кількості тверджень за всіма шкалами опитувальника, що виділені на підставі теоретичної моделі емоційної зрілості особистості;
- перевірки завдань на змістовну валідність за допомогою експертної оцінки;
- проведення первинного тестування;
- здійснення факторизації простору ознак емоційної зрілості з метою перевірки теоретичної моделі досліджуваного феномена та аналіз отриманої факторної структури;
- проведення подальшого аналізу завдань із метою скорочення кількості тверджень, відбору з них найбільш якісних та створення таким чином остаточного варіанту методики.

Завданнями другого етапу були перевірка й підтвердження сталої факторної структури опитувальника, а також подальша психометрична оцінка методики. Було встановлено значення основних психометричних показників (внутрішньотестової надійності, факторно-дисперсійної надійності, критеріальної валідності) та проведено стандартизацію тесту. Психометричний паспорт методики діагностики емоційної зрілості представлено в таблиці 1.

Оскільки метою статті є розкриття етапу стандартизації методики, перейдемо безпосередньо

до нього. Стандартизація тесту являє собою уніфікацію, регламентацію, приведення до єдиних нормативів процедури та оцінок тесту [1].

Стандартизація психометричних методик дає змогу порівняти показники, що отримані одним досліджуваним, з такими в генеральній сукупності або відповідних групах. У цій методиці стандартизація дасть змогу судити про виразність того чи іншого складника емоційної зрілості в конкретного досліджуваного, а також про загальний рівень виразності емоційної зрілості. Стандартизація тесту дає змогу досягти адекватної інтерпретації результатів тесту окремого досліджуваного незалежно від особи, яка здійснює тестування.

Обсяг вибірки для стандартизації методики склав 200 осіб – 100 чоловіків і 100 жінок (при цьому загальну психометричну вибірку на двох етапах створення методики склали 400 осіб); це студенти 3–5 курсів гуманітарних і технічних спеціальностей Національного аерокосмічного університету імені М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» віком від 20 до 23 років.

Стандартні норми розроблялися для кожної шкали тесту. Норми представлені в середніх величинах і показнику стандартного відхилення.

Отримані дані представлені в таблиці 2.

Для того щоб перевести первинні бали в стени, результати досліджуваних повинні бути перевірені на нормальність розподілу. Для цього було використано критерій Колмогорова-Смирнова K-S [2] та розрахунок асиметрії й ексцесу [2]. Отримані дані представлені в таблиці 3.

Таблиця 1

Психометричний паспорт методики МДЕЗО

Психометричні показники	Шкали опитувальника				
	РЕ (11 твердж.)	ЕС (17 твердж.)	Е (11 твердж.)	ЕК (12 твердж.)	ПЕ (14 твердж.)
Індекс ефективності завдань	0,44–0,72	0,37–0,73	0,38–0,71	0,34–0,71	0,38–0,72
Індекс дискримінативності завдань	$\tau=0,28^{**}-0,45^{**}$	$\tau=0,24^{**}-0,43^{**}$	$\tau=0,26^{**}-0,46^{**}$	$\tau=0,25^{**}-0,42^{**}$	$\tau=0,24^{**}-0,48^{**}$
Змістовна валідність	$\alpha =0,79$	$\alpha =0,81$	$\alpha =0,79$	$\alpha =0,8$	$\alpha =0,83$
Конкурентна валідність	$\tau=-0,22^*$	$\tau=0,29^*$	$\tau=0,65^{**}$	$\tau=0,21^*$	$\tau=0,4^{**}$
Факторно-дисперсійна надійність	19,5%	19,3%	19,0%	18,6%	18,3%
	Кумулятивна дисперсія 94,7%				
Внутрішньотестова надійність	0,74 ^{***}	0,75 ^{***}	0,62 ^{***}	0,68 ^{***}	0,78 ^{***}

Примітки: РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій; твердж. – тверджень; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$; τ – коефіцієнт кореляції Кендалла; α – коефіцієнт узгодженості (альфа Кронбаха).

Таблиця 2

Показники середнього значення та стандартного відхилення для кожної шкали опитувальника

Показники	Шкали									
	РЕ		ЕС		Е		ЕК		ПЕ	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
SD	4,53	4,92	6,74	6,25	4,61	4,12	5,42	4,33	5,21	5,65
\bar{X}	30,47	29,8	47,7	43,42	26,52	30,09	32,71	35,51	34,9	38,53

Примітка: РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій.

З огляду на дані таблиць у кожній зі шкал опитувальника p (асимптотичне значення $K-S$) $>0,05$, показники асиметрії та ексцесу перебувають в інтервалі від -1 до $+1$, тому на підставі отриманих результатів можемо зробити висновки про те, що дані підпорядковані нормальному розподілу, а отже, ми можемо використовувати шкалу стенив.

Для стандартизації методики використовувалися стандартні показники Z -шкали, які задовольняють більшість вимог, що висуваються до психологічних вимірів. Ці показники виражають відмінність індивідуального результату досліджуваного від середнього в одиницях стандартного відхилення відповідного розподілу. Для обчислення Z -показників знаходять різницю між первинною оцінкою й середнім для нормативної групи та ділять її на стандартне відхилення нормативної групи [1, с. 168].

Розрахунок стандартних показників здійснювався для кожного твердження в межах конкретної шкали. «Сирі» бали переводилися в стени.

Для шкали стенив центром є $m=5,5$. За формулою, представленою в підручнику Л.Ф. Бурлачука [1, с. 168], робиться переведення первинних балів за кожною шкалою в стени та встановлюються норми, що визначають вираженість складника емоційної зрілості особистості. Отримані результати наведені в таблицях 4–9.

Рівні вираженості ознак визначаються згідно із центром шкали стенив, який перебуває на рівні 5,5. Таким чином, середній рівень вираженості ознак відповідає інтервалу на шкалі стенив від 3,5

до 7,5. Інтервал від 0 до 3,5 – низька вираженість цієї ознаки, а інтервал від 7,5 до 10 – висока вираженість ознаки.

Як видно з таблиці 4, низькими показниками за шкалою «рефлексія емоцій» для чоловіків є від 11 до 25 первинних («сирих») балів, для жінок – від 11 до 24; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 26 до 34 «сирих» балів, для жінок – від 25 до 34; високими для чоловіків і жінок від 35 до 44 «сирих» балів.

Низький рівень рефлексії емоцій (1–3 стени) свідчить про знижену здатність усвідомлювати весь спектр власних емоцій. Такі люди відчувають труднощі у визначенні й вербальному описі власних переживань. Вони сфокусовані більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

Високі значення за шкалою «рефлексія емоцій» (8–10 стени) відображають розвинену чутливість до власних емоцій та виразне усвідомлення, розуміння власних емоцій і причин їх виникнення. Людина здатна як називати емоції, які вона переживає в цей момент, які відчувала в минулому, так і передбачати ситуації, що можуть викликати в неї ті чи інші емоції. Також людині з високим рівнем рефлексії емоцій властиве усвідомлення емоцій через тілесні відчуття.

Як видно з таблиці 5, низькі показники за шкалою «емоційна саморегуляція» для чоловіків складають від 17 до 40 первинних («сирих») балів, для жінок – від 17 до 37; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 41 до 54 «сирих» балів, для жінок – від 38 до 49; високими для чоловіків є

Таблиця 3

Показники асиметрії, ексцесу та критерію $K-S$ для кожної шкали опитувальника

Показники	Шкали									
	РЕ		ЕС		Е		ЕК		ПЕ	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
$K-S$	0,6	0,51	0,43	0,59	0,31	0,47	0,33	0,28	0,43	0,91
Асиметрія	-0,22	0	-0,00	-0,28	-0,25	-0,24	-0,31	-0,31	0,36	-0,02
Ексцес	-0,32	-0,24	-0,34	-0,24	-0,29	-0,09	0,26	0,36	0,33	-0,37

Примітка: РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій

Таблиця 4

Переклад первинних балів у стени за шкалою «рефлексія емоцій»

Первинні бали (чоловіки)	11–21	22–23	24–25	26–28	29–30	31–32	33–34	35–37	38–39	40–44
Первинні бали (жінки)	11–19	20–22	23–24	25–27	28–29	30–32	33–34	35–37	38–39	40–44
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Таблиця 5

Переклад первинних балів у стени за шкалою «емоційна саморегуляція»

Первинні бали (чоловіки)	17–34	35–37	38–40	41–44	45–47	48–51	52–54	55–57	58–61	62–68
Первинні бали (жінки)	17–30	31–34	35–37	38–40	41–43	44–46	47–49	50–52	53–55	56–68
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

показники від 55 до 68 «сирих» балів, для жінок – від 50 до 68.

Низькі значення (1–3 стени) вказують на те, що людині важко взяти на себе відповідальність за власний емоційний стан, механізми емоційної саморегуляції ослаблені. Такій особистості складно стримувати занадто сильні небажані емоційні прояви та керувати ними, унаслідок чого сильні емоції можуть завдати руйнівних наслідків як самій людині, так і іншим або ж діяльності, яку вона здійснює. Також людина не здатна переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись та не уникаючи їх.

Високі значення за шкалою «емоційна саморегуляція» (8–10 стени) характерні для тих, хто управляє своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності. Така людина вміє справлятися зі своїми сильними (недоречними, деструктивними) емоціями соціально прийнятними способами, здатна переживати емоції різного діапазону, глибини й інтенсивності. Людині з високими показниками емоційної саморегуляції властиво викликати й підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані, також вона володіє прийомами стабілізації й тонізації свого емоційного стану.

Як видно з таблиці 6, низькими показниками за шкалою «емпатія» для чоловіків є від 11 до 21 первинних («сирих») балів, для жінок – від 11 до 25; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 22 до 31 «сирих» балів, для жінок – від 26 до 34; високими для чоловіків є показники від 32 до 44 «сирих» балів, для жінок – від 35 до 44.

Низькі значення (1–3 стени) характерні для тих, хто не здатний досягнути емоційний стан іншої людини, прийняти її роль. Такі люди не розуміють емоційні прояви та вчинки інших людей, у зв'язку

із чим не знаходять взаєморозуміння з оточуючими.

Високі значення (8–10 стени) властиві людям, які здатні проникати в світ переживань іншої людини, уміють розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатні співчувати й співпереживати їм, розуміти чинники їх поведінки, емоційно відгукуватися на їх переживання.

Як видно з таблиці 7, низькі показниками за шкалою «емоційна експресивність» для чоловіків складають від 12 до 27 первинних («сирих») балів, для жінок – від 12 до 31; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 28 до 37 «сирих» балів, для жінок – від 32 до 39; високими для чоловіків є показники від 38 до 48 «сирих» балів, для жінок – від 40 до 48.

Низькі значення (1–3 стени) свідчать про відсутність різноманітності й красномовного вираження почуттів на обличчі, у рухах, жестах, інтонації, про наявність скутості в емоційних проявах і надмірний контроль експресії.

Високі значення (8–10 стени) відображають здатність людини природно, спонтанно та усвідомлено виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу, оскільки контроль над зовнішніми проявами емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення.

Як видно з таблиці 8, низькими показниками за шкалою «прийняття власних емоцій» для чоловіків є від 14 до 29 первинних («сирих») балів, для жінок – від 14 до 32; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 30 до 39 «сирих» балів, для жінок – від 33 до 44; високими для чоловіків є показники від 40 до 56 «сирих» балів, для жінок – від 45 до 56.

Таблиця 6

Переклад первинних балів у стени за шкалою «емпатія»

Первинні бали (чоловіки)	11–17	18–19	20–21	22–24	25–26	27–28	29–31	32–33	34–35	36–44
Первинні бали (жінки)	11–21	22–23	24–25	26–27	28–30	31–32	33–34	35–36	37–38	39–44
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Таблиця 7

Переклад первинних балів у стени за шкалою «емоційна експресивність»

Первинні бали (чоловіки)	12–21	22–24	25–27	28–29	30–32	33–35	36–37	38–40	41–43	44–48
Первинні бали (жінки)	12–26	27–29	30–31	32–33	34–35	36–37	38–39	40–41	42–44	45–48
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Таблиця 8

Переклад первинних балів у стени за шкалою «прийняття власних емоцій»

Первинні бали (чоловіки)	14–24	25–27	28–29	30–32	33–34	35–37	38–39	40–42	43–45	46–56
Первинні бали (жінки)	14–27	28–30	31–32	33–35	36–38	39–41	42–44	45–46	47–49	50–56
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Переклад первинних балів у стени для інтегрального показника емоційної зрілості

Первинні бали (чоловіки)	65–148	149–154	155–160	161–166	167–172	173–178	179–184	185–189	190–195	196–260
Первинні бали (жінки)	65–150	151–156	157–163	164–170	171–177	178–184	185–191	192–197	198–204	205–260
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Низькі значення (1–3 стени) характеризуються тенденцією людини блокувати свої емоційні переживання, прагненням відкидати або ігнорувати свої емоції й почуття, якщо вони здаються неприємними чи небажаними. При цьому придушення стосується не лише самих емоційних проявів, а й думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, які витісняються зі свідомості. Люди з низьким рівнем прийняття емоцій якщо й усвідомлюють свої неприємні переживання, то побоюються відкрито їх виражати.

Високі значення (8–10 стени) властиві людям, які приймають свої позитивні й негативні емоційні переживання як природний прояв людської природи та спонтанно їх виражають. Вони мають мужність входити в контакт із власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми. Такі люди схильні бути відкритими із собою.

Обробка результатів методики здійснюється за ключем, який розроблявся окремо для кожної шкали тесту (з текстом опитувальника можна ознайомитись у наших попередніх публікаціях).

Так, шкала № 1 «рефлексія емоцій» представлена такими номерами завдань, як 7, 14, 19, 25, 29, 32, 39, 42, 47, 53, 57; шкала № 2 «емоційна саморегуляція» – 2, 3, 6, 10, 15, 20, 27, 30, 33, 35, 36, 40, 45, 48, 51, 56, 62; шкала № 3 «емпатія» – 8, 11, 16, 23, 31, 34, 44, 49, 54, 58, 63; шкала № 4 «емоційна експресивність» – 1, 4, 12, 17, 22, 26, 37, 43, 50, 52, 59, 60; шкала № 5 «прийняття власних емоцій» – 5, 9, 13, 18, 21, 24, 28, 38, 41, 46, 55, 61, 64, 65.

Обробка результатів тесту включає два етапи. На першому етапі за допомогою ключа розраховується сума балів для кожної шкали опитувальника. На другому етапі здійснюється переведення «сирих» балів у стандартні оцінки, у цьому випадку в стени (бали переводяться за допомогою таблиць).

Загальний рівень вираженості емоційної зрілості визначається за таблицею 9.

Таким чином, розроблена на основі встановлених норм методика дає змогу визначати вираженість структурних компонентів емоційної зрілості в конкретного обстежуваного та інтегральний

показник емоційної зрілості. Визначення п'яти рівнів вираженості структурних компонентів емоційної зрілості дає змогу побудувати профіль емоційної зрілості конкретної особистості та визначити її домінуючий компонент.

Висновки. У результаті проведеного дослідження розроблено методику діагностики емоційної зрілості особистості, яка спрямована на виявлення вираженості в досліджуваних її структурних компонентів (за 5 шкалами) та виявлення загального рівня зрілості/незрілості.

Створено психометричний паспорт опитувальника, який включає такі психометричні показники, як змістовна й конкурентна валідність, факторно-дисперсійна та внутрішньотестова надійність, дискримінативність та ефективність завдань, стандартизація. Усі психометричні показники мають високий рівень значущості, що забезпечує психометричну обґрунтованість опитувальника.

Нормативні показники представлено в шкалі стенив. У результаті стандартизації методики діагностики емоційної зрілості особистості були встановлені норми для кожної шкали тесту окремо для чоловічої та жіночої вибірок.

Перспективою подальших досліджень є апробація цієї методики на різних вікових групах.

Література:

1. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 351 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодіагностике. СПб.: Питер, 2008. 688 с.
3. Півень М.А. Структура емоційної зрілості особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2014. Вип. 47. С. 156–163.
4. Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. О.: СВД Черкасов, 2009. 230 с.
5. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев. Личность и проблемы развития: сборник работ молодых ученых. М., 2003. С. 112–116
6. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития. Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20–27.

Пивень М. А. Стандартизация методики диагностики эмоциональной зрелости личности

Статья посвящена стандартизации опросника, направленного на диагностику эмоциональной зрелости личности. Представлена теоретическая пятикомпонентная модель эмоциональной зрелости, которая опирается на человекоцентрированный подход К. Роджерса. Рассмотрены основные этапы разработки методики диагностики эмоциональной зрелости. Представлен психометрический паспорт методики. Описан этап стандартизации методики, установлены нормы для каждой шкалы теста отдельно для мужской и женской выборок.

Ключевые слова: эмоциональная зрелость, личность, валидность, надежность, стандартизация, стэны, показатели нормы.

Piven M. A. Standardization of the diagnostic methods of personal emotional maturity

The article is devoted to the standardization of the questionnaire, aimed at diagnosing the individual emotional maturity. The theoretical five-component model of emotional maturity based on the person-centered approach by C. Rogers is presented. The main developmental stages of method when diagnosing the emotional maturity are considered. The psychometric passport of the methodology is presented. The stage of standardization of the method is described, the norms for each scale of the test separately for male and female samples are established.

Key words: emotional maturity, personality, validity, reliability, standardization, stens, indicators of norm.