

*М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Л. А. Александрова. Методика
самоактивации личности.*

Цель: Методика направлена на изучение самостоятельности, физической и психологической активности личности, предназначена для подростков от 14 лет).

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.

Варианты ответа

- 0 — Совершенно не согласен
- 1 — Скорее не согласен
- 2 — Нечто среднее
- 3 — Скорее согласен
- 4 — Совершенно согласен

Пункты методики:

- 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 жалуюсь на какие-либо заболевания
- 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 всех шкал считаются суммы баллов:

- 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 не согласен	1	3
Совершенно не согласен	0	4

Нормы по субшкалам и общему баллу
«Методики самоактивации личности» для разных групп респондентов

Стэнай	Уровень	Условно здоровые							
		До 25 лет (N = 1016)				25 лет и старше (N = 491)			
		Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог
1	Низкий	0–9	0–6	0–7	0–26	0–10	0–7	0–8	0–28
2		10–11	7–9	8–9	27–32	11	8–10	9–11	29–34
3		12	10–12	10–11	33–36	12–13	11–13	12–13	35–40
4		13–15	13–14	12–13	37–41	14–16	14–16	14–15	41–46
5		16–17	15–16	14–15	42–47	17–18	17–18	16–17	47–52
6		18–19	17–18	16–17	48–53	19–20	19–20	18–19	53–58
7		20–21	19–21	18–19	54–58	21–22	21–22	20–21	59–62
8		22–23	22	20–21	59–63	23	23	22–23	63–67
9		24	23–24	22–24	64–72	24	24	24	68–72
Стэнай	Уровень	Лица с инвалидностью							
		До 25 лет (N = 102)				25 лет и старше (N = 68)			
		Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог
1	Низкий	0–9	0–4	0–6	0–24	0–9	0–4	0–8	0–24
2		10–11	5–10	7–8	25–31	10–11	5–6	9	25–30
3		12	11	9–10	32–34	12–13	7–10	10–12	31–37

Стэнай	Уровень	Условно здоровые							
		До 25 лет (N = 1016)				25 лет и старше (N = 491)			
		Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог
4	Средний	13–14	12	11–12	35–37	14–16	11–12	13–15	38–45
5		15–16	13–15	13–14	38–44	17–18	13–15	16–17	46–50
6		17	16–17	15–16	45–47	19–21	16–17	18–19	51–54
7		18–19	18–20	17–18	48–58	22	18–20	20–21	55–59
8		20–22	21–22	19–22	59–62	23	21–23	22–23	60–70
9	23–24	23–24	23–24	63–72	24	24	24	71–72	

Интерпретация

Низкий уровень

Шкала самостоятельности. Некоторый конформизм в силу недостаточной уверенности в собственных силах при решении проблем, частое обращение за помощью к другим, угнетенное состояние при необходимости делать выбор самостоятельно, ощущение зависимости от других людей и ощущение невозможности изменений в своей жизни.

Шкала физической активации. Переживания проблем со здоровьем, ощущение слабости и недомоганий, что способствует невозможности добиться в жизни большего.

Шкала психологической активации. Сниженный уровень вовлеченности в деятельность, ощущение тупика при возникновении новых проблем, что мешает довести задуманное до конца, переживание трудностей, связанных с новыми начинаниями.

Средний уровень

Шкала самостоятельности. Самостоятельное решение проблем, редкое обращение за помощью к другим.

Шкала физической активации. Ощущение бодрости большую часть времени, проблемы со здоровьем иногда возникают, но это не мешает осуществлению планов.

Шкала психологической активации: Умеренное проявление инициативности, вовлеченности в деятельность.

Высокий уровень

Шкала самостоятельности. Решительное отстаивание своего мнения, самостоятельное решение проблем, независимая организация своей жизни.

Шкала физической активации. Бодрость, низкая утомляемость, хорошая работоспособность.

Шкала психологической активации. Жажда деятельности, инициативность, вовлеченность в деятельность, уверенное решение возникающих проблем.