

DOI 10.26565/2410-1249-2025-23-07
UDC 159.9.072

ПСИХОМЕТРИЧНА ОЦІНКА ОПИТУВАЛЬНИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ЕСЕНЦІАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ (ОДЕС-2-Е)

Ігор Кочарян

*Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна, 61022
E-mail: ikoch1980@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0003-0685-5774>*

У статті представлено авторську психодіагностичну методику «Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції» (ОДЕС-2-Е), яка створена для вивчення глибинних механізмів емоційного функціонування особистості. Теоретичною основою методики є концепція есенціальної саморегуляції, що розглядається як здатність людини зберігати автентичність, внутрішню цілісність і смислову узгодженість у відповідь на зовнішні впливи, залишаючись у контакті з власними цінностями, потребами та тенденцією до самоактуалізації. Відповідно, методика спрямована не лише на вимірювання функціонального рівня регуляції, а й на діагностику смислового та емоційного ядра особистості. Інструмент включає чотири шкали: Афект (емоційна збудженість, імпульсивність), Амбівалентність (суперечливі емоції), Оптимум (внутрішня злагодженість, рівновага) та Апатія (відчуження, емоційне виснаження). Кожен модус діагностується в трьох сферах життя: загальній, професійній та сімейній. Структура методики складається з шести ситуаційних блоків, у кожному з яких респондент обирає 3–5 варіантів відповідей із 8 можливих, що дозволяє фіксувати багатовимірність емоційного реагування. Результати психометричного аналізу свідчать про належну надійність шкал (α -Кронбаха в межах 0,71-0,78), високу дискримінативність тверджень і відповідність теоретичної моделі на рівні 75% (за результатами факторного аналізу). Конструктивна валідність підтверджена кореляційними зв'язками з іншими психологічними інструментами: тестом емоційного інтелекту Н. Голла, шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф та Чотиримодальним емоційним опитувальником Рабіновича. Стандартизація шкал дозволяє інтерпретувати результати як у відсотках, так і в сирих балах із використанням нормативних меж. Додатково проаналізовано відмінності між чоловіками і жінками: жінки показали вищі значення за шкалою Амбівалентності, а чоловіки — за шкалою Апатії, що може відображати відмінності в емоційному включенні та регуляції. Методика є зручною для використання в індивідуальній діагностиці, наукових дослідженнях, психотерапії, освітній і тренінговій роботі. Вона дозволяє не лише діагностувати стан емоційної саморегуляції, а й окреслити ресурсні можливості, зони розвитку та напрямки особистісного зростання.

Ключові слова: саморегуляція, есенціальна саморегуляція, афект, амбівалентність, оптимум, апатія, емоційна регуляція, валідність, надійність.

У сучасній психології саморегуляція розглядається як ключовий механізм забезпечення психологічного благополуччя, адаптації та розвитку особистості (Ryff, Singer, 1998; Baumeister, Vohs, 2007; Rogers, 1961; Ryan, Deci, 2000). Однак більшість наявних досліджень зосереджені на функціональних або реактивних аспектах саморегуляції, тоді як менш вивченими залишаються її глибинні екзистенційні виміри (Carver, Scheier, 1998; Gross, 2014). У цьому контексті особливої уваги заслуговує концепція есенціальної саморегуляції, що розкриває саморегуляційні процеси як інтегративну систему, налаштовану на реалізацію тенденції до самоактуалізації (Kocharian, 2024).

Згідно з авторською моделлю (Кочарян, 2016, с. 109 - 111), есенціальна саморегуляція базується на динамічній взаємодії трьох внутрішніх субструктур: есенціального Я (як джерела творчості, цілісності та автентичності), інфернального Я (яке несе деструктивні або спотворені послання), та Его, що виконує функцію вибору, посередництва та

відповідальності. Гармонійна робота цієї системи забезпечує здатність особистості жити у відповідності до своїх глибинних цінностей, створювати сенси та приймати зрілі рішення реалізовувати свій особистісний потенціал.

Для емпіричної оцінки емоційного компонента есенціальної саморегуляції нами була створена психодіагностична методика, що включає чотири шкали: Афект, Амбівалентність, Оптимум та Апатія. Кожна з них вимірюється у трьох життєвих сферах: професійній (робота/навчання), сімейній та екзистенційній (загальній), що дозволяє отримати комплексне уявлення про стан емоційної саморегуляції людини.

Метою цієї статті є психометрична оцінка валідності та надійності методики, а також визначення її зв'язків з такими психологічними конструкціями, як емоційний інтелект, психологічне благополуччя та емоційна регуляція.

У дослідженні взяли участь 136 осіб віком від 18 до 60 років (з них 112 жінок і 24 чоловіка). Всі піддослідні

How to cite: Kocharian I. (2025). Psychometric Evaluation of the Questionnaire for Diagnosing the Emotional Component of Essential Self-Regulation (QDES-2-E), *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 23, 45-53. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-23-07> (in Ukrainian)

Як цитувати: Кочарян І. (2025). Психометрична оцінка опитувальника діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС-2-Е), *Психологічне консультування і психотерапія*, 23, 45-53. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-23-07>

© Кочарян І., 2025; CC BY 4.0 license

були або студентами заочної / другої вищої освіти (Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Національний аерокосмічний університет імені В.Н. Жуковського «ХАІ»), або членами їх родин, або друзями. Середній вік склав 36,51 років (стандартне відхилення – 9,49 років). Учасники заповнювали авторську методику ОДЕС-2-Е, чотирихмодальний емоційний опитувальник (Л. Рабінович), шкалу психологічного благополуччя (К. Ріфф) та тест емоційного інтелекту Н. Голла. Дослідження проводилося індивідуально в онлайн форматі.

Методика містить 6 ситуацій, до кожної з яких надається 8 варіантів відповіді (по 2 на кожну шкалу). Сфери визначалися за контекстом ситуації: 2 блоки – загальні (ЕМ), 2 – професійні (ЕР), 2 - сімейні (ЕС).

Розроблена методика діагностики емоційних особливостей есенційної саморегуляції ґрунтується на авторській концепції есенційної саморегуляції (Кочарян, 2016, с. 111-116), яка ефективну саморегуляцію розглядає як результат взаємодії трьох підструктур: есенційного Я (втілення автентичних імпульсів розвитку), інфернального Я (джерело деструктивних послань) та Еґо (структура вибору, відповідальності та інтеграції). Раніше був розроблений перший варіант методики - ОДЕС, який містив 24 шкали, що відбивали емоційні, аутокомунікативні й поведінкові аспекти психологічних механізмів есенційної саморегуляції. В цій методиці велика кількість завдань (217) у формі тверджень, з якими людина або погоджувалася, або ні (Kocharian, Servinskyi, 2019), а також 1 шкалу у формі 9 пар цитат відомих людей (Kocharian, 2023). Для вдосконалення діагностики ми сформуваємо окремий варіант тесту – ОДЕС-2-Е, який вимірює лише один з компонентів есенційної саморегуляції – емоційний. Емоційний компонент в цій системі виконує ключову роль: саме через неї особистість отримує сигнали про відповідність чи невідповідність свого життя тенденції до самоактуалізації. Пізніше можливо розробити подібні варіанти тесту і для діагностики інших компонентів – аутокомунікативного і поведінкового.

Методика ОДЕС-2-Е складається з 12 завдань – загальних питань, до яких додавалися по 8 варіантів відповідей, що відносяться до однієї з чотирьох шкал емоціонального компоненту есенційної саморегуляції (по 2 питання на кожну шкалу):

1. Афект - шкала вимірює інтенсивність і спрямованість емоційної включеності особистості в певній сфері життя. Афект є ознакою емоційної нестабільності і свідчить про наявність реактивного внутрішнього відгуку на події, сенси та взаємодії. Високі показники за цією шкалою відображає ризики викривлення самоактуалізаційної тенденції людини через емоційну імпульсивність, конфліктність, нездатність контролювати себе.

2. Амбівалентність – шкала відображає внутрішню суперечливість емоційного досвіду – одночасну присутність позитивних і негативних почуттів щодо тих самих об'єктів або ситуацій. Амбівалентність може виступати як ознака процесуального зростання, індикатор наявності напруги між есенційними та інфернальними тенденціями. У деяких випадках вона свідчить про кризу сенсу, готовність до трансформації або потребу у внутрішньому виборі, що активізує Еґо-структуру.

3. Оптимум – шкала вимірює гармонійний емоційний стан, у якому людина відчуває внутрішню узгодженість, задоволення, рівновагу між внутрішніми імпульсами та зовнішніми обставинами. Такий стан свідчить про налаштованість есенційної системи саморегуляції, її здатність підтримувати тонус без перенапруження. Високі значення цієї шкали розглядаються як ознака функціонального балансу та особистісного благополуччя.

4. Апатія - шкала апатії відображає зниження емоційної активності, втрату інтересу, емоційну відстороненість або «вимкнення». Такий стан може бути наслідком домінування інфернального Я, виснаження Еґо-ресурсу або результатом дезактивації есенційної тенденції. Апатія також може мати захисний характер — як тимчасове зниження чутливості перед обличчям переважання або внутрішнього конфлікту. Важливим є не лише рівень апатії, але й сфера, в якій вона проявляється.

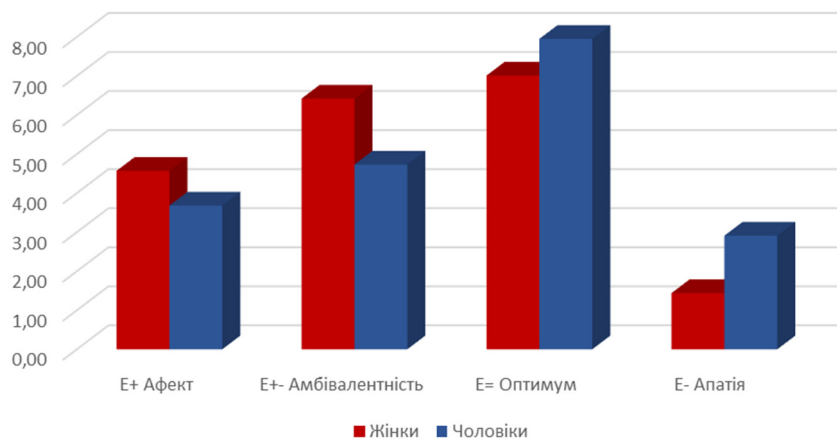


Рисунок 1. Діаграма показників за шкалами методики ОДЕС-2-Е в групах чоловіків і жінок / Diagram of indicators according to the scales of the QDES-2-E methodology in groups of men and women

Таблиця 1. Порівняння показників за шкалами методики ОДЕС-2-Е між групами чоловіків та жінок / Comparison of indicators according to the scales of the QDES-2-E methodology between groups of men and women

Статистичний критерій	Е+ Афект	Е+- Амбівалентність	Е= Оптимум	Е- Апатія
U Мана-Уїтні	1019,500	807,500	1020,000	802,500
W Вілкоксона	1272,500	1060,500	7575,000	7357,500
Рівень значущості розбіжностей	0,163	0,008	0,164	0,006

Діаграма відображає середні значення за шкалами ОДЕС-2-Е для жінок (червоний стовпчик) і чоловіків (синій стовпчик).

Жінки мають вищі середні значення за шкалою «Афект» ($\approx 4,57$), ніж чоловіки ($\approx 3,68$), однак ці розбіжності не є статистично значущими ($p \approx 0,16$). Жінки демонструють помітно вищий рівень амбівалентності ($\approx 6,42$) порівняно з чоловіками ($\approx 4,73$) (Різниця статистично значуща - $p < 0,01$). Групи суттєво не розрізняються ($p \approx 0,16$) за показники шкали «Оптимум» (жінки $\approx 7,01$; чоловіки $\approx 7,95$).

Чоловіки мають вищий рівень апатії ($\approx 2,91$), ніж жінки ($\approx 1,44$) при $p < 0,01$.

Отже, жінки частіше виявляють амбівалентні емоційні стани — суперечливі переживання, рефлексію, емоційні коливання. Це може свідчити як про глибину емоційної обробки, так і про більшу емоційну вразливість. Чоловіки мають вищу апатію, що може означати емоційне дистанціювання, зниження включеності або тенденцію до пригнічення емоцій.

У зв'язку з тим, що група чоловіків не достатньо велика ці результати ми сприймаємо як перспективні для подальшої корекції норм шкал.

Таблиця 2. Показники зв'язку віку обстежуваних зі шкалами ОДЕС-2-Е (τ -Кендалла)/Indicators of the relationship between the age of the subjects and the QDES-2-E scales (τ -Kendall)

Параметр / шкала	Е+ Афект	Е+- Амбівалентність	Е= Оптимум	Е- Апатія
Вік	0,010	0,033	0,087	-0,091
Рівень значущості (p)	0,869	0,598	0,155	0,155

З таблиці 2 видно, що немає статистично значущого зв'язку між віком та емоційним компонентом есенціальної саморегуляції і в цілому тимчасово ми можемо використовувати норми показників за шкалами методики без деталізації за віком.

Оцінка відповідності теоретичної та факторної структури методики. Для оцінки відповідності емпірично виявленої структури теоретичному ключу шкал було проведено порівняння результатів факторного аналізу з авторською класифікацією тверджень. Кожна з 4 шкал методики включала по 12 тверджень. За результатами факторного аналізу для кожного твердження були отримані факторні навантаження по чотирьох факторах.

Для кожного твердження було визначено "оптимальний фактор" — той, який збігається з гіпотезою щодо відповідності фактору певній шкалі тесту. Після цього для кожної шкали було підраховано, скільки з 12 тверджень тяжіють до одного й того самого фактору. Відповідність розраховувалася як частка таких збігів, виражена у відсотках.

Гіпотеза 1: завдання тесту з поміткою в шифрі «+» повинні мати факторні навантаження $>0,3$ і входити у склад фактору «Афект»; завдання тесту з поміткою в шифрі «+-» повинні мати факторні навантаження $>0,3$ і входити у склад фактору «Амбівалентність»; завдання тесту з поміткою в шифрі «=» повинні мати факторні навантаження $>0,3$ і входити у склад фактору «Оптимум»; завдання тесту з поміткою в шифрі «-»

повинні мати факторні навантаження $>0,3$ і входити у склад фактору «Апатія»; в складі будь-кого фактору можуть опинитися завдання тесту, які не відносяться до відповідних шкал, але мають факторні навантаження $<-0,3$.

Перед проведенням факторного аналізу було здійснено оцінку придатності вибірки за допомогою критерію Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО) та критерію сферичності Бартлетта. Значення КМО склало 0,360, що є нижчим за рекомендовану межу 0,60, і свідчить про обмежену адекватність вибірки для факторного аналізу. Водночас критерій Бартлетта виявився статистично значущим ($\chi^2 = 1930,063$; $df = 1128$; $p < 0,001$), що підтверджує наявність кореляцій між змінними, тобто змінні мають зв'язки і факторний аналіз теоретично можливий. Попри низьке значення КМО, факторний аналіз був застосований як попередній етап структурування шкал, з огляду на теоретично обґрунтовану модель та значущість критерію Бартлетта.

Загалом 4 фактори пояснюють 41% спільної дисперсії. Такий показник є прийнятним для психодіагностичних інструментів, що стосуються особистісних або емоційних характеристик, оскільки подібні конструкти часто мають високий рівень міжособистісної варіативності. Отримана структура підтверджує наявність логічно обґрунтованих шкал, які потребують подальшої перевірки на інших вибірках. При факторизації був використаний метод головних компонент з обмеженням до 4 факторів (згідно гіпотезі) з методом обертання Varimax.

Таблиця 3. Факторна структура опитувальника з критеріями відповідності гіпотезі/ Factor structure of the questionnaire with criteria for compliance with the hypothesis

Афект – 14%		Амбівалентність – 8%		Оптимум – 10%		Апатія – 9%	
Структура фактору	ВГ	Структура фактору	ВГ	Структура фактору	ВГ	Структура фактору	ВГ
1ЕМ+(0,35)	+	1ЕМ+-(0,38)	+	1ЕМ+-(0,37)	-	1ЕМ-(0,41)	+
2ЕМ+(0,64)	+	2ЕМ+-(0,35)	+	1ЕМ=(0,58)	+	2ЕМ-(0,31)	+
2ЕМ+-(0,33)	-	3ЕМ+-(0,52)	+	2ЕМ=(0,50)	+	3ЕМ-(-)	-
2ЕМ+-(0,36)	+	3ЕМ=(0,32)	-	3ЕМ=(0,45)	+	4ЕМ-(-)	-
3ЕМ+(0,63)	+	4ЕМ+-(0,44)	+	4ЕМ=(0,62)	+	1ЕР=(-0,40)	+
4ЕМ+(0,56)	+	4ЕМ=(-0,32)	-	1ЕР=(0,55)	+	1ЕР-(0,56)	+
1ЕР+(0,42)	+	1ЕР+(0,33)	+	2ЕР=(0,55)	+	2ЕР-(0,57)	+
1ЕР-(0,43)	-	2ЕР+-(0,45)	+	3ЕР+(-0,36)	+	3ЕР-(0,49)	+
2ЕР+(0,44)	+	2ЕР+(-)	-	3ЕР=(0,51)	+	4ЕР-(-)	-
2ЕР+-(0,34)	-	3ЕР+(0,39)	-	4ЕР=(0,52)	+	1ЕС-(0,61)	+
3ЕР+(0,39)	+	3ЕР+-(0,31)	+	1ЕС=(0,67)	+	2ЕС-(0,70)	+
3ЕР+-(0,32)	-	4ЕР+(-)	-	2ЕС=(-)	-	3ЕС-(0,80)	+
4ЕР+(-)	-	4ЕР=(0,30)	-	3ЕС=(0,54)	+	4ЕС+(-0,45)	+
4ЕР-(0,35)	-	1ЕС+-(0,55)	+	4ЕС=(0,54)	+	4ЕС-(0,64)	+
1ЕС+(0,73)	+	2ЕС+-(0,57)	+				
2ЕС+(0,62)	+	3ЕС+-(0,70)	+				
3ЕС+(0,36)	+	4ЕС+-(0,641)	+				
4ЕС+(0,45)	+	4ЕС=(-0,37)	+				
12 з 18 ознак	67%	12 з 18 ознак	67%	12 з 14 ознак	86%	11 з 14 ознак	79%

Примітки: ВГ – відповідність гіпотезі; «+» - завдання тесту відповідає гіпотезі, «-» - завдання тесту не відповідає гіпотезі.

Середній рівень відповідності між очікуваною структурою шкал і фактично виявленими факторами склав 75%. Це свідчить про підтвердження внутрішньої структури методики. Найвищу узгодженість показали шкали «Оптимум» (86%) і «Апатія» (79%), шкали «Афект» і «Амбівалентність» показали меншу узгодженість з теоретичною структурою, але цілком достатньою – по 67%.

Отже, отримані результати підтверджують гіпотезу, що більшість тверджень опитувальника дійсно згруповані відповідно до передбачуваної теоретичної структури, а методика має потенціал бути

використаною в подальших дослідженнях і практичній психодіагностиці. Особливу увагу варто приділити доопрацюванню окремих тверджень у шкалах Афекту та Амбівалентності з метою посилення їх факторної чистоти.

Для оцінки внутрішньої структури опитувальника було проведено кореляційний аналіз між чотирма шкалами емоційного компоненту есенціальної саморегуляції: Е+ (Афект), Е+- (Амбівалентність), Е= (Оптимум), Е- (Апатія). Результати наведено в таблиці 4.

Таблиця 4. Матриця кореляцій між шкалами методики ОДЕС-2-Е (n = 136)/ Correlation matrix between scales of the QDES-2-E methodology (n = 136)

	Е+ Афект	Е+- Амбівалентність	Е= Оптимум	Е- Апатія
Е+ Афект	1,000	0,165**	-0,350**	-0,013
Е+- Амбівалентність	0,165**	1,000	-0,210**	-0,073
Е= Оптимум	-0,350**	-0,210**	1,000	-0,124
Е- Апатія	-0,013	-0,073	-0,124	1,000

Примітки: n – кількість досліджених; ** - кореляція значна на рівні 0,01; * - кореляція значна на рівні 0,05

Аналіз показав, що шкала оптимальних емоційних реакцій (Е=) має помітні негативні кореляції з Афектом (Е+) ($\tau = -0,35$, $p < 0,01$) та Амбівалентністю (Е+-) ($\tau = -0,21$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що функціональні емоційні переживання суттєво знижуються у випадку виражених афективних чи амбівалентних станів.

Позитивна, хоча й слабка, кореляція між Е+ (Афектом) та Е+- (Амбівалентністю) ($\tau = 0,17$, $p = 0,01$) вказує на часте поєднання емоційної збудженості та внутрішнього конфлікту. Це може бути наслідком емоційної дезорганізації або нестабільної регуляції – підвищення емоційного тону.

Шкала Апатії (Е-) виявилася відносно незалежною від інших шкал — усі коефіцієнти кореляцій є низькими і статистично незначущими, що дозволяє розглядати її як окремий прояв зниження емоційного тону — виснаження або емоційної гальмованості.

Таким чином, отримані результати підтверджують конструктивну валідність шкал опитувальника ОДЕС-2-Е: шкала Е= (Оптимум) виступає індикатором функціонального емоційного стану, що протистоїть деструктивним формам переживання (Афекту, Амбівалентності, Апатії), а кожна з негативних шкал виявляє власний профіль порушень емоційної регуляції.

Для поглибленої психометричної оцінки якості завдань методики діагностики емоційних особливостей есенційної саморегуляції були

розраховані два ключових показники — коефіцієнт ефективності та коефіцієнт дискримінативності.

Таблиця 5. Показники ефективності і дискримінативності завдань методики/ Indicators of effectiveness and discriminativeness of the tasks of the methodology

Шифр питання	КЕ	Д	Шифр питання	КЕ	Д	Шифр питання	КЕ	Д
1EM+	0,16	0,21	1EP+	0,31	0,21	1EC+	0,50	0,42
1EM+-	0,56	0,67	1EP+-	0,35	0,46	1EC+-	0,53	0,67
1EM=	0,40	0,50	1EP=	0,59	0,08	1EC=	0,52	0,46
1EM-	0,14	0,08	1EP-	0,22	-0,08	1EC-	0,03	0,17
2EM+	0,45	0,67	2EP+	0,30	0,00	2EC+	0,34	0,38
2EM+-	0,44	0,75	2EP+-	0,33	0,00	2EC+-	0,58	0,42
2EM=	0,43	0,58	2EP=	0,51	0,50	2EC=	0,22	0,71
2EM-	0,10	0,00	2EP-	0,14	0,58	2EC-	0,09	0,29
3EM+	0,42	-0,08	3EP+	0,25	0,50	3EC+	0,27	0,29
3EM+-	0,49	0,00	3EP+-	0,35	0,42	3EC+-	0,48	-0,08
3EM=	0,48	0,00	3EP=	0,51	0,67	3EC=	0,36	0,00
3EM-	0,24	0,75	3EP-	0,17	0,54	3EC-	0,16	0,00
4EM+	0,32	0,58	4EP+	0,19	0,42	4EC+	0,51	0,88
4EM+-	0,09	0,58	4EP+-	0,32	0,08	4EC+-	0,50	0,83
4EM=	0,42	0,17	4EP=	0,59	-0,08	4EC=	0,30	0,42
4EM-	0,11	0,54	4EP-	0,20	0,00	4EC-	0,11	0,08

Примітки: КЕ – коефіцієнт ефективності завдання; Д – коефіцієнт дискримінативності завдання; червоним виділені показники, які нижче норми.

Коефіцієнт ефективності визначався як співвідношення кількості ключових відповідей до загальної кількості відповідей, що дозволяє оцінити, наскільки завдання є зрозумілим і прийнятним для респондентів. Загалом більшість завдань продемонстрували середній рівень ефективності (0,30 – 0,59), що відповідає вимогам до діагностичних методик. Окремі завдання мали надто низькі показники ефективності (нижче 0,20), що може свідчити про їхню складність або нечіткість формулювання (наприклад, 1EM- = 0,14; 2EM- = 0,10; 1EP- = 0,22).

Коефіцієнт дискримінативності оцінював здатність завдання відрізнити осіб із високими та низькими результатами за тестом загалом. Високі значення дискримінативності спостерігалися у таких твердженнях, як 2EM+- (0,75), 3EM- (0,75), 4EC+ (0,88), 4EC+- (0,83), що свідчить про їхню сильну диференціюючу здатність. Водночас деякі твердження виявили нульову або негативну дискримінативність (наприклад, 2EP+, 2EP+-, 4EP-, 3EC=), що вказує на необхідність їхнього перегляду чи переформулювання.

Таблиця 6. Пропозиція щодо переформулювання завдань методики ОДЕС-2-Е з урахуванням показників їх ефективності і дискримінативності/ Proposal for reformulating the tasks of the QDES-2-E methodology taking into account indicators of their effectiveness and discriminability

Шифр	Завдання
1EM+	моя злість закипас дуже швидко.
1EM=	Я бачу це як можливість діяти впевнено й по-новому.
1EM-	Я залишаюся байдужим до цієї ситуації.
2EM=	Мені важко сказати, що саме я відчуваю в цій ситуації.
2EM-	Я не відчуваю жодного емоційного піднесення чи занепаду.
3EM+	Я спалахую швидко
3EM+-	Це мене дратує, але водночас так і тягне до таких ситуацій.
3EM=	Зазвичай це не виводить мене з рівноваги, але далі дію більш обережно.
3EM-	не бачу сенсу реагувати чи відповідати.
4EM+-	відчуваю азарт, такі ситуації мене заводять.
4EM=	Відчуваю різні емоції, але не втрачаю емоційну рівновагу.
4EM-	Зазвичай це мене майже не турбує.
1EP=	Зазвичай я відчуваю повну зосередженість і задоволення від процесу, навіть якщо завдання складне.
1EP-	Я не надто переймаюся — просто дію автоматично.
2EP+	я відчуваю різкий сплеск емоцій і це заважає мені зосередитись.
2EP+-	Я не бачу сенсу емоційно перейматися цим.
2EP-	Давно не зустрічався з такими завданнями, які б мене надихали.

Шифр	Завдання
3EP-	У спілкуванні з керівництвом я рідко відчуваю сильні емоції, найчастіше намагаюсь залишатися осторонь.
4EP+	Взаємодія з колегами (партнерами) викликає в мені бурхливі емоції і я втрачаю над ними контроль.
4EP+-	Коли я працюю в команді, я відчуваю одночасно інтерес та занепокоєння, що хтось може оцінити мій внесок критично.
4EP=	Співпрацюючи з колегами (партнерами), я зазвичай я отримую задоволення та радість від спільної роботи.
4EP-	Спілкування з колегами (партнерами) рідко викликає у мене якісь емоції.
1EC-	Вони перймаються тим, чому не слід приділяти стільки уваги
2EC=	Коли мене хтось критикує не ображаюся і беру з усього цього зазвичай багато корисного.
2EC-	Майже не реаую на критику зі сторони близьких.
3EC+-	відчуваю одночасно бажання бути поруч із близькими та прагнення віддалитися від них.
3EC=	в сім'ї я зберігаю внутрішнє почуття балансу та гармонії.
3EC-	Зазвичай мені не дуже цікаво проводити час разом.
4EC-	Мені буває важко включатися до сімейних справ - вони здаються мені нудними.

Загалом результати аналізу демонструють, що більшість тверджень методики мають задовільні психометричні характеристики, проте певні завдання потребують доопрацювання для підвищення їхньої валідності та дискримінаційної здатності. Зокрема, це стосується завдань із низькою дискримінативністю у сферах роботи та загальних установок, де виявлена найбільша кількість недостатньо виразних тверджень.

Таким чином, отримані результати свідчать про базову психометричну придатність методики для

діагностики емоційної складової есенційної саморегуляції, з рекомендацією подальшого вдосконалення окремих елементів для підвищення її точності та диференційованості.

Для оцінки надійності шкал методики діагностики емоційних особливостей есенційної саморегуляції було проведено розрахунок коефіцієнтів альфа Кронбаха (α -Кронбаха) (DeVellis, 2016, с. 43-44) для кожної з чотирьох шкал: Афекту, Амбівалентності, Оптимуму та Апатії.

Таблиця 7. Внутрішня узгодженість шкал опитувальника діагностики емоційного компоненту есенційної саморегуляції (n=75)/ Internal consistency of the scales of the questionnaire for diagnosing the emotional component of essential self-regulation (n=75)

	Афект E+	Амбівалентність E+-	Оптимум E=	Апатія E-
α -Кронбаха	0,78*	0,74*	0,78*	0,71*

Примітка: n – кількість досліджених, * - $\alpha > 0.70$ вважається прийнятним рівнем внутрішньої узгодженості.

Отримані результати свідчать про задовільну внутрішню узгодженість шкал. Зокрема, коефіцієнт альфа Кронбаха для шкали «Афект» склав 0,779, що вказує на високу консистентність тверджень, які вимірюють інтенсивність емоційної включеності. Шкала «Амбівалентність» продемонструвала коефіцієнт 0,741, що також є прийнятним рівнем надійності для дослідницьких цілей. Найвищу внутрішню узгодженість показала шкала «Оптимум», для якої альфа Кронбаха дорівнює 0,780, що свідчить про хорошу однорідність тверджень, пов'язаних зі станом емоційної рівноваги і внутрішньої узгодженості. Шкала «Апатія» мала найнижчий, хоча все ще прийнятний рівень надійності — 0,707, що вказує на достатню внутрішню консистентність тверджень, що описують емоційну відстороненість і втрату залучення.

Загалом, усі шкали показали коефіцієнти альфа Кронбаха в діапазоні від 0,707 до 0,780, що дає підстави вважати авторську методику психометрично надійною для використання як у наукових дослідженнях, так і в психодіагностичній практиці. Окрему увагу в подальших дослідженнях може бути приділено доопрацюванню окремих тверджень у шкалі апатії з метою підвищення її внутрішньої узгодженості.

Для оцінки конструктивної валідності (DeVellis, 2016, с. 95-10) методики ОДЕС-2-Е проведено

кореляційний аналіз з показниками Чотирьохмодального емоційного опитувальника Рабіновича, шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф) та тесту емоційного інтелекту Голла (коефіцієнт кореляції Тау-b Кендалла, N=133–136).

Нами було висунуто такі гіпотези:

1. Шкала «Афект» (E+) буде позитивно корелювати з негативними емоціями (гнів, страх, печаль) і негативно — з саморегуляторними компонентами емоційного інтелекту та психологічного благополуччя.

2. Шкала «Амбівалентність» (E+-) проявить слабкі, але позитивні зв'язки з негативними емоціями та часткову кореляцію з внутрішньою напругою (низька автономія, мотивація), зворотній зв'язок з психологічним благополуччям.

3. Шкала «Оптимум» (E=) матиме позитивні кореляції з компонентами психологічного благополуччя (самоприйняття, автономія, особистісний ріст, мета в житті) та з емоційним інтелектом.

4. Шкала «Апатія» (E-) корелюватиме з низькою емоційною обізнаністю та емпатією, а також негативно пов'язуватиметься з мотивацією і контролем.

Результати аналізу підтвердили ці гіпотези частково або повністю:

Шкала афекту (E+) дійсно демонструє високі позитивні кореляції з гнівом ($\tau = 0,498$, $p < 0,01$; $n = 134$), страхом ($\tau = 0,248$, $p < 0,01$; $n = 134$) та печаллю ($\tau = 0,359$, $p < 0,01$; $n = 134$), а також негативні зв'язки з більшістю шкал психологічного благополуччя (автономія: $\tau = -0,209$, $p < 0,01$, $n = 133$; самоприйняття: $\tau = -0,184$, $p < 0,01$, $n = 133$; управління середовищем: $\tau = -0,272$, $p < 0,01$, $n = 133$; інтегративний показник психологічного благополуччя ($\tau = -0,232$, $p < 0,01$, $n = 133$). Ці дані підтверджують гіпотезу про деструктивний характер афекту як форми емоційної реакції у контексті есенційної саморегуляції.

Шкала Амбівалентності (E+/-) також має значущі позитивні кореляції з негативними емоціями (печаль: $\tau = 0,218$, $p < 0,01$, $n = 134$; гнів: $\tau = 0,140$, $p < 0,05$, $n = 134$) та негативні — з психологічним благополуччям (мета в житті: $\tau = -0,243$, $p < 0,01$, $n = 133$; інтегративний показник психологічного благополуччя ($\tau = -0,232$, $p < 0,01$, $n = 133$). Це

узгоджується з гіпотезою про нестійкий, конфліктний характер емоційного стану.

Шкала Оптимуму (E=) виявила найбільш чіткі та позитивні зв'язки з усіма шкалами психологічного благополуччя: інтегративний показник психологічного благополуччя ($\tau = 0,294$, $p < 0,01$, $n = 133$); самоприйняття ($\tau = 0,197$, $p < 0,01$, $n = 133$), особистісний ріст ($\tau = 0,166$, $p < 0,01$, $n = 133$), мета у житті ($\tau = 0,278$, $p < 0,01$, $n = 133$), управління середовищем ($\tau = 0,291$, $p < 0,01$, $n = 133$), а також із інтегративним рівнем емоційного інтелекту ($\tau = 0,230$, $p < 0,05$, $n = 54$). Це свідчить про конструктивний потенціал цього емоційного стану як індикатора узгодженості, глибини й смислової насиченості особистісного функціонування.

Шкала Апатії (E-) практично не демонструє значущих зв'язків із більшістю показників, за винятком негативної кореляції з емоційною обізнаністю ($\tau = -0,300$, $p < 0,01$, $n = 54$) та емпатією ($\tau = -0,232$, $p < 0,05$, $n = 53$), що вказує на її емоційно-дефіцитний характер.

Таблиця 8. Гіпотези щодо конструктивної валідності і результати їх перевірки/ Hypotheses regarding construct validity and the results of their testing

№	Шкала методики	Гіпотеза (очікувані зв'язки)	Основні кореляції
1	Афект (E+)	Позитивно з негативними емоціями; негативно з саморегуляцією	Радість (-0,18**), Гнів (0,50**), Страх (0,25**), Печаль (0,36**); Автономія (-0,21**), Мета у житті (-0,18**) Самоприйняття (-0,18**) Позитивні відносини (-0,13*) EI (-0,31**) Управління середовищем (-0,27**) ПБ (-0,23**) Управління емоціями (-0,45**) Самомотивація (-0,40**)
2	Амбівалентність (E+/-)	Слабко позитивно з негативними емоціями; частково негативно з ПБ	Печаль (0,22**), Гнів (0,14*); Мета в житті (-0,24**), Самоприйняття (-0,21**), Автономія (-0,20**) EI (-0,20*) ПБ (-0,23**) Управління середовищем (-0,27**) Управління емоціями (-0,35**) Самомотивація (-0,37**)
3	Оптимум (E=)	Позитивно з психологічним благополуччям і EI	Радість (0,28**), Гнів (-0,37**), Страх (-0,16**), Печаль (-0,33**) Мета в житті (0,28**), Самоприйняття (0,20**), EI (0,23*) Управління середовищем (0,29**) Управління емоціями (0,23**) Самомотивація (0,25**) Позитивні відносини (0,21**) Особистісний ріст (0,17**) ПБ (0,29**)
4	Апатія (E-)	Негативно з емпатією, емоційною обізнаністю	Емоційна обізнаність (-0,30**), Емпатія (-0,23*)

Примітки: ПБ – психологічне благополуччя, EI – інтегративний рівень емоційного інтелекту, ** - значущість на рівні $p < 0,01$, * - значущість на рівні $p < 0,05$.

Загалом результати підтверджують конструктивну валідність шкал методики ОДЕС 2 Е, оскільки виявлені кореляційні зв'язки є теоретично обґрунтованими, внутрішньо узгодженими і статистично значущими. Особливо прогнозовано себе

проявили шкали Оптимуму та Афекту як полярні конструкції, що відображають емоційну врівноваженість і деструктивну емоційну активізацію відповідно.

Таблиця 9. Нормативні показники за шкалами методики ОДЕС-2-Е/ Normative indicators according to the scales of the QDES-2-E methodology

Шкала	Середнє (М)	Ст. відхилення (SD)	Нижня межа норми		Верхня межа норми	
	Сирий бал	Сирий бал	Сирий бал	%	Сирий бал	%
Е+ (Афект)	4,43	2,92	2	17	7	58
Е+- (Амбівалентність)	6,15	2,37	4	33	8	67
Е= (Оптимум)	7,16	2,89	4	33	10	83
Е- (Апатія)	1,68	1,79	0	0	3	25

Для визначення нормативних показників за кожною з чотирьох шкал емоційного компоненту методики ОДЕС-2-Е було проведено стандартизацію на основі емпіричних даних. У таблиці 9 наведено середні значення (М), стандартні відхилення (SD), а також нижні та верхні межі нормативного інтервалу в сирих балах і у відсотках від максимально можливого показника.

Нормативний інтервал визначено як діапазон у межах одного стандартного відхилення від середнього ($M \pm 1SD$), що охоплює приблизно 68% випадків у нормально розподіленій вибірці. Це дозволяє окреслити умовну «норму» функціонального рівня вираженості кожного типу емоційної регуляції.

Так, для шкали «Афект» (Е+) середній показник становить 4,43 бала, з нормативним діапазоном від 2 до 7 сирих балів (що відповідає 17–58% від загальної частки вибраних відповідей). Для шкали «Амбівалентність» (Е±) середнє значення становить 6,15, а межі норми — від 4 до 8 балів (33–67%). Шкала «Оптимум» (Е=) має найвищий середній бал (7,16), а норма варіюється в межах 4–10 балів (33–83%). Натомість шкала «Апатія» (Е-) має найнижчий середній рівень (1,68), а нормативно вважається кількістю від 0 до 3 балів (0–25%).

Наведені стандарти дозволяють інтерпретувати індивідуальні результати респондентів у термінах високої, середньої (нормальної) або низької вираженості кожного емоційного модулю. Застосування як сирих балів, так і відсоткового вираження забезпечує гнучкість в інтерпретації — як у клінічному, так і в дослідницькому контексті.

Висновки

1. У межах авторської концепції есенціальної саморегуляції було створено психодіагностичну методику ОДЕС-2-Е, яка дозволяє кількісно оцінювати чотири емоційні модулі: афект, амбівалентність, оптимум і апатію — у трьох ключових сферах життя: загальній, професійній та сімейній. Методика фіксує як емоційні ресурси, так і прояви внутрішньої напруги, дисбалансів та потенціалу до самоактуалізації.

2. Психометричний аналіз показав, що шкали методики мають задовільну внутрішню узгодженість

(α -Кронбаха від 0,71 до 0,78), достатній рівень дискримінативності завдань та переважно високі коефіцієнти ефективності. Отримані дані свідчать про надійність інструменту для індивідуальної та групової діагностики.

3. Виявлено часткові гендерні відмінності: жінки продемонстрували вищий рівень амбівалентності, тоді як чоловіки — вищу апатію. Ці розбіжності потребують подальшого дослідження з більшими вибірками. Зі змінними віку зв'язків не виявлено, що дозволяє поки що застосовувати загальні нормативи без вікової диференціації.

4. Факторний аналіз підтвердив теоретичну модель чотирьох шкал: 75% тверджень відповідають своїм концептуальним факторам. Найкращу відповідність виявлено у шкал «Оптимум» (86%) та «Апатія» (79%). Шкали «Афект» і «Амбівалентність» показали помірну відповідність (по 67%), що свідчить про потребу в доопрацюванні окремих тверджень.

5. Конструктна валідність підтверджена статистично значущими кореляціями шкал ОДЕС-2-Е з теоретично пов'язаними психометричними інструментами: чотирьохмодальним емоційним опитувальником Рабіновича, шкалою психологічного благополуччя (Ріфф) та тестом емоційного інтелекту Голла. Зокрема, шкала «Оптимум» узгоджується з показниками психологічного функціонування, тоді як «Афект» та «Амбівалентність» пов'язані з дистресом, конфліктністю та зниженим благополуччям.

6. Здійснена стандартизація дозволяє інтерпретувати результати у відсотковому та баловому форматі. Запропоновані межі норм ($\pm 1 SD$) забезпечують об'єктивне порівняння індивідуальних результатів з нормативними показниками.

Таким чином, методика ОДЕС-2-Е має достатній рівень надійності та валідності, підтверджену психометрично й емпірично, і може бути рекомендована для використання у дослідницькій, консультативній та психотерапевтичній практиці. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на уточнення норм, удосконалення формулювань окремих завдань та розвиток версій методики для інших вікових груп.

Список використаних джерел/References

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://assets.csom.umn.edu/assets/90559.pdf>
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin. https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-Carl-R.-z-lib.org_.pdf
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press. <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>
- Kocharian, I. O. (2024). Особливості емоційного компоненту есенціальної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом жінок [Emotional component of essential self-regulation related to women's marital satisfaction]. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 21, 18–24. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-21-03> (in Ukrainian)
- Kocharian, I. (2017). Система радості: есенціальна саморегуляція психіки і її психологічна корекція : монографія / И. А. Кочарян. – 2-е изд., испр. –Х.: ХНУ им. В.Н. Каразина, 2017. [The system of joy: essential self-regulation of the psyche and its psychological correction: monograph / I. Kocharyan. - 2nd ed., ed. -H.: KHNU named after V.N. Karazina]. – 288 с.
- Kocharian, I. O., & Servinskyi, V. V. (2019). Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань [Essential self-regulation questionnaire and psychometric evaluation of its items]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya*, (60), 209–230. (in Ukrainian)
- Kocharian, I. O. (2023). Валідизація шкали есенціальності/інферальності (Е/І) опитувальника діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС) [Validation of the scale of essentiality/infertility (E/I) questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation (QDES)]. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 19, 12–20. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-02> (in Ukrainian)
- DeVellis, R. F. (2016). Scale development: Theory and applications (4th ed.). Sage. <https://tms.iau.ir/file/download/page/1635238305-develis-2017.pdf>

PSYCHOMETRIC EVALUATION OF THE QUESTIONNAIRE FOR DIAGNOSING THE EMOTIONAL COMPONENT OF ESSENTIAL SELF-REGULATION (QDES-2-E)

Igor Kocharian

PhD., Associate Professor of General Psychology Department, V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine

This article presents a psychometric evaluation of the questionnaire designed to assess the emotional component of "Essential Self-Regulation" (QDES-2-E), designed to study the deep mechanisms of emotional functioning in personality. The theoretical foundation of the method is the concept of essential self-regulation, which is understood as a person's ability to maintain authenticity, internal integrity, and meaningful coherence in response to external influences, while remaining in contact with their own values, needs, and tendency toward self-actualization. Thus, the method aims not only to assess the functional level of regulation but also to diagnose the emotional and existential core of personality. The instrument includes four scales: affect (emotional arousal, impulsivity), ambivalence (emotional contradiction), optimum (internal coherence, balance), and apathy (emotional detachment, exhaustion). Each scale is assessed within three life domains: general, professional, and family. The structure consists of six situational blocks, each presenting eight response options. Respondents choose 3–5 options that best reflect their emotional reaction, allowing the multidimensionality of emotional experience to be captured. Psychometric analysis indicates satisfactory reliability of the scales (Cronbach's alpha ranging from 0.71 to 0.78), high item discrimination, and 75% agreement with the theoretical model (according to factor analysis). Construct validity is confirmed by statistically significant correlations with other psychological instruments: Hall's Emotional Intelligence Test, Ryff's Psychological Well-Being Scale, and Rabinovich's Four-Modal Emotional Questionnaire. Scale standardization enables interpretation of results both in percentages and in raw scores using normative thresholds. Additionally, gender differences were analyzed: women scored higher on the ambivalence scale, while men scored higher on the apathy scale, suggesting possible differences in emotional engagement and regulation. The method is suitable for individual assessment, scientific research, psychotherapy, education, and training. It allows not only for diagnosing the state of emotional self-regulation but also for identifying personal resources, areas for development, and directions for personal growth.

Keywords: self-regulation, essential self-regulation, affect, ambivalence, optimum, apathy, emotional regulation, validity, reliability.

The article was received by the editors 5.02.2025 (Стаття надійшла до редакції 5.02.2025)

The article is recommended for printing 15.05.2025 (Стаття рекомендована до друку 15.05.2025)