



ОДИНЦОВА М.А., РАДЧИКОВА Н.П. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ САМОАКТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ

English version: [Odintsova M.A., Radchikova N.P. The development and standardization of personal self-activation inventory](#)

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова, Москва, Россия

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Предлагается рабочее определение самоактивации как личностного ресурса, базирующегося на: 1) самостоятельности при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) психологической активности (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) физической активации как стремлению к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний. Описаны этапы разработки и валидизации методики самоактивации личности, которая состоит из трех шкал: самостоятельности, физической активации и психологической активации, суммарные баллы по которым дают представление об общем уровне самоактивации индивида. Апробация и валидизация методики проводилась с разными группами респондентов: педагоги, психологи, студенты, менеджеры, экономисты, юристы и др. (N = 78 для пилотажного исследования и N = 254 для основного исследования). Установлено, что методика обладает хорошей внутренней и внешней валидностью и надежностью и может быть использована как в исследовательских целях, так и для решения прикладных задач. Сравнение по полу показывает, что у женщин все три шкалы методики выражены одинаково, у мужчин значения по шкалам образуют четкую иерархию от психологической активации (наименьшее значение) до самостоятельности. Мужчины и женщины не различаются по выраженности шкал физической активации, психологической активации, однако значения по шкале самостоятельности у мужчин значительно выше, чем у женщин. По итоговому показателю самоактивации различий по полу не обнаружено.

**Ключевые слова:** личностные ресурсы, самоактивация, методика самоактивации, психологическая активация, физическая активация, самостоятельность, диагностика

Проблематика личностных ресурсов, которые опосредуют субъективное оценивание человеком внешней ситуации, ослабляют негативное воздействие средовых факторов, сохраняют психологическое равновесие и мотивируют на преодоление трудностей, давно изучается в отечественной и зарубежной психологии (А.Г.Асмолов, Д.А.Леонтьев, Р.Баумейстер, С.Кобейса, С.Мадди, Р.Шварцер и др.). При этом особое внимание уделяется таким личностным ресурсам, как самоконтроль (Т.О.Гордеева, Е.Н.Осин, Д.Д.Сучков, Т.Ю.Иванова, О.А.Сычев, В.В.Бобров, У.Мишел, Ф.Ротбаум и др.), самоэффективность (А.А.Деркач, А.А.Бодалев, А.Бандура, С.Хобфолл и др.), самостоятельность (К.А.Абульханова-Славская, Г.С.Прыгин, И.Л.Прыгина, Дж.Роттер и др.), самодетерминация (Т.О.Гордеева, Д.А.Леонтьев, Э.Диси, Р.Райан и др.) и саморегуляция (А.В.Карпов, В.И.Морсанова, К.Шродер, Р.Шварцер и др.), которые актуализируются в конкретной трудной жизненной ситуации и способствуют ее преодолению.

Не составляет труда заметить, что названия большинства личностных ресурсов начинаются с частицы «само», что подчеркивает активную позицию субъекта и его направленность на самого себя. Продолжить данный перечень может ресурс самоактивации, которому до сих пор уделялось не столь пристальное внимание, как это делалось в отношении других личностных ресурсов. Тем не менее в биологических, медицинских науках, в психофизиологии показано, что от самоактивации зависит динамика деятельности человека, саморегуляция функциональных состояний, активизация поискового поведения личности (Т.Г.Вознесенская, М.А.Куркин, В.С.Роттенберг, С.Магно и др.). Установлено, что низкая способность к самоактивации приводит к поиску дополнительной стимуляции при выполнении тех или иных задач [Куркин, 1997]. Считается, что психическая акинезия (от «а» – отрицательная приставка и греч. kinesis движение, т.е. обездвиженность) связана с нарушением самоактивации, является одним из подтипов апатии и приводит к нарушениям мышления, инициации действий, необходимых для целостного поведения [Вознесенская, 2013]. Показано также, что недостаточно развитая активационная система, включающая самодетерминацию, ощущение свободы, инициативность и стойкость, способствует доминированию целого ряда негативных эмоций и дезадаптации личности [Магно, 2008].

Как видим, самоактивация обуславливает динамику деятельности личности, саморегуляцию функциональных состояний, активизацию поискового поведения, самостоятельность и многое другое, а значит, является одним из важнейших ресурсов личности, который требует дальнейшей разработки.

### Понятие самоактивации личности

В зарубежных исследованиях понятие самоактивации (self-activation) используется в единичных случаях, в основном при изучении проблематики внутригрупповой и/или личностной идентичности и имеет смысл «активации (осознания) образа самого себя» [Hall, Crisp, 2010]. Аналогами этого понятия выступают самоэффективность (self-efficacy), самостоятельность (self-dependence), самоуправление (self-control), самоподдержка (self-support), жизнестойкость (resilience) и др., которые не всегда предполагают внутреннюю произвольную активность субъекта. Большинство специалистов связывают самоактивацию с эмоциональными, физиологическими процессами и функциями мозга. Согласно теории расширения и развития опыта под воздействием положительных эмоций (broaden-and-build theory of positive emotions) [Fredrickson, 2001, 2004, 2013], положительные эмоции эволюционно функциональны, потому что они расширяют сознательный опыт человека и поддерживают новые, разнообразные и исследовательские мысли и действия, которые со временем расширяют старые и развивают новые умения, навыки и ресурсы личности. Таким образом, положительные эмоции постоянно пополняют ресурсы людей для выживания и способствуют самоактивации личности, которая увеличивает устойчивость и работоспособность в условиях стресса, регулирует работу внутренних систем организма, снижает уровень гормона стресса кортизола, закаляет иммунную систему и повышает жизнестойкость. В.С.Роттенберг, утверждая, что активация обеспечивается действием двух систем мозга: ретикулярной активацией («кортикальная бдительность») и лимбической активацией («эмоциональные реакции»), которые работают, взаимно дополняя друг друга, вводит понятие поискового поведения. Под поисковым поведением подразумевают поведение активное (как внутреннее, так и внешнее) в условиях неопределенности, это поведение человека, способного адекватно оценивать каждый промежуточный результат на пути к конечной цели и соответственно этому корректировать свои действия [Роттенберг, 1984]. Такая активность способствует поиску нового, иногда потенциально опасного в противовес поведению адаптанта, при котором возникает риск индивидуальной стагнации.

Интерес к проблематике самоактивации прослеживается в психологии личности, в социальной психологии, в акмеологии. В исследованиях Кейбла и его коллег показано, что самоактивация способствует творческому решению проблем, помогая людям получить доступ к альтернативным когнитивным актам и генерирует творческие идеи [Cable et al., 2015]. Считается, что самоактивированная личность одновременно и спонтанно активирует как социальную группу, так и личностное Я, способное отделять себя от группы. Самоактивация происходит параллельно активации группы, что способствует преодолению стереотипов и достижению высокого уровня развития личности [Hall, Crisp, 2003].

При изучении динамики развития зрелой личности самоактивацию выделяют в качестве фактора мощного внутреннего реагирования на изменения среды [Анисимов, 2010]. Показано, что источником самосовершенствования человека является расширяющееся и обогащающееся пространство взаимодействия человека с окружающим миром. При этом категория взаимодействия базируется на потребностях и возможностях самой личности, ее собственных инициатив и самоактивации [Глазачев и др., 2011].

Как видим, в исследованиях используется само понятие самоактивации и/или его аналоги, однако не дается его четкого определения. В словарно-справочной литературе понятие самоактивации также отсутствует. Однако в словаре С.Ю.Головина предлагаются определения активации физиологической и психологической [Головин, 1998]. Физиологическая активация соотносится с функцией центров, находящихся у основания головного мозга. В данных центрах сосредоточены механизмы пробуждения, где собираются и классифицируются сигналы, идущие от внешнего мира и от самого организма, прежде чем они (при их достаточной важности) отправляются в кору мозга большого. Происходящая в результате этого активация высших центров позволяет организму бодрствовать и внимательно отслеживать сигналы из внешнего мира, что обеспечивает ему сохранение как физиологического, так и психического равновесия [Головин, 1998]. Психическая активация зависима от уровня бодрствования и от состояния сознания, от потребностей, интересов и планов человека и связана с расшифровкой внешних сигналов [Головин, 1998]. Следовательно, она обусловлена не только физиологической активацией, но и развитостью мотивационно-потребностной, ценностной и смысловой сфер личности, что в итоге проявляется в активности, которая является результатом:

- 1) физиологической активации организма, которая переходит в
- 2) психическую активацию, и только затем в
- 3) психическую активность [Алексеева, 2009].

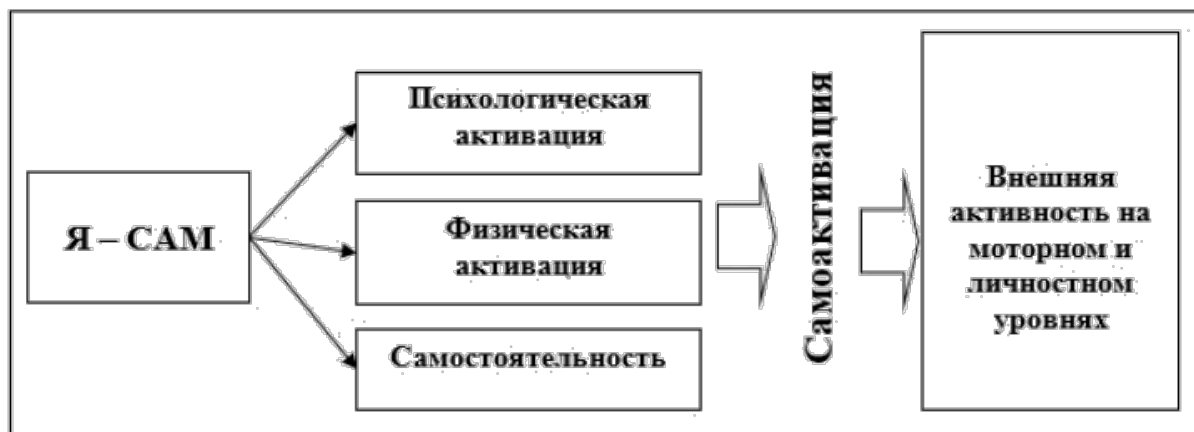
Активность личности выражается в волевых актах, личностном самоопределении и обусловлена представлением о себе самом как о «субъекте – причине» того, что происходит в окружающем мире. Слова А.Н.Леонтьева «Внутреннее (субъект) воздействует через внешнее и этим *само себя* (курсив наш) изменяет» [Леонтьев, 2005, с. 139] – ближе всего подводят нас к пониманию самоактивации как некому внутреннему, стартовому механизму, без которого невозможна реализация усилий для достижения значимых целей.

Активность личности начинается с феномена, хорошо известного в возрастной психологии: «Я сам», включает активацию (психическую, физиологическую) и самостоятельность в их единстве [Абульханова-Славская, 1980], отсюда – самоактивация, которая выступает стержнем для развития личностной активности и взаимосвязана со множеством «само»: самостоятельность, самодетерминация, самоконтроль, самоорганизация и т.д.

Человеку характерно стремление к поддержанию оптимального уровня активации, потому что именно это позволяет ему наиболее эффективно действовать, достигать поставленных целей, способствует самореализации. При этом задействованы не только познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы человека, но и его психические состояния (бодрость, энергичность и т.п.), а также свойства личности. Сильные свойства личности, увеличивающие активность и вероятность преодоления трудностей, принято обозначать личностными ресурсами, актуализирующимися для определенной работы, одним из которых и становится самоактивация.

Таким образом, рабочим определением самоактивации является следующее. Самоактивация – это личностный ресурс,

базирующийся на: 1) *самостоятельности* при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) *личностной и поведенческой активности* (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) стремлении к *сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний*. В структуру самоактивации включены три основных компонента: активация психологическая, активация физиологическая и самостоятельность, которые проявляются во внешней активности человека на моторном и личностном уровнях (рис. 1).



**Рис. 1.** Структура самоактивации личности.

Выделенные три компонента легли в основу разработки методики самоактивации. Существующие на сегодняшний день некоторые диагностические методики позволяют лишь косвенно говорить о самоактивации личности, например «Тест жизнестойкости», «Опросник личностного динамизма», «Шкала самоконтроля», «Методика САН» и др. Тем не менее отсутствует специализированный инструмент для изучения самоактивации как таковой, поэтому разработка инструментария, позволяющего оценить уровень самоактивации личности, является первоочередной задачей.

## Методы

### Выборка

В пилотажную выборку вошло 78 человек (из них 37,1% мужского пола), возраст которых варьировался от 18 до 49 лет и в среднем составил 23 года. Эти респонденты не участвовали в дальнейшем исследовании.

В итоговой проверке надежности и внутренней согласованности методики приняли участие 254 человека. Из всех испытуемых 55,1% (N = 140) были женского пола, 44,9% (N = 114) – мужского. Возраст участников исследования колебался от 17 до 75 лет и в среднем составил 32 года (медиана = 29 лет, стандартное отклонение = 13). Среди них 93 человека (36,6%) составили студенты МГППУ и РНИМУ, остальные – работающие респонденты, принадлежащие к разным сферам профессиональной деятельности (юристы, экономисты, педагоги, музыканты, медицинские работники и др.). Из 254 человек 87 респондентов участвовали в исследовании ретестовой надежности, а 236 – в исследовании внешней валидности. 18 человек заполняли только опросник самоактивации.

### Методики

Участникам исследования предлагалась методика самоактивации, состоящая из 18 пунктов (см. Приложение), «Тест жизнестойкости» [Осин, Рассказова, 2013], «Опросник личностного динамизма» [Сапронов, Леонтьев, 2007], «Шкала самоконтроля» [Гордеева и др., 2016], «Методика САН» [Доскин и др., 1973]. При обработке данных использовался статистический пакет STATISTICA 10.0.

### Процедура исследования

Исследование осуществлялось в небольших группах (от 2 до 17 человек) и было анонимным. Участники, которые должны были заполнить бланк методики самоактивации повторно (для проверки ретестовой надежности), подписывались псевдонимами. Тестирование по всем методикам производилось одновременно и занимало не более 20 минут.

## Результаты и обсуждение

На первом этапе исследования на основании рабочего определения и описанных выше компонентов самоактивации было сформулировано 70 первичных утверждений, предположительно отражающих сущность выделенных параметров, из которых после проведения экспертизы осталось 32, максимально отражающих измеряемый конструкт по обобщенной оценке экспертов (N = 7). Часть из утверждений являлись прямыми, часть – обратными. Для каждого утверждения испытуемым предлагалось выбрать один из пяти вариантов ответов: «совершенно согласен», «скорее согласен», «нечто среднее», «скорее не согласен»,

«совершенно не согласен», которые оценивались от четырех баллов до нуля соответственно. После проверки внутренней согласованности и надежности для каждой шкалы (табл. А и Б Приложения 1) было отобрано 18 вопросов по следующим параметрам: 1) максимальная корреляция пункта с баллом по шкале и итоговым баллом и минимальная альфа Кронбаха при удалении данного пункта; 2) одинаковое количество прямых и обратных пунктов для каждой шкалы. Предполагалось, что использование одинакового количества прямых и обратных утверждений должно либо предотвратить эффект социальной желательности, либо уменьшить его, делая распределения баллов по каждой из шкал близким к нормальному. Так как шкалы «Психическая активация» и «Психологическая активность» сильно коррелировали друг с другом ( $r = 0,75$ ; табл. В), они были объединены в одну шкалу, которая получила название «Психологическая активация». В результате в последней версии методики осталось три шкалы и 18 пунктов: по 6 утверждений на каждую шкалу, из них 3 прямых и 3 обратных. Полный текст методики и ключ к ней приведен в Приложении 2.

Второй этап исследования представлял собой проверку надежности и внешней валидности методики.

Описательная статистика по шкалам методики самоактивации представлена в табл. 1. Проверка первичных шкал и итогового балла на нормальность распределения показала, что согласно критерию Колмогорова–Смирнова не все шкалы подчиняются нормальному закону распределения, несмотря на одинаковое количество прямых и обратных вопросов и нормальные распределения баллов шкал методики в первоначальном варианте (табл. А). Тем не менее средние значения практически совпадают с медианами (исключением является только шкала самостоятельности, в которой при округлении различия составляют 1 балл), что является показателем симметричного распределения. Значения асимметрии, лежащие в пределах от  $-0,5$  до  $0,5$ , также свидетельствуют о симметричности распределения [West et al., 1995]. Иногда для оценки нормальности используется отношение асимметрии и эксцесса к их стандартным ошибкам, которые в нашем случае колеблются от 1,2 до 2,8 и также являются приемлемыми для принятия предположения о нормальности [Kim, 2013]. Таким образом, полученные результаты говорят о том, что, хотя некоторая тенденция к левостороннему распределению присутствует в шкалах самостоятельности и физической активации, она не очень велика, и веских оснований считать распределения шкал отличными от нормального нет.

**Таблица 1**

Описательная статистика по шкалам методики самоактивации ( $N = 254$ )

Шкала	$M$	$Me$	$s$	Асимметрия	Эксцесс	Критерий Колмогорова–Смирнова, эмпирическое значение и уровень статистической значимости
				Значение $\pm$ стандартная ошибка		
Шкала самостоятельности	17,30	18,00	3,60	$-0,38 \pm 0,15$	$-0,16 \pm 0,30$	$d = 0,09$ ; $p < 0,05$
Шкала физической активации	16,72	17,00	4,06	$-0,42 \pm 0,15$	$-0,25 \pm 0,30$	$d = 0,10$ ; $p < 0,05$
Шкала психологической активации	15,87	16,00	3,62	$-0,19 \pm 0,15$	$-0,53 \pm 0,30$	$d = 0,08$ ; $p > 0,10$
Самоактивация (итоговый балл)	49,88	50,00	9,27	$-0,27 \pm 0,15$	$-0,36 \pm 0,30$	$d = 0,06$ ; $p > 0,20$

*Примечания.*  $M$  – среднее,  $Me$  – медиана,  $s$  – стандартное отклонение.

Коэффициенты корреляции, подсчитанные для определения связей между различными компонентами самоактивации (табл. 2), показали, что все шкалы умеренно коррелируют друг с другом ( $0,49$ – $0,54$ ) и, как и ожидалось, хорошо коррелируют с итоговым баллом.

**Таблица 2**

Коэффициенты корреляции (Пирсона) между шкалами методики самоактивации

	Шкала физической активации	Шкала психологической активации	Самоактивация (итоговый балл)
Шкала самостоятельности	0,51	0,54	0,82
Шкала физической активации		0,49	0,83
Шкала психологической активации			0,81

*Примечания.* Курсивом выделены статистически значимые связи.

Шкала самостоятельности положительно связана со шкалой физической активации ( $r = 0,51$ ), шкалой психологической активации ( $r = 0,54$ ) и с итоговым баллом, полученным по методике в целом ( $r = 0,82$ ). Для шкалы физической активации также были получены положительные корреляции со шкалой психологической активации ( $r = 0,49$ ) и с итоговым баллом по самоактивации ( $r = 0,83$ ). Умеренные связи между шкалами свидетельствуют о том, что разные проявления самоактивации (самостоятельность, физическая активация, психологическая активация) могут быть объединены общим баллом.

### Внутренняя согласованность

Для проверки внутренней согласованности и надежности были подсчитаны некоторые показатели надежности пунктов методики: средняя корреляция пунктов с общим баллом по соответствующей шкале при удалении пункта, альфа Кронбаха соответствующей шкалы при удалении пункта и корреляция пункта с соответствующей шкалой (табл. 3). Корреляции каждого пункта с суммой баллов по шкале без этого пункта получились достаточно высокими для всех пунктов методики: от  $0,50$  до  $0,68$ , в то время как средняя корреляция пунктов с общим баллом по соответствующей шкале при удалении данного пункта оказалась

существенно ниже. Подученные результаты говорят о хорошей согласованности всех пунктов методики.

**Таблица 3**

Показатели надежности отдельных пунктов методики самоактивации

Вопрос методики	Шкала	Средняя корреляция пунктов с общим баллом по соответствующей шкале при удалении пункта	Альфа Кронбаха соответствующей шкалы при удалении пункта	Корреляция пункта с соответствующей шкалой
B1	Ш1	0,27	0,66	0,50
B2	Ш3	0,47	0,52	0,68
B3	Ш3	0,36	0,57	0,59
B4	Ш2	0,38	0,64	0,59
B5	Ш1	0,37	0,63	0,59
B6	Ш2	0,35	0,66	0,57
B7	Ш1	0,47	0,59	0,71
B8	Ш3	0,32	0,58	0,57
B9	Ш1	0,46	0,60	0,67
B10	Ш1	0,36	0,63	0,54
B11	Ш2	0,39	0,64	0,62
B12	Ш1	0,44	0,60	0,65
B13	Ш2	0,35	0,66	0,57
B14	Ш3	0,29	0,59	0,54
B15	Ш2	0,49	0,61	0,68
B16	Ш3	0,34	0,57	0,55
B17	Ш2	0,49	0,61	0,68
B18	Ш3	0,31	0,59	0,58

Для проверки внутренней согласованности и надежности также были подсчитаны средние корреляции каждого пункта шкалы с итоговым баллом шкалы и два показателя внутренней согласованности (альфа Кронбаха и альфа Гуттмана при расщеплении на две части) для каждой шкалы в отдельности. Результаты, приведенные в табл. 4, говорят о том, что все шкалы методики обладают достаточно высокой внутренней согласованностью.

**Таблица 4**

Показатели надежности шкал методики самоактивации

Шкала	Альфа Кронбаха	Альфа Гуттмана (при расщеплении шкалы на две части)	Средняя корреляция пункта шкалы с итоговым баллом шкалы
Шкала самостоятельности	0,69	0,69	0,61
Шкала физической активации	0,68	0,73	0,62
Шкала психологической активации	0,62	0,61	0,59
Самоактивация (итоговый балл)	0,82	0,84	0,50

Так как одна из задач исследователей заключалась в том, чтобы сделать методику эффективной и легкой в использовании, а значит, не требующей много времени для применения, количество утверждений было максимально уменьшено. Мы полагаем, что данные показатели достаточны для того, чтобы считать шкалы надежными при таком количестве вопросов, тем более что шкалы довольно тесно связаны между собой и образуют единый показатель самоактивации, который имеет высокую надежность.

### Ретестовая надежность

В проверке ретестовой надежности методики самоактивации приняли участие 87 человек из всей исследуемой выборки. Повторное исследование проводилось через 2,5–3 месяца после первоначального. Испытуемые не были ознакомлены с результатами первоначального опроса. Результаты свидетельствуют о высокой ретестовой надежности (табл. 5).

**Таблица 5**

Показатели ретестовой надежности (коэффициенты корреляции Пирсона) по всем шкалам методики самоактивации (N = 87)

Шкала	Ретестовая надежность
Шкала самостоятельности	0,86
Шкала физической активации	0,80

Шкала психологической активации	0,79
Самоактивация (итоговый балл)	0,86

### Внешняя валидность методики

Для проверки внешней валидности методики самоактивации подсчитывались корреляции включенных в нее шкал со следующими методиками: «Тест жизнестойкости», «Опросник личностного динамизма», «Шкала самоконтроля» и «САН». Результаты проверки внешней валидности методики самоактивации приведены в табл. 6.

**Таблица 6**

Коэффициенты корреляции Пирсона шкал методики самоактивации со шкалами «Теста жизнестойкости», «Опросника личностного динамизма», «Шкалы самоконтроля» и «САН» (N = 236)

	Шкала самостоятельности	Шкала физической активации	Шкала психологической активации	Самоактивация (итоговый балл)
<b>Методика САН</b>				
Самочувствие	0,32	0,60	0,42	0,55
Активность	0,12	0,15	0,10	0,15
Настроение	0,29	0,40	0,34	0,42
Итого	0,31	0,47	0,36	0,47
<b>Шкала самоконтроля</b>				
Самоконтроль	0,25	0,36	0,38	0,40
<b>Опросник личностного динамизма</b>				
Личностный динамизм	0,45	0,42	0,60	0,59
<b>Тест жизнестойкости</b>				
Вовлеченность	0,49	0,53	0,56	0,64
Контроль	0,53	0,51	0,60	0,66
Принятие риска	0,54	0,49	0,52	0,63
Жизнестойкость	0,58	0,57	0,63	0,72

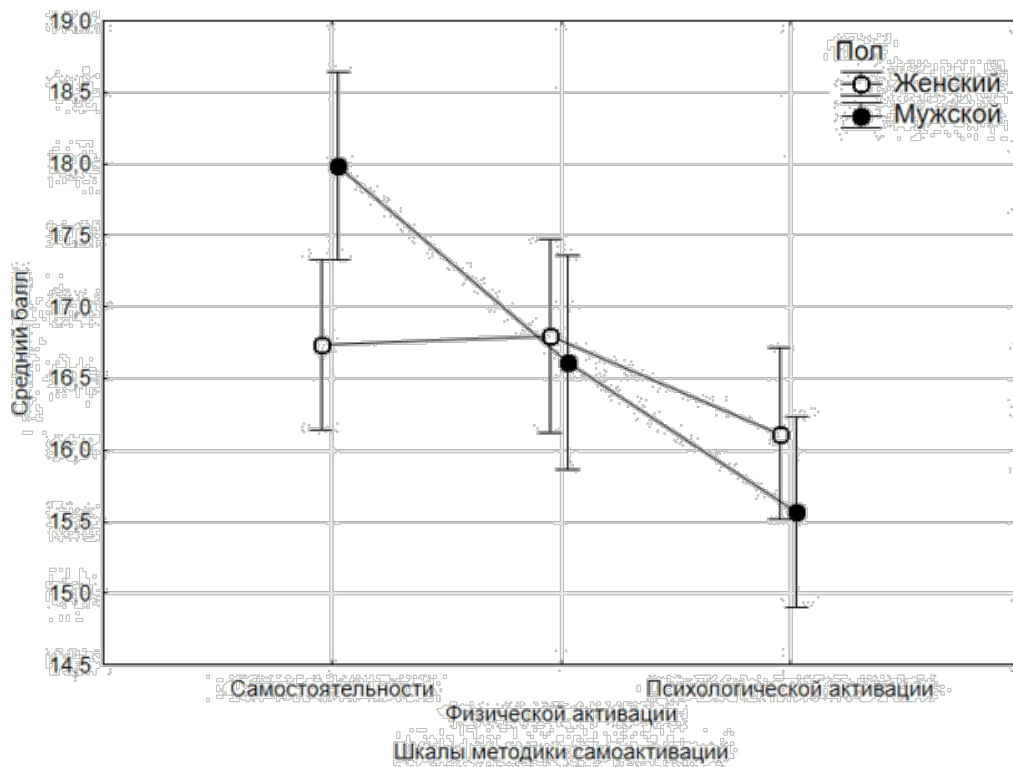
*Примечания.* Курсивом выделены умеренные и сильные статистически значимые связи.

Были обнаружены положительные умеренные взаимосвязи всех шкал разработанной методики и итогового показателя самоактивации с самочувствием, настроением и общим уровнем самочувствия, активности и настроения (САН). Это говорит о том, что чем лучше самочувствие и настроение, тем выше уровень самоактивации личности. Положительные связи были получены по шкале самоконтроля с физической активацией, психологической активацией и общим баллом по самоактивации. Можно заключить, что самоактивация, таким образом, повышает личностно-мотивационный ресурс человека (самоконтроль), и позволяет конструктивно совладать с трудными ситуациями на основе регулирования своих импульсивных желаний, воздержания от вредного и опасного поведения, то есть способствует более здоровому образу жизни. Все шкалы методики самоактивации тесно положительно связаны с личностным динамизмом. Чем выше уровень самоактивации, тем выше готовность человека к изменениям, лучше развиты умения принимать ответственность, стремление к преобразованию или созданию новых отношений с миром, осознанное осуществление своих потенциальных возможностей, стремление к развитию себя как личности. Порождение мотивов и путей их реализации возможно на основе хорошо развитой самоактивации личности. Положительные связи были получены и по всем шкалам теста жизнестойкости. Это свидетельствует о том, что самостоятельность, физическая активация, психологическая активация личности повышают интерес к миру и жизни, создают условия для постановки труднодостижимых целей и уверенности в их воплощении, готовности действовать, даже если успех не гарантирован, принятия ситуаций, связанных с неопределенностью.

Стоит отметить, что при подборе диагностического инструментария, отражающего специфику конструкта самоактивации, делался упор на родственные категории, с которыми данное понятие могло бы быть так или иначе взаимосвязано. Теоретически понятия самоконтроля, личностного динамизма и жизнестойкости относятся к личностным ресурсам, тесно связаны между собой, но вместе с тем не являются одним и тем же ресурсом, точно так же, как и самоактивация. Для дальнейшей работы с методикой предполагается включить в диагностический пакет ряд других диагностических методик, позволяющих исследовать иные, предположительно не столь схожие, ресурсы личности.

### Различия по полу

Обратимся теперь к выяснению того, различается ли самоактивация и ее структура у мужчин и женщин. Статистический анализ показал, что существует значимое взаимодействие между независимыми переменными «Шкала методики самоактивации» и «Пол» ( $F(2, 382) = 4,95$ ;  $p = 0,0076$ ), следовательно, у мужчин некоторые шкалы методики выражены не так, как у женщин. Результаты измерения (средние значения по шкалам для мужчин и женщин) представлены на рис. 2.



**Рис. 2.** Средние значения по шкалам методики самоактивации для мужчин и женщин. Вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал.

Апостериорный критерий Дункана (табл. 6) показал, что у женщин все три шкалы методики выражены одинаково ( $p = 0,0727-0,8446$ ), а у мужчин наблюдается явная дифференциация: менее всего выражена шкала психологической активации, несколько выше показатели по шкале физической активации, и, наконец, самые высокие значения получены по шкале самостоятельности, причем различия между всеми шкалами статистически значимы ( $p = 0,0021-0,0001$ ).

**Таблица 6**

Апостериорный критерий Дункана (уровни статистической значимости) для сравнения выраженности трех шкал методики самоактивации у мужчин и женщин

№	Пол	Шкала	{2}	{3}	{4}	{5}	{6}
1	Женский	Самостоятельности	0,8446	0,0727	0,0116	0,7972	0,0225
2	Женский	Физической активации	–	0,1394	0,0125	0,7145	0,0182
3	Женский	Психологической активации	–	–	0,0002	0,2912	0,2505
4	Мужской	Самостоятельности	–	–	–	0,0001	0,0001
5	Мужской	Физической активации	–	–	–	–	0,0021
6	Мужской	Психологической активации	–	–	–	–	–

Если по шкалам физической активации и психологической активации мужчины и женщины не различаются ( $p = 0,7145$  и  $p = 0,2502$  соответственно), то по самостоятельности мужчины существенно превосходят женщин ( $p = 0,0116$ ). Данное утверждение требует подтверждения в дальнейших исследованиях с увеличением выборки лиц мужского пола.

Несмотря на структурные различия, мужчины и женщины не различаются по итоговому баллу самоактивации [ $t(252) = 0,44$ ;  $p = 0,6596$ ]. И у мужчин, и у женщин средние значения самоактивации составляют 50 баллов.

## Заключение

Проведенное исследование позволяет заключить, что основные психометрические характеристики методики самоактивации отвечают требованиям надежности, внутренней и внешней валидности, а результаты, полученные с ее помощью, соответствуют определению самоактивации как личностного ресурса, основанного на: 1) *самостоятельности* при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) *личностной и поведенческой активности* (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) стремлении к *сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний*.

В результате проделанной экспертной работы объем методики удалось сократить с 70 пунктов до 32, затем, после проверки показателей внутренней согласованности и надежности для каждой из шкал, было отобрано одинаковое количество прямых и обратных утверждений с максимальными корреляциями с итоговым баллом по шкале и минимальной альфой Кронбаха при

удалении данного утверждения. В результате в последней версии методики осталось 18 пунктов: по 6 утверждений на каждую шкалу, из них три прямых и три обратных, что позволило сделать методику легкой в использовании и не требующей много времени для применения.

Таким образом, данный диагностический инструмент является полноценным для исследовательской работы и решения прикладных задач. Для подтверждения надежности методики аналогичное исследование было проведено и на белорусской русскоязычной выборке. Результаты исследования оказались качественно схожими [Радчикова и др., 2017]. Предполагается дальнейшая работа над стандартизацией методики самоактивации, расширение выборки с ее дифференциацией не только по полу, но и по социально-демографическим, профессиональным и другим характеристикам.

## Приложение

*Методика самоактивации (первоначальный вариант, 32 вопроса, 4 шкалы)*

**Таблица А**

Показатели надежности шкал методики самоактивации (первоначальный вариант)

Шкала	Альфа Кронбаха	Альфа Гуттмана (при расщеплении на две части)	Средняя корреляция пункта с итоговым баллом шкалы	Критерий Колмогорова--Смирнова
Ш 1. Шкала самостоятельности	0,68	0,59	0,56	d = 0,09; p > 0,20
Ш 2. Шкала психической активации	0,53	0,58	0,48	d = 0,09; p > 0,20
Ш 3. Шкала физической активации	0,82	0,82	0,67	d = 0,07; p > 0,20
Ш 4. Шкала психологической активности	0,68	0,64	0,55	d = 0,10; p > 0,20
Самоактивация (итоговый балл)	0,88	0,89	0,47	d = 0,07; p > 0,20

**Таблица Б**

Показатели надежности пунктов методики самоактивации (первоначальный вариант)

No	Вопрос	Шкала	Корреляция между оставшимися вопросами	Альфа Кронбаха при удалении вопроса
1	Другие люди обычно не дают мне возможности проявлять самостоятельность	Ш1	0,22	0,68
2	Даже если мое мнение противоречит мнениям других, я не боюсь его отстаивать	Ш1	0,41	0,64
3	У меня много возможностей, в отличие от других	Ш2	0,02	0,56
4	Новые проблемы способны поставить меня в тупик	Ш4	0,53	0,59
5	Я не склонен к болезням больше, чем другие	Ш3	0,45	0,82
6	Чаще я уверен, что смогу достичь успеха в делах	Ш2	0,48	0,41
7	Жажда деятельности – это точно про меня	Ш4	0,41	0,62
8	Чаще всего я решаю свои проблемы без посторонней помощи	Ш1	0,36	0,65
9	Меня тяготит необходимость делать выбор самостоятельно	Ш1	0,32	0,66
10	При решении важных вопросов в первую очередь я полагаюсь на самого себя	Ш1	0,33	0,65
11	Меня вполне можно назвать инициатором новых начинаний	Ш4	0,46	0,61
12	Обычно мои решения зависят от других людей	Ш1	0,52	0,61
13	Часто я чувствую, что ничего не могу изменить в своей жизни	Ш1	0,38	0,64
14	Я стараюсь сам организовывать свою жизнь так, как я этого хочу	Ш1	0,45	0,63
15	Проблемы со здоровьем не позволяют мне добиться большего в жизни	Ш3	0,57	0,80
16	Успех в жизни определяется скорее везением, а не трудом и настойчивостью	Ш2	0,21	0,51
17	Мне интересно все новое	Ш2	0,15	0,52
18	Обычно я представляю, что нужно делать, чтобы добиться задуманного	Ш2	0,33	0,47
19	Мне трудно определиться, с чего начать выполнение задуманного проекта	Ш2	0,43	0,42



20	У меня много нереализованных идей	Ш2	0,06	0,57
21	Часто мне тяжело заставить себя что-то сделать	Ш2	0,36	0,44
22	Я чувствую себя бодрым большую часть времени	Ш3	0,60	0,80
23	Обычно я могу работать долго, не уставая	Ш3	0,51	0,81
24	Непредвиденные препятствия часто мешают мне довести задуманное до конца	Ш4	0,43	0,61
25	При столкновении с трудностями я чувствую прилив сил и энергии	Ш3	0,31	0,83
26	Я часто жалуюсь на какие-либо заболевания	Ш3	0,71	0,78
27	Как правило, я нахожу что-то новое и интересное для себя	Ш4	0,40	0,63
28	Часто из-за усталости я не могу довести начатое дело до конца	Ш3	0,52	0,81
29	Как правило, я достигаю поставленных целей	Ш4	0,26	0,65
30	Обычно я чувствую слабость и недомогание	Ш3	0,75	0,78
31	Если бы у меня была поддержка, я достиг бы гораздо большего в жизни	Ш4	0,21	0,68
32	Я считаю, что инициатива наказуема	Ш4	0,22	0,67

### Таблица В

Корреляция шкал методики самоактивации (первоначальный вариант)

	Ш 1. Шкала самостоятельности	Ш 2. Шкала психической активации	Ш 3. Шкала физической активации
Ш 2. Шкала психической активации	0,64		
Ш 3. Шкала физической активации	0,41	0,49	
Ш 4. Шкала психологической активности	0,60	0,75	0,56

### Методика самоактивации

#### Инструкция

Перед Вами ряд утверждений, касающихся вашего поведения и деятельности. Отметьте, пожалуйста, насколько каждый пункт описывает лично Вас. Чем искренне будут ваши ответы – тем более точную характеристику вы получите.

#### Утверждения

Утверждения	Совершенно согласен	Скорее согласен	Нечто среднее	Скорее не согласен	Совершенно несогласен
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

### Ключ для обработки данных

1. Шкала самостоятельности: 1, 5, 7\*, 9\*, 10, 12\*.
  2. Шкала физической активации: 4, 6, 11\*, 13, 15\*, 17\*.
  3. Шкала психологической активации: 2\*, 3, 8, 14\*, 16, 18\*.
- Примечания: \* обозначены пункты, которые нужно считать по обратной шкале.
4. Итоговый балл самоактивации получается путем сложения баллов всех трех шкал методики.

Ответ	Баллы за ответ	
	Прямые вопросы	Обратные вопросы
Совершенно согласен	4	0
Скорее согласен	3	1
Нечто среднее	2	2
Скорее <i>не</i> согласен	1	3
Совершенно <i>не</i> согласен	0	4

## Литература

- Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980.
- Алексеева Л.Ф. Роль активности субъектов деятельности в развитии личностных качеств. Вестник Бурятского государственного университета, 2009, No. 5, 3–6.
- Анисимов О.С. Философско-психологические основы акмеологии: понятийная парадигма. Вестник Московской государственной академии делового администрирования, 2010, 3(3), 149–164.
- Вознесенская Т.Г. Синдром апатии. Неврологический журнал, 2013, No. 3, 4–10.
- Глазачев С.Н., Вагнер И.В., Полева М.П. Моделирование пространства формирования экологической культуры: теоретический аспект. Вестник Международной академии наук. Русская секция, 2011, No. 1, 42–49.
- Головин С.Ю. (Сост.) Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998.
- Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием. Культурно-историческая психология, 2016, 12(2), 46–58.
- Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. Вопросы психологии, 1973, No. 6, 141–145.
- Куркин М.А. Способность саморегуляции психических состояний как показатель успешности. Психологический вестник, 1997, No. 2, 290–299.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005.
- Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология, 2013, No. 2, 147–165.
- Радчикова Н.П., Одицова М.А., Козырева Н.В. Методика самоактивации личности: адаптация на белорусской выборке. Вестник Полоцкого государственного университета, 2017, No. 15, 77–82.
- Роттенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.
- Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А. Личностный динамизм и его диагностика. Психологическая диагностика, 2007, No. 1, 66–84.
- Cable D., Lee J.J., Gino F., Staats B.R. How Best-Self Activation Influences Emotions, Physiology and Employment Relationships. SSRN Electronic Journal, 2015. doi: 10.2139/ssrn.2662057
- Fredrickson B.L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. American Psychologist, 2001, 56(3), 218–226.
- Fredrickson B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 2004, 359 (1449), 1367–1378. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson B.L. Positive Emotions Broaden and Build. Advances in Experimental Social Psychology, 2013, No. 47, 1–53. doi:10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
- Hall N.R., Crisp, R.J. Anxiety-induced response perseverance and stereotyping change. Current Research in Social Psychology, 2003,

Hall N.R., Crisp R.J. Replications and refinements: Self-activation and out-group contrast. *The Journal of Social Psychology*, 2010, 150 (5), 423–427. doi:10.1080/00224540.903365505

Kim H-Y. Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry and Endodontics*. 2013, 38(1), 52–54. doi:10.5395/rde.2013.38.1.52

Magno C. Comparing Models for Generating a System of Activation and Inhibition of Self-Regulated Learning. PhD Dissertation, 2008.

West S.G., Finch J.F., Curran P.J. Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies. In: R.H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. Newbery Park, CA: Sage; 1995. pp. 56–75.

Поступила в редакцию 26 февраля 2018 г. Дата публикации: 19 апреля 2018 г.

### [Сведения об авторах](#)

*Одинцова Мария Антоновна*. Кандидат психологических наук, доцент, профессор, кафедра психологии и педагогики дистанционного обучения, факультет дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет, ул. Сретенка, д. 29, 127051 Москва, Россия.

E-mail: [mari505@mail.ru](mailto:mari505@mail.ru)

*Радчикова Наталья Павловна*. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей психологии и педагогики, психолого-социальный факультет, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова, ул. Островитянова, д. 1, 117997 Москва, Россия.

E-mail: [nataly.radchikova@gmail.com](mailto:nataly.radchikova@gmail.com)

### [Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка методики самоактивации личности. *Психологические исследования*, 2018, 11(58), 12. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка методики самоактивации личности // *Психологические исследования*. 2018. Т. 11, № 58. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n58/1558-odintsova58.html>

[К началу страницы >>](#)