

## KWESTIONARIUSZ KE DO POMIARU KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ

**Mirosława Anna Leopold\***

**Kazimierz Ruda**

Instytut Psychologii

UAM Poznań

### KE QUESTIONNAIRE AS A MEASURE OF EMOTIONAL COMPETENCE

**Summary.** This paper presents a content of construction process. And psychological properties of Emotional Competence Questionnaire (KKE). KKE is intended for the measurement the individual differences in the degree emotional competence possess. The emotional competence is defined as an acquire skillas in progress development, with different individual intensity and essential for person's emotional functioning. Sixty items constitute the KKE. The results of preliminary psychometric analysis are showing satisfactory internal consistency of KKE, discriminative power and reliability.

Pojęcie kompetencji emocjonalnej (KE) jest pojęciem stosunkowo nowym na gruncie psychologii. Charakteryzuje się złożoną treścią (wyróżnia się 11 elementów – koncepcja Saarni czy też 13 elementów – prezentowane tutaj ujęcie). Wielość elementów stanowi przyczynę, ze względu na którą pomiar kompetencji emocjonalnej jest nieco utrudniony.

Waga i znaczenie kompetencji emocjonalnej dla funkcjonowania człowieka jest pociągającym wyzwaniem badawczym. Skupia się ono w trzech obszarach: 1) teorii (kompetencja emocjonalna jako wymiar osobowości); 2) praktyce (kompetencja emocjonalna jako syndrom poziomu rozwoju – możliwości korekcji); 3) diagnozie (metody do pomiaru kompetencji emocjonalnej). W prezentowanym artykule omawiamy kwestionariusz do diagnozowania kompetencji emocjonalnej. Jego podstawą teoretyczną jest opracowana i opisana poniżej koncepcja i struktura kompetencji emocjonalnej. Kwestionariusz ten został stworzony dla wyjaśnienia zarówno interindywidualnych różnic w poziomie kompetencji emocjonalnej, jak i intraindywidualnych różnic w rozwoju poszczególnych elementów struktury kompetencji emocjonalnej. Niewątpliwą trudność w jego opracowywaniu stanowił fakt istnienia tylko jednej metody do diagnozy poziomu kompetencji emocjonalnej, składającej się tylko z pięciu elementów (Bharadwaj, Sharma, 1994).

---

\* Korespondencję kierować pod adresem: M.A. Leopold, Instytut Psychologii UAM, ul. Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań.

## Koncepcja kompetencji emocjonalnej – założenia teoretyczne

Pojęcia kompetencji emocjonalnej (KE) po raz pierwszy użył socjolog S. Gordon (za Saarni, 1988), odwołując się do obserwacji tego, jak dzieci rozumieją zawarte w kontekstach społecznych przekazy emocjonalne. Dzieci uczą się zachowań emocjonalnych, norm i symboli swojej kultury między innymi w sposób niezamierzony, będący konsekwencją naturalnej społecznej interakcji. Dzieci są także aktywnymi twórcami swojego życia emocjonalnego. Wykształcają w sobie rozumienie kulturowego znaczenia emocji i stają się zdolne do funkcjonowania z nimi: potęgowania, tłumienia własnych emocji, udawania oraz wywoływania czy wyciszania emocji u innych.

Saarni (1988), opierając się na dyskusji Gordona, rozszerzyła znaczenie pojęcia kompetencji emocjonalnej o pojęcie samoskuteczności (*self-efficacy*) w klasycznym rozumieniu (Bandura, 1994). Tak więc kompetencja emocjonalna to demonstrowanie samoskuteczności w społecznych transakcjach uruchamiających emocje (Saarni, 1997, s. 38). Samoskuteczność wiąże się z możliwością i umiejętnością osiągnięcia pożądanego celu. Pojęcie samoskuteczności wyjaśnia, odwołując się do tego, jak ludzie w relacjach z innymi potrafią jednocześnie reagować emocjonalnie, stosując swoją wiedzę dotyczącą emocji, wprowadzać jakieś zmiany i regulować swoje emocjonalne doświadczenia. Kompetencja wymaga samoskuteczności, odczucia, że własne doświadczenia emocjonalne i sposoby wyrażania emocji są stosowne do sytuacji (Saarni, 1990).

Ważne jest zatem to, jakie zdolności są niezbędne, aby jednostka mogła lepiej przystosować się do wymagań środowiska, aby była bardziej efektywna i pewna siebie w działaniu, a więc była kompetentna emocjonalnie.

Kompetencja emocjonalna zawiera w sobie pewne komponenty: umiejętności, które jak podkreśla Saarni (1988) są wynikiem procesu uczenia się. W toku rozwoju osoba wykształca poszczególne sprawności, które ciągle może wzbogacać, będąc nawet na wyższym stadium rozwoju. Tak więc osiągnięcie poziomu wyższego, nie wiąże się z zanikiem umiejętności nabytych we wcześniejszym stadium. Umiejętności w obszarze kompetencji emocjonalnej są dynamiczne, a także współzależne. Ktoś może rozwijać określoną umiejętność, np. słownik emocjonalny, co może ułatwiać lepszy rozwój innych umiejętności w obszarze emocji. Taka współzależność występuje podczas normalnego rozwoju emocjonalnego, ale także wtedy, kiedy mamy do czynienia z zaburzeniami rozwoju. Na przykład, dzieci, które miały traumatyczne przeżycia, mogą ujawniać deficyty w zdolności do reprezentowania swoich emocjonalnych doświadczeń (np. aleksytymia) oraz deficyty w rozumieniu tego, co czują inni. Daje to przesłanki do usprawnienia funkcjonowania emocjonalnego dzieci, które są narażone na ryzyko wystąpienia zaburzeń.

Saarni (1988) wyróżnia 11 umiejętności czy sprawności (*skills*), wchodzących w skład kompetencji emocjonalnej:

1. Świadomość własnych stanów emocjonalnych od bardzo prostych po złożone, o różnych znakach i natężeniu oraz świadomość tego, że czasami można być „nieświadomym” swoich uczuć;
2. Zdolność różnicowania emocji przeżywanych przez innych na podstawie sytuacyjnych wskaźników oraz ekspresji mimicznej, której znaczenie częściowo opiera się na przekazach kulturowych;



3. Zdolność do używania trafnych określeń werbalnych do opisu emocji wspólnych kulturowo, czy dostępnych w danej subkulturze;
4. Umiejętność empatycznego angażowania się w emocjonalne doświadczenia innych;
5. Zdolność rozumienia braku zgodności między wewnętrznym stanem emocjonalnym a zewnętrzną ekspresją;
6. Świadomość kulturowych reguł emocjonalnych;
7. Zdolność uwzględniania informacji o partnerze interakcji w celu zrozumienia przeżywanych przez niego emocji;
8. Zdolność rozumienia, że zachowanie wyrażające emocje oddziałuje na inne zachowania i uwzględnianie tego w strategiach autoprezentacji;
9. Umiejętność adaptacyjnego radzenia sobie z awersyjnymi czy przykrymi emocjami;
10. Świadomość, że istota relacji interpersonalnych jest częściowo definiowana przez stopień emocjonalnej bezpośredniości i przez stopień emocjonalnej autentyczności czy symetrii;
11. Umiejętność emocjonalnej samoskuteczności, które wiąże się z akceptacją swoich doświadczeń emocjonalnych – niezależnie od tego czy są niespotykane, czy też konwencjonalne, z umiejętnością wpływania na własne emocje – ludzie spostrzegają siebie jako czujących w sposób, w jaki chcą czuć oraz w zgodzie z posiadaną wiedzą dotyczącą radzenia sobie z negatywnymi emocjami przez regulowanie ich intensywności, czasu trwania i częstości występowania.

Wśród różnych spotykanych w literaturze ujęć pojęcia kompetencji emocjonalnej, można zauważyć, że jest ono stosowane i opisywane na kilka sposobów. Po pierwsze, kompetencja emocjonalna stanowi centrum zainteresowań badacza, jest szczegółowo charakteryzowana, posiada swoją strukturę. Przykładem tej grupy osób jest Saarni oraz Bharadwaj i Sharma.

Według Bharadwaja i Sharmy (1994) na kompetencję emocjonalną składa się pięć różnych elementów:

- adekwatny poziom głębokości przeżywania, związany z trafną oceną sytuacji oraz z integracją osobowości;

- adekwatna ekspresja i kontrola emocjonalna: osoba dojrzała akceptuje emocje, nie odrzuca ich ani ich nie tłumi; bycie kompetentnym emocjonalnie pozwala na jednoczesne spontaniczne i kontrolowane wyrażanie emocji zgodnie z wymaganiami sytuacji;

- zdolność do funkcjonowania z emocjami: kompetencja emocjonalna wymaga od jednostki rozwinięcia charakterystycznego wzoru emocjonalnego reagowania, który powinien pomóc w wykonywaniu codziennych, rutynowych działań;

- zdolność do radzenia sobie z emocjami stwarzającymi problemy: kompetencja emocjonalna wymaga zrozumienia szkodliwych efektów emocji tak, aby móc zapobiegać ich wystąpieniu;

- promowanie pozytywnych emocji w naszym życiu, które mają konstruktywny wpływ na dynamikę osobowości i zintegrowane życie.

Po drugie, kompetencja emocjonalna jest definiowana niejako przy okazji omawiania innych pojęć, stanowi pewne odniesienie i nie jest głównym przedmiotem dociekań i badań. Do tej grupy można zaliczyć Mayera i Saloveya (1997), którzy analizują pojęcie inteligencji emocjonalnej. Dokonując porównania trzech pojęć: inteligencji emocjonalnej,

kompetencji emocjonalnej oraz osiągnięć emocjonalnych podają, że kompetencja emocjonalna jest zbiorem wymiernych umiejętności wywodzących się z inteligencji emocjonalnej. Kompetencja emocjonalna, według autorów, pokazuje ile z potencjalnych zdolności stanowiących inteligencję udało nam się zamienić w bardzo przydatne w życiu umiejętności.

Innym przedstawicielem tej grupy badaczy jest Buck (1994), który przez kompetencję emocjonalną rozumie zdolność do rozumienia, nazywania emocji i efektywnego wykorzystywania ich dla działania.

Po trzecie, pojęcie to jest wykorzystywane do badania zależności pomiędzy kompetencją emocjonalną a innymi zmiennymi oraz do empirycznego ustalenia wpływu rodziny na osiąganie wysokiej kompetencji emocjonalnej u dzieci. Przedstawicielką tej grupy jest niewątpliwie Denham (1995). Wprawdzie powołuje się na definicję kompetencji emocjonalnej zaproponowaną przez Saarni, to jednak znaczącym jej wkładem w tym obszarze są obszerne dane empiryczne.

Koncepcja Saarni wydaje się być najbardziej pełną i szczegółowo opracowaną w literaturze. Można jednak zauważyć pewne niejasności w stosowanych przez autorkę terminach. Wyróżnia ona 11 umiejętności, które następnie określa też jako zdolności. Na gruncie psychologii istnieje wyraźne rozgraniczenie tych pojęć, czego jednak nie będziemy tutaj rozważać.

Proponujemy poczynić pewne ustalenia terminologiczne. Opierając się na przedstawionym powyżej ujęciu Saarni, posługujemy się następującą definicją pojęcia kompetencji emocjonalnej, które stało się podstawą teoretyczną konstruowanego narzędzia. Kompetencja emocjonalna – to nabyte w toku rozwoju umiejętności, o różnym stopniu nasilenia u poszczególnych jednostek, istotne dla jej funkcjonowania emocjonalnego. Umiejętności rozumiane są jako gotowość do podejmowania określonych zachowań w sytuacjach, gdzie występują emocje. Gotowość ta umożliwia elastyczne dostosowywanie do zmieniających się sytuacji oraz sprawne posługiwanie zdobytą wiedzą i doświadczeniem z zakresu funkcjonowania emocjonalnego. Umiejętności te pojawiają się, rozwijają i zmieniają w toku rozwoju jednostki. Ostateczny kształt kompetencji emocjonalnej w poszczególnych okresach rozwoju może być różny, niektóre z umiejętności będą bardziej, inne mniej rozwinięte. Kompetencja emocjonalna może być także różna dla różnych osób w tym samym momencie rozwoju, co z kolei związane będzie z otoczeniem, w którym znajdowała i rozwijała się dana osoba. Zarówno dziecko, jak i osoba dorosła, czy osoba w podeszłym wieku są kompetentne emocjonalnie, ale w różnym stopniu, ze względu na możliwości rozwojowe i środowisko, które z jednej strony mogło „wyzwalać” rozwój pewnych umiejętności, a z drugiej hamować.

Wśród umiejętności wchodzących w skład kompetencji emocjonalnej wyróżniamy 17 elementów wyłonionych w wyniku badań (Leopold, w przygotowaniu). Oto krótka ich charakterystyka.

1. *Świadomość własnych stanów emocjonalnych*: jednostka czuje, że to ona przeżywa jakąś emocję; wie, że czasami można nie zdawać sobie w pełni sprawy z własnych uczuć dlatego, że niektóre elementy uczucia mogą być niedostępne świadomości.

2. *Adekwatny poziom głębokości przeżywania*: jednostka przeżywa emocje adekwatnie do siły bodźców je wywołujących, co związane jest z trafną oceną sytuacji, w której się znajduje.



3. *Rozróżnianie emocji u siebie*: jednostka rozpoznaje różne emocje, które przeżywa, potrafi odróżnić je na podstawie pobudzenia fizjologicznego, mimiki, gestów oraz czynników sytuacyjnych.

4. *Rozróżnianie emocji u innych*: jednostka potrafi rozpoznać jaką emocję przeżywa dana osoba na podstawie mimiki, gestów oraz czynników sytuacyjnych.

5. *Nazywanie poszczególnych stanów emocjonalnych*: jednostka potrafi wyrażać swoje doświadczenia emocjonalne za pomocą terminów występujących w jej kulturze.

6. *Wyrażanie emocji w sposób obowiązujący w danej kulturze*: jednostka zna obowiązujące w jej kulturze reguły wyrażania emocji i stara się je stosować, wie kiedy, gdzie i w jaki sposób wyrażać swoje emocje, kiedy i jak kontrolować ich wyrażanie.

7. *Empatyczne angażowanie się w doświadczenia emocjonalne innych ludzi*: jednostka potrafi wczuć się w stan emocjonalny przeżywany przez inną osobę.

8. *Rozumienie własnych przeżyć emocjonalnych*: jednostka zastanawia się, dlaczego w jakimś momencie odczuwa daną emocję oraz jaki bodziec mógł ją wywołać.

9. *Rozumienie przeżyć emocjonalnych innych osób*: jednostka próbuje zrozumieć, dlaczego ktoś inny w jakimś momencie przeżywa daną emocję i co mogło ją wywołać.

10. *Rozumienie braku zgodności między wewnętrznym stanem emocjonalnym a zewnętrzną ekspresją emocjonalną*: jednostka wie, że czasami może istnieć u niej i u innych rozbieżność między tym co się czuje a tym co się wyraża lub co samo ujawnia się w zachowaniu czy mimice.

11. *Wykorzystywanie posiadanych informacji o danej osobie w celu zrozumienia przeżywanych przez nią emocji*: jednostka wykorzystuje posiadane informacje dotyczące jakiejś osoby przy wnioskowaniu o tym, co czuje i jak reaguje ta osoba w chwili obecnej.

12. *Znajomość tego, że ekspresja emocjonalna wpływa na zachowania innych*: jednostka wie, że zachowanie wyrażające emocję wpływa na reakcje innych osób i bierze to pod uwagę w interakcjach społecznych.

13. *Adaptacyjne radzenie sobie z awersyjnymi i niepokojącymi emocjami*: jednostka pomimo działania nieprzyjemnych bodźców potrafi normalnie funkcjonować oraz potrafi „wychodzić” z negatywnych stanów emocjonalnych w oparciu o własne doświadczenia, stosując różne strategie radzenia sobie.

14. *Świadomość tego, że natura relacji interpersonalnych jest wyznaczana przez stopień emocjonalnej bezpośredniości, autentyczności czy symetrii między osobami*: jednostka jest świadoma tego, że w kontaktach międzyludzkich różnie komunikuje się swoje uczucia: wykorzystuje różne sposoby wyrażania i doświadczania emocji – w zależności od charakteru tego związku. Natomiast w relacjach intymnych ważne jest szczere wzajemne dzielenie się prawdziwymi emocjami.

15. *Poczucie emocjonalnej samoskuteczności*: jednostka akceptuje swoje emocjonalne doświadczenia, niezależnie jakie one są (ekscentryczne, niespotykane czy konwencjonalne); spostrzega siebie jako osobę czującą w sposób, w jaki chce czuć; potrafi dobrze regulować własne emocje – ich intensywność, czas trwania i częstość występowania.

16. *Promowanie pozytywnych i efektywnych emocji*: jednostka promuje (popiera, wzmacnia) emocje, które w jej życiu mają korzystny wpływ na rozwój osobisty oraz relacje z innymi.

17. *Znajomość tego, że emocje wpływają na inne procesy*: jednostka wie, że emocje wpływają na przebieg innych procesów psychicznych (np.: myślenie, zaangażowanie) i uwzględnia to w zachowaniu.

W wyniku badań (Leopold, w przygotowaniu) przeprowadzonych wśród psychologów oraz studentów wyróżniono 13 umiejętności, które są ważne dla bycia kompetentnym emocjonalnie. Stały się one podstawą do tworzenia pozycji kwestionariusza KE. Następujące elementy: „Rozumienie własnych przeżyć emocjonalnych”, „Wyrażanie emocji w sposób obowiązujący w danej kulturze”, „Rozróżnianie emocji u siebie” oraz „Rozumienie braku zgodności między wewnętrznym stanem emocjonalnym a zewnętrzną ekspresją emocjonalną” uzyskały niskie lub ujemne ładunki czynnikowe i nie brano ich pod uwagę przy konstruowaniu metody.

## **Proces konstruowania kwestionariusza KE**

### **Wstępna pula pozycji**

Treść pozycji kwestionariusza KE tworzone, kierując się przedstawionym wcześniej rozumieniem pojęcia kompetencji emocjonalnej. Wstępna pula składała się z 80 pozycji. Pozycje dobrano w miarę równolicznie do 13 elementów kompetencji emocjonalnej. Po badaniach i analizie statystycznej wyeliminowano 37 pozycji i dopisano nowe. Druga wersja kwestionariusza zawierała 113 pozycji, w tym 97 pozycji dotyczących kompetencji emocjonalnej, a 16 pozycji z dołączonej skali kłamstwa. Po usunięciu 29 pozycji (w efekcie kolejnych badań i analizy statystycznej) i dołączeniu kilku nowych, powstała trzecia wersja, która zawierała 93 pozycje, w tym 77 pozycji dotyczących kompetencji emocjonalnej. Wszystkie pozycje poddano selekcji z uwzględnieniem mocy dyskryminacyjnej.

### **Charakterystyka osób badanych**

Badania przeprowadzono łącznie na grupie 483 osób z tym, że pierwszą wersją przebadano 204 osoby, drugą 149 osób (25 osób odrzucono ze względu na wysoki wynik w skali kłamstwa) a trzecią 130 osób (26 osób odrzucono ze względu na wysoki wynik w skali kłamstwa). Osoby badane to studenci poznańskich wyższych uczelni: Uniwersytetu, Akademii Rolniczej oraz Politechniki. Wiek osób badanych mieścił się w przedziale od 19 do 24 lat.



## Psychometryczne właściwości kwestionariusza KE

### Moc dyskryminacyjna

Poszczególne pozycje kwestionariusza KE uzyskały zadowalającą moc dyskryminacyjną dopiero dla 3 wersji, po uprzednim usunięciu 17 pozycji. Jako wskaźnikiem mocy dyskryminacyjnej posłużono się współczynnikiem korelacji dwuseryjnej. Korelacje liczone między daną pozycją a ogólnym wynikiem w skali. Wszystkie współczynniki mieszczą się w przedziale 0,20-0,58 i są istotne. Za wielkość kryterialną przyjęto wartość  $r_{bi} = 0,195$ . Tabela 1 przedstawia treść oraz moc dyskryminacyjną poszczególnych 60 pozycji ostatecznej wersji kwestionariusza.

Tabela 1. Treść i moc dyskryminacyjna pozycji kwestionariusza KE

Pozycja danej podskali	Moc dyskryminacyjna pozycji (0, 195)
<b>1. Świadomość własnych stanów emocjonalnych</b>	
Wiem, gdy przeżywam jakąś emocję.	0,315
Czuję, że przeżywam różne emocje.	0,335
Jestem nieświadomy (-a) własnych stanów emocjonalnych.	0,278
Jestem świadomy (-a) swoich przeżyć.	0,504
Myślę o tym, co aktualnie przeżywam.	0,235
Przeżywam emocje, których nie potrafię rozpoznać.	0,279
Zdaję sobie sprawę z tego, w jakim nastroju się znajduję.	0,268
<b>2. Adekwatny poziom głębokości przeżywania</b>	
Reaguję słabą emocją na bodziec o słabej sile.	0,199
Jestem skłonny (-a) wszystkim się przejmować.	0,201
Myślę, że moje reakcje emocjonalne są zróżnicowane pod względem intensywności, stosownie do sytuacji.	0,318
<b>4. Rozróżnianie emocji u innych</b>	
Trafnie odczytuję emocje innych osób.	0,260
Kiedy rozmawiam z obcą osobą, wydaje mi się, że rozpoznaję co ona czuje.	0,352
Zwykle wiem, jaką emocję przeżywa osoba, z którą się kontaktuję.	0,576
Sytuacja, w której jestem pomaga mi w rozpoznaniu tego, co mogą czuć inni.	0,436
Wiem jakie sytuacje wyzwalają mogą określone emocje.	0,383
<b>5. Nazywanie poszczególnych stanów emocjonalnych</b>	
Z dużą łatwością znajduję słowa, by wyrazić to, co czuję.	0,412
Mam trudności ze znalezieniem słów, by wyrazić to, co czuję.	0,363
Potrafię powiedzieć jaką emocję przeżywam.	0,499
Posługuję się różnymi określeniami emocji.	0,548
Potrafię własne uczucia wyrażać słowami.	0,480

<p><b>7. Empatyczne angażowanie się w doświadczenia emocjonalne innych ludzi</b></p> <p>Potrafię wczuć się w dany stan emocjonalny innych osób.</p> <p>Nie potrafię przeżywać wraz z innymi ludźmi ich radości i smutków.</p> <p>Doświadczam tego, co czują inni.</p> <p>Widok osoby cierpiącej wyzwala u mnie gotowość do niesienia pomocy.</p>	<p>0,300</p> <p>0,350</p> <p>0,309</p> <p>0,236</p>
<p><b>9. Rozumienie przeżyć emocjonalnych innych osób.</b></p> <p>Rozumiem powody różnej intensywności przeżyć emocjonalnych u innych.</p> <p>Gdy ktoś przeżywa jakąś emocję, zastanawiam się, co mogło być jej przyczyną.</p> <p>Próbuję zrozumieć emocje przeżywane przez innych.</p> <p>Myślę o tym, co czują inni.</p> <p>Zastanawiam się nad przyczynami uczuć innych osób.</p>	<p>0,556</p> <p>0,369</p> <p>0,527</p> <p>0,369</p> <p>0,347</p>
<p><b>11. Wykorzystywanie posiadanych informacji o danej osobie w celu zrozumienia przeżywanych przez nią emocji</b></p> <p>Dobra znajomość osoby ułatwia mi rozpoznanie tego, co ona czuje w jakiejś sytuacji.</p> <p>Im bardziej znam jakąś osobę, tym bardziej rozumiem jej reakcje w danej sytuacji.</p> <p>Gdy zastanawiam się, co czuje inna osoba, wykorzystuję posiadaną o niej wiedzę.</p> <p>Gdy chcę zrozumieć reakcje innej osoby, uwzględniam aktualne i wcześniej zdobyte o niej informacje.</p>	<p>0,378</p> <p>0,441</p> <p>0,429</p> <p>0,442</p>
<p><b>12. Znajomość tego, że ekspresja emocjonalna wpływa na zachowania innych</b></p> <p>Analizując zachowanie drugiej osoby, myślę o tym, w jakim stopniu moje zachowanie było przyczyną tego zachowania.</p> <p>Zdaję sobie sprawę, że moje reakcje emocjonalne mogą mieć wpływ na reakcje innych osób.</p> <p>Wiem o tym, że zachowania różnych osób, wzajemnie na siebie oddziałują.</p> <p>Zastanawiam się, w jakim stopniu moje zachowanie jest przyczyną określonych reakcji innych ludzi.</p>	<p>0,237</p> <p>0,342</p> <p>0,525</p> <p>0,316</p>
<p><b>13. Adaptacyjne radzenie sobie z awersyjnymi i niepokojącymi emocjami</b></p> <p>Potrafię szybko „wyjść” z negatywnych dla mnie stanów emocjonalnych.</p> <p>Dobieram odpowiedni sposób radzenia sobie w sytuacjach wywołujących nieprzyjemne emocje.</p> <p>Nie potrafię „wychodzić” z negatywnych dla mnie stanów emocjonalnych.</p> <p>Wykorzystuję różne skuteczne sposoby radzenia sobie z awersyjnymi lub przykrymi emocjami.</p>	<p>0,212</p> <p>0,350</p> <p>0,235</p> <p>0,283</p>



<p><b>14. Świadomość tego, że natura relacji interpersonalnych jest wyznaczana przez stopień emocjonalnej bezpośredniości, autentyczności czy symetrii między osobami</b></p> <p>Sposoby wyrażania emocji dostosowuję do charakteru danej relacji z drugą osobą.</p> <p>W kontaktach międzyludzkich staram się komunikować swoje emocje w sposób bezpośredni.</p> <p>Wiem, że jakość relacji interpersonalnych zależy od emocjonalnej bezpośredniości między tymi osobami.</p> <p>Według mnie jakość relacji z innymi zależy od autentyczności jaka jest między osobami.</p> <p>Będąc w bliskiej relacji z drugą osobą szczerze dzielę się prawdziwymi emocjami.</p> <p>Dobrze rozpoznaję i wykorzystuję różne sposoby wyrażania oraz doświadczania emocji.</p>	<p>0,250</p> <p>0,419</p> <p>0,367</p> <p>0,222</p> <p>0,410</p> <p>0,518</p>
<p><b>15. Poczucie emocjonalnej samoskuteczności</b></p> <p>Akceptuję wszystkie swoje emocjonalne doświadczenia.</p> <p>Potrafię regulować intensywność, czas trwania i częstość występowania stanów emocjonalnych.</p> <p>Nie wierzę we własną skuteczność.</p> <p>Jestem skuteczny(-a) w istotnych dla mnie działaniach.</p> <p>Nie wiem co jest ważne dla utrzymania równowagi emocjonalnej.</p>	<p>0,217</p> <p>0,358</p> <p>0,332</p> <p>0,231</p> <p>0,369</p>
<p><b>16. Promowanie pozytywnych i efektywnych emocji</b></p> <p>Staram się doznawać emocji, które są dla mnie pozytywne i korzystne.</p> <p>Wzmacniam emocje, które pozytywnie i efektywnie wpływają na moje relacje z innymi.</p> <p>W różnych sytuacjach mam skłonność do dostrzegania bodźców wywołujących pozytywne emocje.</p> <p>W życiu promuję emocje, które mają pozytywny i efektywny wpływ na mój rozwój osobisty.</p> <p>Podtrzymuję pozytywne stany emocjonalne, które przeżywają inni.</p>	<p>0,251</p> <p>0,516</p> <p>0,411</p> <p>0,331</p> <p>0,246</p>
<p><b>17. Znajomość tego, że emocje wpływają na inne procesy</b></p> <p>Zdaję sobie sprawę, że emocje jakie przeżywam mogą przyspieszać lub spowalniać moje myślenie.</p> <p>Myślę, że emocje jakie odczuwam nie mają wpływu na inne procesy psychiczne.</p> <p>Uważam, że istnieje związek między myślami, uczuciami i działaniami.</p>	<p>0,291</p> <p>0,200</p> <p>0,412</p>

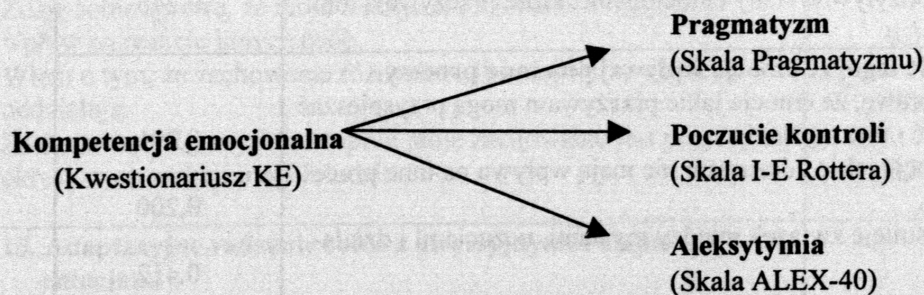
### Rzetelność

Rzetelność oceniano za pomocą  $\alpha$  Cronbacha. Dla pierwszej wersji wynosiła 0,74, dla drugiej 0,89 a dla trzeciej, po usunięciu 17 pozycji o niskiej mocy dyskryminacyjnej, 0,90. Ostateczna wersja kwestionariusza KE jest zatem metodą o zadowalającej rzetelności.

### Trafność

Kolejnym ważnym parametrem umożliwiającym, obok rzetelności, udzielenie odpowiedzi na pytanie o to, co tak naprawdę mierzy dany test psychologiczny – jest jego trafność. Pytanie o trafność testu związane jest z poprawnością wniosków wyprowadzanych na podstawie wyników testu.

Do tej pory zebrano informację na temat trafności kryterialnej i teoretycznej kwestionariusza KE. Jedną z zasadniczych przeszkód w uzyskaniu pełnych danych o trafności teoretycznej jest brak innych narzędzi do badania kompetencji emocjonalnej, bądź brak adaptacji obecnego narzędzia dla populacji polskiej. W tej sytuacji tym większe znaczenie miały badania nad trafnością teoretyczną kwestionariusza KE, ukierunkowane na pytanie: czy osoby o zróżnicowanych wynikach w kwestionariuszu KE charakteryzują się odmiennym nasileniem innych wymiarów osobowości jednocześnie przewidywanych na podstawie koncepcji teoretycznej leżącej u podstaw konstrukcji skali? Tymi wymiarami są: poczucie umiejscowienia kontroli (wewnętrzne/zewnętrzne LOC), poziom aleksytymii oraz pragmatyczna/pryncypialna koncepcja własnej osoby. Spośród wyróżnionych przez Cronbacha i Meehla (cyt. za: Brzeziński, 1996, s. 523) pięciu procedur ustalania trafności teoretycznej, wybrano procedurę analizy różnic międzygrupowych. Do obliczeń zastosowano test t. Pierwszym krokiem w ustalaniu trafności było zastosowanie testu t dla stwierdzenia istotności różnic między średnimi dla wyników uzyskanych przez wszystkie osoby badane (148 osób) w zastosowanych metodach.



Rycina 1. Wyróżnione wymiary zastosowane w badaniu trafności



Różnica między średnimi jest nieistotna. Wartość  $t$  w każdym przypadku wynosiła  $t = 0,000$  na poziomie istotności  $p \leq 0,05$ .

Następnym krokiem było wydzielenie grup o zróżnicowanym poziomie kompetencji emocjonalnej. Grupy te wyróżniono metodą kwartyli. Poszczególne grupy charakteryzowały się następującą liczebnością:

osoby o wysokiej kompetencji emocjonalnej – 40 osób

osoby o średniej kompetencji emocjonalnej – 69 osób

osoby o niskiej kompetencji emocjonalnej – 39 osób

Poniższa tabela 2 prezentuje szczegółowe wyniki testowania różnic między średnimi w wyróżnionych grupach. W odpowiednich komórkach podane są wartości  $t$  przyjęte dla poziomu istotności  $p \leq 0,05$ .

Tabela 2. Trafność teoretyczna dla osób o różnym poziomie KE

Poziom KE	Poczucie umiejscowienia kontroli (LOC)			Poziom aleksytymii			Pragmatyczna/pryncypialna koncepcja osoby		
	wewn. LOC	nie-określ. LOC	zewn. LOC	niski	średni	wysoki	pragm.	nie-określ.	prync.
KE wysoka	0,000	–	–	0,000	–	–	0,000	–	–
KE średnia	–	0,000	–	–	0,000	–	–	0,000	–
KE niska	–	–	0,000	–	–	0,000	–	–	0,000

We wszystkich przypadkach wartość testu  $t$  jest nieistotna dla  $p \leq 0,05$ , więc różnice między średnimi w grupach są nieistotne. Zatem wyróżnione ze względu na poziom nasilenia cech (mierzonych wyżej wymienionymi skalami) grupy w obrębie tych samych poziomów dla porównywanych cech są do siebie podobne. Na przykład, osoby o wysokim poziomie kompetencji emocjonalnej posiadają wewnętrzne umiejscowienie kontroli i niski poziom aleksytymii oraz są pragmatykami. Natomiast osoby o niskim poziomie kompetencji emocjonalnej są pryncypialistami i posiadają poczucie umiejscowienia kontroli zewnętrzne oraz wysoki poziom aleksytymii. Występuje zatem różne nasilenie porównywanych cech w zależności od posiadanego poziomu kompetencji emocjonalnej.

Trafność kryterialną (diagnostyczną – gdyż badania wymiarów dokonano równoległe w czasie) ustalono, obliczając korelacje dla uzyskanych wyników ogólnych w kwestionariuszu KE z wynikami trzech skal: skalą I-E Rottera, skalą ALEX-40 i skalą Pragmatyzmu Wojciszke. Korelacje obliczono za pomocą współczynnika  $r$ -Pearsona. Wyniki przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Korelacje kwestionariusza KE z wybranymi skalami

	Skala pragmatyzmu/pryncypializmu	Skala I-E Rottera	Skala ALEX-40
Kwestionariusz KE N = 148 p ≤ 0,05	0,41	-0,22	-0,59

Jak pokazuje powyższa tabela, wyniki wszystkich skal korelują z wynikiem w kwestionariuszu KE. W dwóch przypadkach korelacje przyjmują wartość ujemną, a w jednym dodatnią. Korelacje potwierdzają, że wysoki poziom kompetencji emocjonalnej związany jest z pragmatyczną koncepcją własnej osoby. Cechy charakterystyczne dla pragmatyków są wysoce zbieżne z cechami osób kompetentnych emocjonalnie. Pragmatycy dobrze kontrolują własne zachowania, obserwują je i zastanawiają się nad nimi, co z kolei ma znaczący wpływ na duże zdolności przystosowawcze. Lepiej niż pryncypialiści wyrażają emocje i sprawniej je kontrolują. Są też bardziej otwarci i przyjacielscy oraz silniej motywowani do zdobywania informacji o innych.

Ujemna korelacja między wynikami uzyskanymi w kwestionariuszu KE a wynikami w skali ALEX-40 badającej poziom aleksytymii wskazuje na to, że im wyższy poziom kompetencji emocjonalnej, tym niższy poziom aleksytymii. Wydaje się to logiczne i uzasadnione, biorąc pod uwagę, że aleksytymia dotyczy deficytów w funkcjonowaniu emocjonalnym.

Ujemna korelacja między wynikami w kwestionariuszu KE i wynikami w skali I-E Rottera oznacza, że wysoka kompetencja emocjonalna wiąże się z wewnętrznym poczuciem umiejscowienia kontroli. Poczucie umiejscowienia kontroli ma wpływ na charakter podejmowanych przez jednostkę działań, na spostrzeganie swojej skuteczności oraz na aktywność w sytuacjach społecznych. Osoby o wewnętrznym poczuciu kontroli cechuje wysoki poziom adekwatności samooceny, a zazwyczaj jest ona pozytywna, co z pewnością gwarantuje dobre przystosowanie. Osoby te wierzą we własne możliwości, są samodzielne i skuteczne w działaniu. Wszystkie te cechy właściwe są również osobom kompetentnym emocjonalnie.

### Budowa kwestionariusza KE

Instrukcja do kwestionariusza brzmi następująco:

„Kwestionariusz ten zawiera szereg ponumerowanych stwierdzeń odnoszących się do Twojego życia i Twojej osoby. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zdecyduj w jakim stopniu dotyczy ono Ciebie i Twojego życia. Do wyboru masz jedną z 5 możliwych odpowiedzi:

- 1 – nigdy; zdecydowanie mnie nie dotyczy
- 2 – rzadko; nie dotyczy mnie
- 3 – nie mam zdania; trudno mi powiedzieć
- 4 – często; dotyczy mnie
- 5 – zawsze; zdecydowanie mnie dotyczy



Następnie na arkuszu odpowiedzi, przy odpowiednim numerze zdania otocz kółkiem wybraną odpowiedź. Pracuj szybko, nie zastanawiaj się zbyt długo. Pierwsza odpowiedź jest najlepsza. Proszę odpowiadać kolejno na każde stwierdzenie i żadnego nie opuszczaj. Dziękuję za udział w badaniu”.

Kwestionariusz zawiera 76 pozycji, w tym 60 dotyczy kompetencji emocjonalnej. Pule 16 pozycji tworzą twierdzenia zbudowane na podstawie pytań użytych w skali MPI jako skala kłamstwa. Oto lista tych pozycji z oryginalnymi numerami używanego w badaniach kwestionariusza KE.

1. Dotrzymuję obietnicy bez względu na to, jak bardzo może mi to być nie na rękę (6).
2. Zdarza mi się, że odkładam do jutra to, co powinienem zrobić dzisiaj (11).
3. Jako dziecko robiłem (-a) zwykle od razu i bez szemrania to, co mi polecono zrobić (1).
4. Zdarza mi się śmiać ze świńskich dowcipów (16).
5. Jeżeli gram w coś, znacznie bardziej wolę wygrać niż przegrać (22).
6. Z uznaniem przyjmuję zasłużone powodzenie moich wrogów (27).
7. Zdarza mi się, że się chwale (70).
8. Wszystkie moje nawyki są dobre i pożądane (32).
9. Staram się odpowiadać na listy, jak najszybciej po ich otrzymaniu (36).
10. Miewam takie myśli, stany, że nie chciał(-a)bym aby inni o nich wiedzieli (42).
11. Zdarza mi się mówić o rzeczach, na których się nie znam (48).
12. Zdarza mi się kłamać (53).
13. Miewam kłopoty (57).
14. Zdarza mi się spóźnić na spotkanie i do pracy (62).
15. Wśród wszystkich ludzi jakich znam są tacy, których zdecydowanie nie lubię (66).
16. Zdarza się, że plotkuję (74).

Przy obliczaniu wyników w przypadku 9 pozycji z 60 diagnostycznych dla kompetencji emocjonalnej należy dokonać zamiany punktów. Wynika to ze sposobu sformułowania twierdzeń. Badani mogą uzyskać od 60 do 300 punktów. Wysoki wynik wskazuje na wysoki poziom kompetencji emocjonalnej.

### Podsumowanie

Podsumowując wstępne dane o wartości psychometrycznej kwestionariusza KE można powiedzieć, że charakteryzuje się on zadowalającą rzetelnością, przynajmniej w odniesieniu do badanej populacji studentów. Również zaprezentowane tutaj dane dotyczące jego trafności świadczą o tym, że jest dobrym narzędziem do pomiaru kompetencji emocjonalnej.

Innym ważnym argumentem przemawiającym za przedstawianym kwestionariuszem KE są jego podstawy teoretyczne. Atrakcyjność zaproponowanej koncepcji kompetencji emocjonalnej wynika z jej teoretyczno-empirycznego charakteru. Stwarza to moż-

liwość znacznie trafniejszego diagnozowania, poznawania i wyjaśniania sfery funkcjonowania emocjonalnego.

Dalsze badania związane z walidacją metody powinny sprowadzać się do kilku punktów. Po pierwsze, poszerzenia puli pozycji, szczególnie w przypadku niektórych podskal: (1) adekwatnego poziomu głębokości przeżywania emocji oraz (2) znajomości tego, że emocje wpływają na inne procesy. Po drugie, uzupełnienia informacji o trafności narzędzia. Należałoby wykazać zbieżność kwestionariusza KE z innymi zewnętrznymi kryteriami, także nietestowymi (np. z gruntu psychopatologii), za pomocą których można by również dokonać oceny poziomu kompetencji emocjonalnej. Po trzecie, ustalenia norm nie ograniczając się do populacji studentów.

Powyższe zabiegi są zamierzeniami autorów w celu zwiększenia wartości i użyteczności prezentowanej metody.

#### LITERATURA CYTOWANA

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. W: *Encyclopedia of Human Behavior*. T. 4. Orlando, FL: Academic Press.
- Bharadwaj, R., Sharma, H. (1994). Development of emotional competency measures, *Indian Journal of psychometry and Education*, 25, 117-120.
- Buck, R. (1994). Social and emotional functions in facial expression and communication: the readout hypothesis, *Biological Psychology*, 38, 95-115.
- Brzeziński, J. (1996). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Denham, S. (1989). Maternal affect and toddlers' social-emotional competence, *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 368-376.
- Denham, S., Grout, L. (1992). Mothers' emotional expressiveness and coping: relations with preschoolers' social-emotional competence, *Genetic Psychology Monographs*, 118, 75-101.
- Denham, S., Zoller, D., Couchoud, E. (1994). Socialization of preschoolers' emotion understanding, *Developmental Psychology*, 30, 928-936.
- Denham, S., Auerbach, S. (1995). Mother-child dialogue about emotions and preschoolers' emotional competence, *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 121, 313-337.
- Jasielska, A., Leopold, M. A. (2000). Kompetencja a inteligencja emocjonalna – pojęcia tożsame czy różne?, *Forum Oświatowe*, 2 (23), 5-32.
- Leopold, M. A. (w przygotowaniu). *Rozumienie pojęcia kompetencja emocjonalna*.
- Mayer, J., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence ?. W: P. Salovey, D. Sluyter (red.) *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (s. 3-31). New York: Basic Books.
- Saarni, C. (1988). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. *Nebraska Symposium on Motivation: Socioemotional development. Current theory and research in motivation*, 36, 115-182.



- Saarni, C. (1990). Emotional competence. W: R. Thompson (red.) *Nebraska Symposium: Socioemotional development* (s. 115-161). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Saarni, C. (1997). Emotional competence and self-regulation in childhood. W: P. Salovey, D. Sluyter (red.) *Emotional development and emotional intelligence* (s. 35-66). New York: Basic Books.