

УДК 159.9

**МЕТОДИКА САМОАКТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ:
АПРОБАЦИЯ НА БЕЛОРУССКОЙ ВЫБОРКЕ***канд. психол. наук, доц. Н.П. РАДЧИКОВА**(Российский национальный исследовательский медицинский университет
имени Н.И. Пирогова, Москва)**канд. психол. наук, доц. М.А. ОДИНЦОВА**(Московский государственный психолого-педагогический университет, Россия)**Н.В. КОЗЫРЕВА**(Институт психологии,**Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск)*

Для белорусской выборки проведена стандартизация методики самоактивации личности, состоящей из шкал самостоятельности, физической и психической активации, суммарные баллы по которым дают значение общего уровня самоактивации ($N = 194$). Установлено, что методика обладает хорошей внутренней и внешней валидностью и надежностью.

Ключевые слова: личность, личностные черты, самоактивация, методика самоактивации, психическая активация, физическая активация, самостоятельность, диагностика.

Определение и прогнозирование социальной успешности – определенного уровня социальных достижений, признаваемого достойным в Беларуси и белорусской культуре, достаточно актуально. В качестве факторов социальной успешности перечисляются практически все известные конструкты: это и академический интеллект, и различные виды неакадемического интеллекта, и некоторая совокупность личностных черт, связанных со способностями брать на себя ответственность, осуществлять волевой контроль, эффективно общаться в социуме, проявлять инициативу, креативность, умения рисковать, быстро учиться и адаптироваться и т.д. Пожалуй, не найдется ни одной личностной черты, которая не предлагалась бы в качестве фактора жизненного успеха. В данной работе в качестве такой важной для социальной успешности личностной черты предлагается самоактивация (self-activation, от лат. *actus* – действие, движение). Понятие самоактивации давно используется в биологических, медицинских науках и в психофизиологии в связи с исследованиями динамики деятельности человека, изучением способностей к саморегуляции функциональных и эмоциональных состояний, анализом поискового поведения личности (Т.Г. Вознесенская, М.А. Куркин, В.С. Роттенберг и др.). Показано, что низкая способность к самоактивации приводит к невыполнению человеком поставленных задач и поиску дополнительной стимуляции [1]. Нарушением самоактивации, или психической акинезией (от *a* – отрицательная приставка и греч. *kinesis* – движение, т.е. бездвиженность), обозначают один из подтипов апатии, что происходит при нарушении самоактивации мышления и инициации действий, необходимых для целостного поведения [2]. Именно поэтому самоактивация может быть так важна (возможно, является необходимым условием) для осуществления процесса жизнедеятельности.

Большинство специалистов связывают самоактивацию с физиологическими процессами и функциями мозга. Например, 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, что расширяет представление об активации как таковой. 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 [3]. Такая активность способствует поиску нового, особенного, иногда потенциально опасного, в противовес поведению адаптанта, при котором возникает риск не только индивидуальной стагнации, что приводит к депрессиям, апатии, безынициативности и т.п., но и риск, как утверждает В.С. Роттенберг, «прекращения развития цивилизации» [3]. Схожую точку зрения высказывает В.А. Петровский, вводя понятие надситуативной активности, которая рассматривается как способность человека подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с точки зрения основной задачи, преодолевая внешние и внутренние ограничения деятельности [4]. Именно задачи с неопределенным исходом (внешний стимул) еще сильнее подталкивают человека к действию, и такая активная неадаптивность проявляется в творчестве, познавательной, интеллектуальной активности (внутренний стимул) личности.

Активность личности на моторном и личностном уровнях, таким образом, является результатом: 1) физиологической активации организма, которая переходит в 2) психическую активацию, и только затем в 3) психическую активность [5]. Активность личности выражается в волевых актах, поисковой активности, личностном самоопределении и обусловлена представлением о себе самом как о «субъекте – причине» того, что происходит в окружающем мире.

Человеку свойственно стремление к поддержанию оптимального уровня активации, потому что именно это позволяет ему наиболее эффективно действовать, достигать поставленных целей, способствует самореализации, саморазвитию, самоактуализации. При этом активация психическая и физиологическая объединяются в понятии психологическая активация, потому что задействованы не только познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы человека, но и его психические состояния (бодрость, энергичность и т.п.) и свойства личности. Таким образом, рабочим определением самоактивации становится следующее. Самоактивация личности – это психологическая активация, основанная на 1) восприятии, оценке, внутренней переработке внешних сигналов, принятии наиболее ценного и значимого для себя, 2) на стремлении к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний, 3) на самостоятельности при решении жизненно важных задач. В структуру самоактивации мы включили три основных компонента: активация психическая, активация физиологическая и самостоятельность, которые проявляются во внешней активности человека на моторном и личностном уровнях (рисунок).

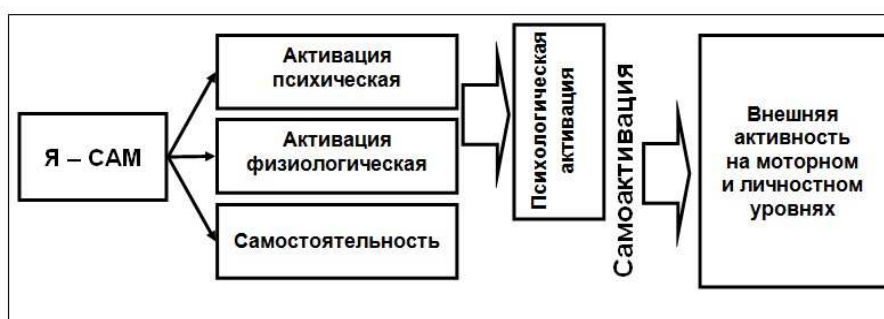


Рисунок. – Структура самоактивации личности

Три выделенных компонента составляют основу для разработки методики самоактивации [6]. Необходимость ее разработки объясняется тем, что существующие диагностические методики (например, «Тест жизнестойкости», «Опросник личностного динамизма», «Шкала самоконтроля», «САН» и др.) позволяют лишь косвенно говорить о самоактивации личности, а специализированный инструмент для изучения самоактивации как таковой отсутствует. Для измерения предлагаемого конструкта был разработан опросник, включающий в себя три шкалы по 6 утверждений, из них три прямых и три обратных. Методика была разработана на русском языке и прошла апробацию на российской выборке. Результаты апробации показали, что она обладает достаточно хорошей внутренней и внешней валидностью и надежностью. Тем не менее, прямой перенос результатов, полученных для российской выборки, не гарантирует такой же надежности и валидности для жителей Республики Беларусь, хотя русский язык является государственным и, по оценкам специалистов, 100% населения владеют русским языком. В связи с этим была осуществлена дополнительная проверка психометрических показателей методики самоактивации на белорусской выборке, результатам которой и посвящена данная статья.

Участники исследования. В итоговой проверке надежности и внутренней согласованности методики приняли участие 194 человека (74% (144 человека) женского пола, 26% (50 человек) – мужского). Возраст испытуемых колебался от 17 до 49 лет и в среднем составил 25 лет (медиана = 22 года, стандартное отклонение = 6,7). Средний возраст женщин и мужчин практически не различался (24,8 лет для женщин и 24,5 года для мужчин, $t(191) = 0,19$; $p = 0,85$). Из этой выборки в проверке внешней валидности приняли участие 122 человека и в проверке ретестовой надежности 29 человек.

Методики исследования. Участникам исследования предлагалась методика самоактивации, состоящая из 18 пунктов (см. текст методики), «Тест жизнестойкости» [7], «Опросник личностного динамизма» [8], «Шкала самоконтроля» [9], «САН» [10].

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.

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 не согласен
1	Даже если мое мнение противоречит мнениям других, я не боюсь его отстаивать					
2	Новые проблемы способны поставить меня в тупик					
3	Жажда деятельности – это точно про меня					
4	Я чувствую себя бодрым большую часть времени					
5	Чаще всего я решаю свои проблемы без посторонней помощи					
6	Я не склонен к болезням больше, чем другие					
7	Меня тяготит необходимость делать выбор самостоятельно					
8	Меня вполне можно назвать инициатором новых начинаний					
9	Обычно мои решения зависят от других людей					
10	Я стараюсь сам организовывать свою жизнь так, как я этого хочу					
11	Проблемы со здоровьем не позволяют мне добиться большего в жизни					
12	Часто я чувствую, что ничего не могу изменить в своей жизни сам					
13	Обычно я могу работать долго, не уставая					
14	Непредвиденные препятствия мешают мне довести задуманное до конца					
15	Я часто жалею о каких-либо заболеваниях					
16	Как правило, я нахожу что-то новое и интересное для себя					
17	Обычно я чувствую слабость и недомогание					
18	Мне трудно определиться, с чего начать выполнение задуманного проекта					

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 личностной и поведенческой активности: 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 не согласен	1	3
Совершенно не согласен	0	4

Результаты и обсуждение. Описательная статистика по шкалам методики самоактивации представлена в таблице 1. Проверка первичных шкал на нормальность распределения показала, что согласно критерию Колмогорова – Смирнова, все шкалы и итоговый балл методики подчиняются нормальному закону распределения. Об этом говорит и то, что средние значения практически совпадают с медианами. Таким образом, выбор одинакового количества прямых и обратных вопросов может способствовать нормализации баллов психологической методики, что обычно является проблемой.

Для проверки внутренней согласованности и надежности были подсчитаны корреляции каждого пункта методики с итоговым баллом шкалы (альфа Кронбаха и альфа Гуттмана при расщеплении на две части) для каждой шкалы в отдельности. Согласно результатам (таблица 1), все шкалы методики обладают достаточно высокой надежностью. Показатели надежности, меньшие 0,75, почти для всех шкал, кроме итогового балла методики, объясняются небольшим количеством утверждений для каждой шкалы.

Поскольку одна из задач исследователей заключалась в том, чтобы сделать методику эффективной и легкой в использовании, а, значит, и 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.

В проверке ретестовой надежности методики самоактивации принял участие 31 студент. Повторное исследование проводилось через 2,5–3 месяца после первоначального. Испытуемые не были ознакомлены с результатами первоначального опроса. Результаты определения ретестовой надежности (коэффициенты корреляции Пирсона) представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Описательная статистика по шкалам методики самоактивации

Показатель	Шкала самостоятельности	Шкала физической активации	Шкала психической активации	Самоактивация (итоговый балл)
<i>M</i>	16,55	16,38	14,06	46,98
<i>Me</i>	17,00	17,00	14,00	47,00
Критерий Колмогорова–Смирнова	$d = 0,08,$ $p = 0,15$	$d = 0,08,$ $p = 0,15$	$d = 0,09,$ $p = 0,15$	$d = 0,06,$ $p = 0,20$
Альфа Кронбаха	0,70	0,74	0,64	0,84
Альфа Гуттмана	0,71	0,79	0,65	0,86
Средняя корреляция пункта шкалы с итоговым баллом шкалы	0,63	0,66	0,60	0,52
Ретестовая надежность (коэффициент корреляции Пирсона, $N = 29$)	0,90	0,80	0,75	0,87

Примечание: *M* – среднее, *Me* – медиана, *s* – стандартное отклонение, *d* – эмпирическое значение критерия Колмогорова – Смирнова, *p* – уровень статистической значимости.

Как видим, такое качество, как самоактивация, оказалось довольно стабильным вне зависимости от времени и состояния участников исследования, что позволяет говорить о надежности разработанной методики.

Теперь обратимся к анализу взаимосвязей, существующих между компонентами самоактивации. Коэффициенты корреляции, подсчитанные для определения связей между шкалами методики (таблица 2), показали, что все шкалы умеренно коррелируют друг с другом (0,43–0,60) и, как и ожидалось, хорошо коррелируют с итоговым баллом.

Таблица 2. – Коэффициенты корреляции (Пирсона) между шкалами методики самоактивации

	Физическая активация	Психическая активация	Самоактивация (итоговый балл)
Шкала самостоятельности	0,43	0,60	0,82
Шкала физической активации		0,49	0,80
Шкала психической активации			0,83

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые связи.

Первая шкала самостоятельности положительно связана со шкалой физической активации ($r = 0,43$), шкалой психической активации ($r = 0,60$) и итоговым баллом, полученным по методике в целом ($r = 0,82$). Шкала физической активации также показала положительные корреляции со шкалой психической активации ($r = 0,49$) и итоговым баллом по самоактивации ($r = 0,83$). Таким образом, были отмечены довольно высокие уровни внутренней согласованности утверждений по шкалам методики и общим баллом самоактивации. Умеренные связи между шкалами свидетельствует о том, что разные проявления самоактивации (самостоятельность, физическая активация, психическая активация) могут быть объединены общим баллом.

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 таблице 3.

Таблица 3. – Коэффициенты корреляции Пирсона шкал методики самоактивации со шкалами «Теста жизнестойкости», «Опросника личностного динамизма», «Шкалы самоконтроля» и «САН» (N = 122)

	Шкала самостоятельности	Шкала физической активации	Шкала психической активации	Самоактивация (итоговый балл)
Методика САН				
Самочувствие	0,38	0,62	0,50	0,62
Активность	0,12	0,14	0,15	0,16
Настроение	0,29	0,48	0,42	0,49
Итого	0,34	0,53	0,46	0,55
Шкала самоконтроля				
Самоконтроль	0,30	0,30	0,46	0,42
Опросник личностного динамизма				
Личностный динамизм	0,37	0,36	0,52	0,50
Тест жизнестойкости				
Вовлеченность	0,43	0,43	0,58	0,59
Контроль	0,40	0,52	0,58	0,61
Принятие риска	0,53	0,42	0,66	0,65
Жизнестойкость	0,50	0,50	0,67	0,68

Примечание: жирным шрифтом выделены умеренные и сильные связи.

Так, были обнаружены положительные 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, психической активацией и общим баллом по самоактивации. 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, т.е. способствует более здоровому образу жизни. Все шкалы методики самоактивации тесно положительно связаны с опросником личностного динамизма. 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. Т.е. самостоятельность, физическая активация, психическая 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.

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 психологической активации, основанной на восприятии, оценке, внутренней переработке внешних сигналов, принятии наиболее ценного и значимого для себя; на стремлении личности к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний; на самостоятельности при решении жизненно важных задач. Таким образом, данный диагностический инструмент является полноценным для исследовательской работы и решения прикладных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куркин, М.А. Способность саморегуляции психических состояний как показатель успешности служебной деятельности оперативных сотрудников правоохранительных органов / М.А. Куркин // Психол. вестн. – 1997. – № 2. – С. 290–299.
2. Вознесенская, Т.Г. Синдром апатии / Т.Г. Вознесенская // Неврол. журн. – 2013. – № 3. – С. 4–10.
3. Роттенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Роттенберг, В.В. Аршавский. – М. : Наука, 1984.
4. Петровский, В.А. Человек над ситуацией / В.А. Петровский. – М. : Смысл, 2010.

5. Алексеева, Л.Ф. Роль активности субъектов деятельности в развитии личностных качеств / Л.Ф. Алексеева // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2009. – № 5. – С. 3–6.
6. Одинцова, М.А. Факторы самоактивации студентов с ограниченными возможностями здоровья (по материалам пилотажного исследования) / М.А. Одинцова, Б.Б. Айсмонтас, М.Г. Куляцкая // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 17, вып. 1. – С. 72–80.
7. Осин, Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 2013. – № 2. – С. 147–165.
8. Сапронов, Д.В. Личностный динамизм и его диагностика / Д.В. Сапронов, Д.А. Леонтьев // Психол. диагностика. – 2007. – № 1. – С. 66–84.
9. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т.О. Гордеева [и др.] // Культурно-истор. психология. – 2016. – № 12(2). – С. 46–58.
10. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин [и др.] // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.

Поступила 21.08.2017

**PERSONAL SELF-ACTIVATION INVENTORY:
STANDARDIZATION ON BELARUSIAN SAMPLE**

N. RADCHIKOVA, M. ODINTSOVA, N. KOZYREVA

Standardization of Personal Self-Activation Inventory was carried out for the Belarusian sample (N = 194). Personal Self-Activation Inventory consists of three scales (self-dependence, physical activation and psychic activation), the total sum of which gives the value of the general level of self-activation. It is established that the Inventory has satisfactory internal and external validity and reliability.

Keywords: *personality, personality traits, self-activation, self-activation inventory, psychic activation, physical activation, self-dependence, diagnostics.*