

НЕЗАВИСИМАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК И ПРОГРАММ | PROGRAM EVALUATION AND EFFICACY RESEARCH IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Научная статья | Original paper

Краткая версия методики самоактивации для подростков 13—18 лет

М.А. Одинцова¹✉, Н.П. Радчикова¹, Е.М. Семенова^{1, 2}, Л.А. Комин¹

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

² Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

✉ mari505@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Самоактивация является одним из основных проявлений субъектности — способности человека быть источником и автором своей деятельности. Самоактивационная система включает: самостоятельность, психологическую активацию, физическую активацию. Теоретической основой исследования послужила субъектно-деятельностная традиция отечественной психологии. **Цель.** Проверка психометрических характеристик краткой версии методики самоактивации на подростковой выборке, а также выявление возрастной специфики в самоактивационной системе. **Гипотеза.** Краткая версия методики самоактивации имеет трехфакторную структуру и отражает уникальное соотношение ее компонентов, характерных для подросткового возраста. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 616 подростков от 13 до 18 лет ($M = 16,2$, $SD = 1,0$; $Me = 17$ лет); 84,7% девушки; 23 человека (1,4 %) с инвалидностью. Использовались: методика самоактивации личности (для взрослых); многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ), данные социо-биографической анкеты. **Результаты.** Конфирматорный факторный анализ показал хорошее соответствие данных трехфакторной структуре методики. Внешняя валидность подтверждается положительными связями со шкалами ШУДЖИ. Успешные в учебной деятельности подростки отличаются более высокими показателями самоактивационной системы. **Выводы.** Краткая версия методики, состоящая из трех компонентов, обладает достаточной валидностью и может использоваться в исследовательских целях и на практике.

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

Ключевые слова: самоактивация, самостоятельность, психологическая активация, физическая активация, подростки

Финансирование. Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2026 № 073-00097-26-03 «Психодиагностический комплекс для оценки психологических ресурсов подростков 12—18 лет в условиях современных стрессов (интеграция с ГИС «Моя школа»)».

Для цитирования: Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Семенова, Е.М., Комин, Л.А. (2026). Краткая версия методики самоактивации для подростков 13—18 лет. *Вестник практической психологии образования*, 23(2), 164—182. <https://doi.org/10.17759/bppe.2026230210>

A short version of the Personal Self-Activation Inventory for teenagers aged 13—18

M.A. Odintsova¹✉, N.P. Radchikova¹, E.M. Semenova^{1, 2}, L.A. Komin¹

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

² Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

✉ mari505@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Self-activation is one of the key manifestations of subjectivity, understood as a person's capacity to act as the source and author of their own activity. The self-activation system comprises three components: independence, psychological activation, and physical activation. The theoretical framework of the study is grounded in the subject–activity approach of Russian psychology. **Objective.** To examine the psychometric properties of the short version of the Personal Self-Activation Inventory in a sample of adolescents and to identify age-related specificities of the self-activation system. **Hypothesis.** The short version of the Personal Self-Activation Inventory has a three-factor structure and reflects a specific configuration of components characteristic of adolescence. **Methods and materials.** The study involved 616 adolescents aged 13—18 years ($M = 16.2$, $SD = 1.0$; $Me = 17$ years), 84.7% of whom were female; 1.4% were adolescents with disabilities. Participants completed the adult version of the Personality Self-activation Inventory, Multidimensional Scale of Life Satisfaction (MSLSS), and a socio-demographic questionnaire. **Results.** Confirmatory factor analysis demonstrated a very good fit of the data to the proposed three-factor model. External validity was supported by positive correlations with the MSLSS scales. Academically successful adolescents showed higher levels of self-activation. **Conclusions.** The short version of the Personal Self-Activation Inventory demonstrates satisfactory internal consistency and validity and can be applied in both research and practical settings.

Keywords: self-activation, independence, psychological activation, physical activation, teenagers

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

Funding. The study was carried out within the framework of the state assignment of the Ministry of Education of the Russian Federation dated February 17, 2026 No. 073-00097-26-03 “Psychodiagnostic complex for assessing the psychological resources of adolescents aged 12—18 years in conditions of modern stress (integration with the GIS “My School”)”.

For citation: Odintsova, M.A., Radchikova, N.P., Semenova, E.M., Komin, L.A. (2026). A short version of the Personal Self-Activation Inventory for teenagers aged 13—18. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 23(2), 164—182. (In Russ.).
<https://doi.org/10.17759/bppe.2026230210>

Введение

Подростковый период наиболее благоприятен для развития самостоятельности, психологической и физической активности, то есть самоактивации, которая имеет характер внутренней побудительной активности, запускающей другие ресурсы. От того, сможет ли подросток перейти от внешне регулируемого поведения к самостоятельному, внутренне побудительному, зависит не только успешность учебной деятельности, но и его психологическое благополучие и траектория дальнейшего развития. Вместе с тем феномен самоактивации до сих пор изучен недостаточно, хотя в современной психологии активно разрабатываются близкие к самоактивации теории: самодетерминации (Костромина и др., 2024), саморегуляции (Моросанова, Леонова, Веракса, 2020), самоэффективности (Bandura, 1977), самоорганизации деятельности (Мандрикова, 2010), имеющие в названиях частицу «само». **Самодетерминация** описывается как «способность совершать самостоятельный выбор, принимать осознанные решения, ощущать себя деятелем, инициатором, причиной своих действий и поступков» (Костромина и др., 2024, с. 84). **Самоорганизация** определяется как «целенаправленный процесс и способность человека структурировать свою деятельность за счет имеющихся у него психологических качеств и специальных навыков» (Сапега, Богданович, 2023, с. 137). Осознанная **саморегуляция** рассматривается как «метауровень системы психической саморегуляции, координирующий различные подсистемы психики человека (когнитивные, эмоциональные и личностные)» (Моросанова, Леонова, Веракса, 2020, с. 15). **Самоэффективность** понимается как вера человека в свои способности результативно функционировать в разных ситуациях (Bandura, 1977).

Во всех определениях подчеркнута активная позиция личности и ее «само». Однако если самоорганизация позволяет упорядочить деятельность, саморегуляция — управлять ею, самоэффективность — верить в свои силы, а самодетерминация — ощущать себя «деятелем, инициатором, причиной своих действий и поступков» (Костромина и др., 2024, с. 84), то самоактивация обеспечивает саму возможность начала реализации деятельности (мобилизовать энергию и действовать). Иными словами, **самоактивация** — это внутренняя побудительная активность; метаресурс, запускающий множество иных «само»-ресурсов и мотивирующий на преодоление трудностей, включающий самостоятельность, физическую активацию и психологическую активацию (Одинцова, Радчикова, 2018). Вместе с тем как психологический конструкт она анализируется в единичных исследованиях и чаще — косвенно. Так, в клинической психологии введено понятие поведенческой активации при депрессии, под которым понимают возможность изменения человеком окружающей среды

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

посредством изменения своего поведения, что увеличивает доступ к позитивно подкрепляющим событиям и действиям (Kanter et al., 2007). В психолого-педагогической модели вводится понятие активационной системы, обладающей защитным эффектом, которая включает синтез характеристик (инициативность, настойчивость, самодетерминация, стойкость), способствующих эффективности при выполнении учебных задач (Magno, 2008). В психоаналитической традиции самоактивация рассматривается как ядро здорового «Я» (суверенность, автономия, свобода выбора), независимого от внешнего одобрения, которое формируется в процессе развития (Masterson, 1988). Среди десяти характеристик «Я-реального» выделяют способность к самоактивации, которая является фундаментальной для проведения границы между нормой и патологией, между ложным и истинным «Я», и которая при ранних психотравмах может блокироваться, а при норме служить ресурсом развития (Conn, 1997). В социальной психологии самоактивация понимается как автоматическая, неосознаваемая активация «Я», играющая решающую роль в аффективных реакциях на справедливые и несправедливые события. Когда «Я» человека активировано, сильные аффективные реакции на справедливые и несправедливые события более вероятны по сравнению с обстоятельствами, когда «Я» человека пассивно (van den Bos et al., 2011).

Способность к самоактивации часто исследуется комплексом методик (Magno, 2008) или опосредованно с помощью инструментария, который изучает близкие конструкты. Так, разработаны:

- опросник активности самореализации (19 п.), выявляющий общий уровень активности подростков (Андреева, Лисичкина, 2023);
- методика осознанной саморегуляции поведения (44 п.), включающая 7 измерений (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, ответственность) (Моросанова, Леонова, Веракса, 2020);
- опросник самоорганизации (25 п.), состоящий из 6 субшкал (плановместность, целеустремленность, самоорганизация с использованием внешних средств, настойчивость, фиксация на структурировании деятельности, ориентация на настоящее) (Мандрикова, 2010);
- методика «Виды самодетерминации» (30 п.), включающая 3 субшкалы (смысловая, функциональная, деятельностьная) (Костромина и др., 2024);
- опросник ролевой самоэффективности (34 п.), имеющий 3 субшкалы (личностная, профессиональная, ситуационная) (Енин, 2025);
- «Шкала поведенческой активации» при депрессии (25 п.), состоящая из 4 субшкал, где одной из них является целенаправленная активация, включающая ряд пунктов, отражающих активность личности (например, «Я был активным и достиг своих целей»; «Я сделал то, что было трудно, но оно того стоило»); другой — нарушение трудоспособности (усталость, пассивность), в нашем случае — физическая активация (Kanter et al., 2007).

Перечисленный инструментарий вносит большой вклад в психодиагностику субъектной активности личности, позволяет зафиксировать разные ее грани, но отдельные ее аспекты попадают в разные шкалы смежных методик. Такая фрагментация не позволяет измерить самоактивацию как целостный психологический феномен, в котором все компоненты

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

(самостоятельность, психологическая активация, физическая активация) работают одновременно и согласованно. Кроме того, в исследованиях показано, что субшкалы самоактивации умеренно коррелируют с субшкалами самодетерминации (Костромина и др., 2024), что говорит о том, что это близкие, но разные феномены. Исследований соотношения самоактивации с другими пересекающимися «само»-конструктами пока не обнаружено.

Опираясь на психоаналитическую модель Дж. Мастерсона (автономия, внутренняя сила), эмпирический фундамент, заложенный К. Магно (инициативность, настойчивость, самодетерминация, стойкость), идею активации поведения Дж. Кантер, разработки смежных «само»-феноменов (Андреева, Лисичкина, 2023; Енин, 2025; Костромина и др., 2024; Мандрикова, 2010), а также следуя субъектно-деятельностной традиции С.Л. Рубинштейна и К.А. Абульхановой-Славской, в которой самоактивация является одним из основных проявлений субъектности — способности человека быть источником и автором своей деятельности (Рубинштейн, 2024) и жизненного пути в целом (Абульханова-Славская, 1991), мы разработали методику самоактивации, изначально предназначенную для взрослых (Одинцова, Радчикова, 2018). В исследованиях, проведенных на взрослых выборках, было доказано, что самоактивация зависит от возраста и требует поддержания в неблагоприятных условиях; разные ее компоненты (самостоятельность, физическая активация, психологическая активация) могут выступать в качестве компенсаторных при разных ограничениях (Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022), а физическая активация наиболее уязвима при хронических стрессах (Одинцова и др., 2023). Особое значение самоактивация приобретает в подростковом возрасте — возрасте интенсивных энергетических затрат, приобретения автономии, реализации себя как субъекта деятельности. Известно, что любая методика, разработанная для взрослых, не может автоматически переноситься на подростков без соответствующей проверки. Самостоятельность подростков может быть обусловлена настоящей потребностью в сепарации от родителей; психологическая активация может проявляться в разных видах деятельности; физическая активация связана с интенсивными физиологическими изменениями. Все это требует эмпирического подтверждения структуры данной методики на подростковой выборке. Кроме того, в подростковом возрасте процессы префронтальной коры, отвечающие за длительную концентрацию внимания и волевой контроль, находятся в стадии формирования (Peters, Nanei, 2022), в результате длинные опросники вызывают быстрое когнитивное пресыщение, часто воспринимаются подростками как элемент «принуждения», что усиливает защитные механизмы и ведет к социальной желательности ответов. В связи с этим было принято решение сократить методику самоактивации, предназначенную для взрослых.

Цель настоящего исследования — проверка структуры и психометрических характеристик краткой версии методики самоактивации на подростковой выборке, а также выявление возрастной специфики в ее структурных элементах.

Материалы и методы

Участники исследования. В разработке краткой версии методики самоактивации личности для подростков приняли участие 616 человек в возрасте от 13 до 18 лет ($M = 16,2$,

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

SD = 1,0; Me = 17 лет); 84,7% девушки; 23 человека (1,4 %) указали, что у них есть инвалидность.

Для выявления изменений самоактивации с возрастом дополнительно использовалась выборка, описанная в исследовании (Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022) и представленная в репозитории Mendeley Data (<https://data.mendeley.com/datasets/36s3vrkcgv/1>), из которой были извлечены данные по самоактивации только для лиц без инвалидности (N = 1507).

Методики. Использовалась методика самоактивации личности (Одинцова, Радчикова, 2018; Одинцова, Радчикова, 2025), включающая 18 п. и 3 субшкалы (самостоятельность, физическая самоактивация и психологическая самоактивация), на основании которых рассчитывается общий уровень самоактивации. Некоторые пункты были переформулированы так, чтобы упростить их понимание подростками (Приложение). Для проверки внешней валидности использовалась многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ) (Сычев и др., 2018). Подростки отвечали на вопросы о социо-демографических характеристиках: возраст, пол, наличие инвалидности, успеваемость: отличная («У меня больше пятёрок»), хорошая («У меня больше четверок»), посредственная («У меня больше троек»).

Процедура. Данные собирались с помощью онлайн-платформы «Яндекс Формы» с октября по декабрь 2025 года. Информированное согласие на участие в исследовании было предоставлено родителями подростков.

Статистический анализ. Использовались коэффициенты альфа Кронбаха и омега МакДональда, конфирматорный факторный анализ (КФА), коэффициент корреляции Пирсона, дисперсионный анализ.

Результаты

Для создания краткой версии методики самоактивации было отобрано по три утверждения для каждой шкалы на основании статистики (минимальные альфы Кронбаха при исключении пункта) и содержания пунктов (максимально вариативное содержание). Конфирматорный факторный анализ показал хорошее соответствие трехфакторной модели полученным данным (CFI = 0,94; TLI = 0,91; GFI = 0,97; RMSEA = 0,061 [0,046; 0,076]; SRMR = 0,04; CMIN/DF = 3,30; AIC = 121,10; BIC = 213,99). При проверке альтернативной однофакторной модели, включающей сразу все пункты методики, получены неудовлетворительные индексы соответствия (CFI = 0,68; TLI = 0,57; GFI = 0,89; RMSEA = 0,132 [0,119; 0,146]; SRMR = 0,09; CMIN/DF = 11,77; AIC = 353,68; BIC = 433,30), поэтому мы остановились на трехфакторной структуре. Внутренняя согласованность шкал приемлема (табл. 1) и сравнима с внутренней согласованностью шкал оригинальной версии для взрослых: альфа Кронбаха по шкалам в диапазоне 0,62—0,69 (Одинцова, Радчикова, 2018).

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

Таблица 1 / Table 1

Описательная статистика и внутренняя согласованность шкал методик (N = 616)
Descriptive statistics and internal consistency of the questionnaires' scales (N = 616)

Показатели / Variables	M (SD)	Me [LQ; UQ]	α	ω
Методика самоактивации личности / Personal Self-Activation Inventory				
Самостоятельность / Independence	7,6 (2,6)	8,0 [6,0; 9,5]	0,66	0,68
Физическая активация / Physical activation	8,8 (2,7)	9,0 [7,0; 11,0]	0,58	0,63
Психологическая активация / Psychological activation	7,0 (2,5)	7,0 [5,0; 9,0]	0,61	0,63
Самоактивация (итог) / Self-activation (overall score)	23,4 (5,7)	23,0 [19,5; 28,0]	0,70	0,71
Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ) / Multidimensional Scale of Life Satisfaction of Schoolchildren (MSLSS)				
Семья / Family	21,0 (5,9)	22,0 [16,0; 26,0]	0,88	0,88
Школа / School	16,7 (5,2)	16,5 [13,0; 20,0]	0,86	0,87
Учителя / Teachers	18,3 (5,7)	18,0 [14,0; 23,0]	0,90	0,90
Я сам / Self	21,0 (5,6)	21,0 [17,5; 25,0]	0,89	0,89
Друзья / Friends	23,6 (5,8)	25,0 [20,0; 29,0]	0,92	0,93

Примечание: M — среднее значение; s — стандартное отклонение; Me — медиана; LQ — нижний квартиль; UQ — верхний квартиль α — стандартизованная альфа Кронбаха; ω — омега МакДональда.
Note: M — mean; s — standard deviation; Me — median; LQ — lower quartile; UQ — upper quartile; α — standardized Cronbach's alpha; ω — McDonald's Omega.

Для проверки внешней валидности были рассчитаны корреляции всех шкал методики самоактивации со шкалами методики ШУДЖИ (табл. 2). Самые сильные положительные связи были получены со шкалами «Я сам» ($r = 0,26 - 0,57$) и «Семья» ($r = 0,26 - 0,43$).

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

Таблица 2 / Table 2

**Коэффициенты корреляции Пирсона шкал методики самоактивации личности
с субшкалами многомерной шкалы удовлетворенности жизнью (N = 616)
Pearson correlation coefficients of the scales of the Personal Self-Activation Inventory
with the scales of the Multidimensional Scale of Life Satisfaction (N = 616)**

Многомерная шкала удовлетворенности жизнью / Multidimensional Scale of Life Satisfaction	Шкала самоактивации личности / Personal Self-Activation Inventory			
	Самостоятель- ность / Independence	Физическая активация / Physical activation	Психологическая активация / Psychological activation	Самоактивация (итог) / Self-activation (overall score)
Семья / Family	0,29	0,26	0,40	0,43
Школа / School	0,26	0,22	0,29	0,35
Учителя / Teachers	0,18	0,12	0,28	0,26
Я сам / Self	0,46	0,26	0,53	0,57
Друзья / Friends	0,22	0,20	0,32	0,34

Примечание: все коэффициенты корреляции статистически значимы при $p < 0,01$.
Note: all correlation coefficients are statistically significant at $p < 0,01$.

Академическая успешность в данном исследовании оценивалась по порядковой шкале (больше пятёрок, больше четверок, больше троек), поэтому использовался двухфакторный дисперсионный анализ. Результаты показали, что у успешных в учебной деятельности подростков выше уровень самоактивации по всем шкалам: взаимодействия между переменными *Успеваемость* и *Шкала методики* нет ($F(4, 1226)=0,61$; $p = 0,66$), а главный эффект переменной *Успеваемость* достаточно велик ($F(2, 6136)=15,29$; $p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,05$). Значения всех шкал методики самоактивации у учащихся с хорошей успеваемостью существенно ниже, чем у подростков с отличной успеваемостью, и существенно выше, чем у школьников с посредственной успеваемостью (рис. 1).

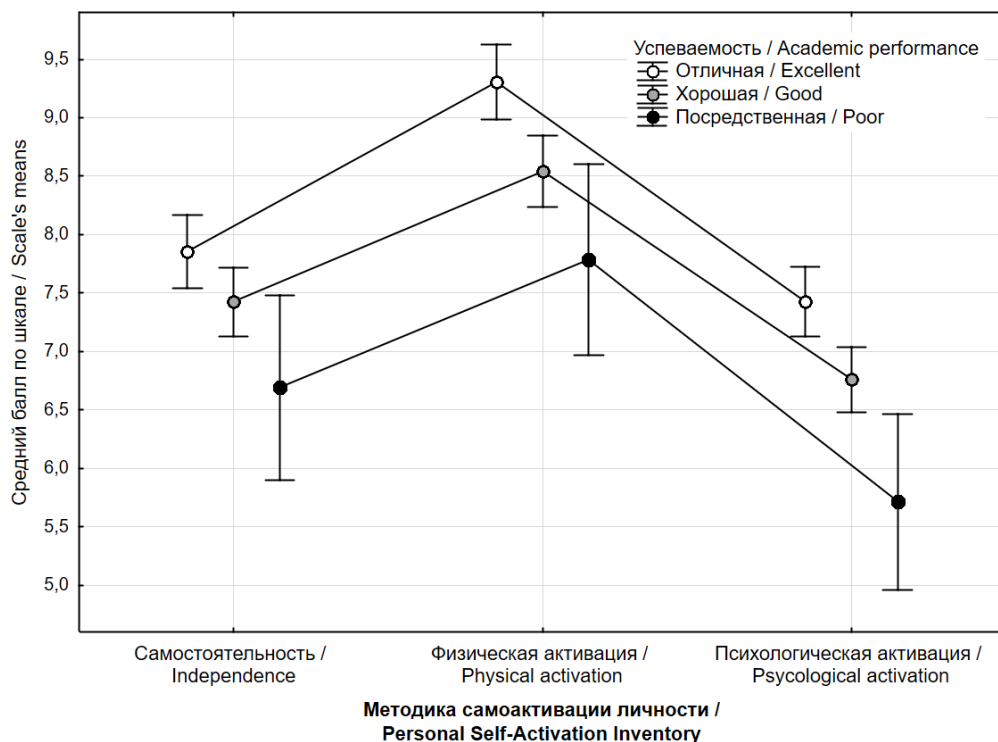


Рис. 1. Средние показатели шкал методики самоактивации у подростков с разной успеваемостью; вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал (N = 616)

Fig. 1. Scale's means of the Personal Self-Activation Inventory for adolescents with different academic performance; vertical bars indicate 95% confidence intervals (N = 616)

Двухфакторный дисперсионный анализ не показал взаимодействия между переменными *Пол* и *Шкала методики самоактивации* ($F(2, 1228)=1,74$; $p = 0,18$) и слабый главный эффект переменной *Пол* ($F(1, 614)=6,54$; $p = 0,0108$; $\eta^2 = 0,01$). Это говорит о том, что у юношей все компоненты самоактивации несколько выше, чем у девушек (в среднем на 0,5 балла по каждой шкале). При общем показателе самоактивации различия достигают 1,6 балла ($t(614) = 2,56$; $p = 0,0108$; d Коэна = 0,28). Тем не менее, подростков мужского пола в данной выборке недостаточно для выводов о более высокой самоактивации юношей.

Для проверки половозрастных различий на большем возрастном диапазоне была извлечена выборка условно здоровых лиц из исследования (Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022). Из выборки настоящего исследования были исключены подростки, отметившие инвалидность (N = 23; 1,4%), так как более ранние исследования показали статистически значимые эффекты при ее наличии (Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022). Таким образом, для анализа было отобрано 2100 измерений самоактивации. Все респонденты были разделены на 5 групп:

13—15 лет (N = 151; 7,2%), 16—18 лет (N = 717; 34,1%), 19—20 лет (N = 544; 25,9%), 21—25 лет (N = 216; 10,3%), старше 25 лет (N = 472; 22,5%), приблизительно соответствующих возрастной периодизации, разработанной И.В. Шаповаленко (Шаповаленко, 2005).

Для сравнения результатов измерения самоактивации по полной и краткой версиям методики данные были переведены в средние значения. Результаты трехфакторного дисперсионного анализа (*Пол* × *Возраст* × *Шкала методики*) показали отсутствие взаимодействия второго порядка ($F(8, 4180)=1,07$; $p = 0,38$), а величины взаимодействия первого порядка *Пол* × *Шкала* и главного эффекта переменной *Пол* очень малы ($F(2, 4180)=9,22$; $p = 0,0001$; $\eta^2 < 0,01$ и $F(1, 2090)=14,66$; $p = 0,0001$; $\eta^2 < 0,01$ соответственно), поэтому говорить о различиях в самоактивации у мужчин и женщин преждевременно, а для расчетов уровня самоактивации рекомендуется использовать нормы для общей выборки (Одинцова, Радчикова, 2025). Различия по возрасту имеют среднюю величину эффекта: получено статистически значимое взаимодействие *Возраста* и *Шкалы методики* ($F(8, 4180)=9,50$; $p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,02$) (рис. 2).

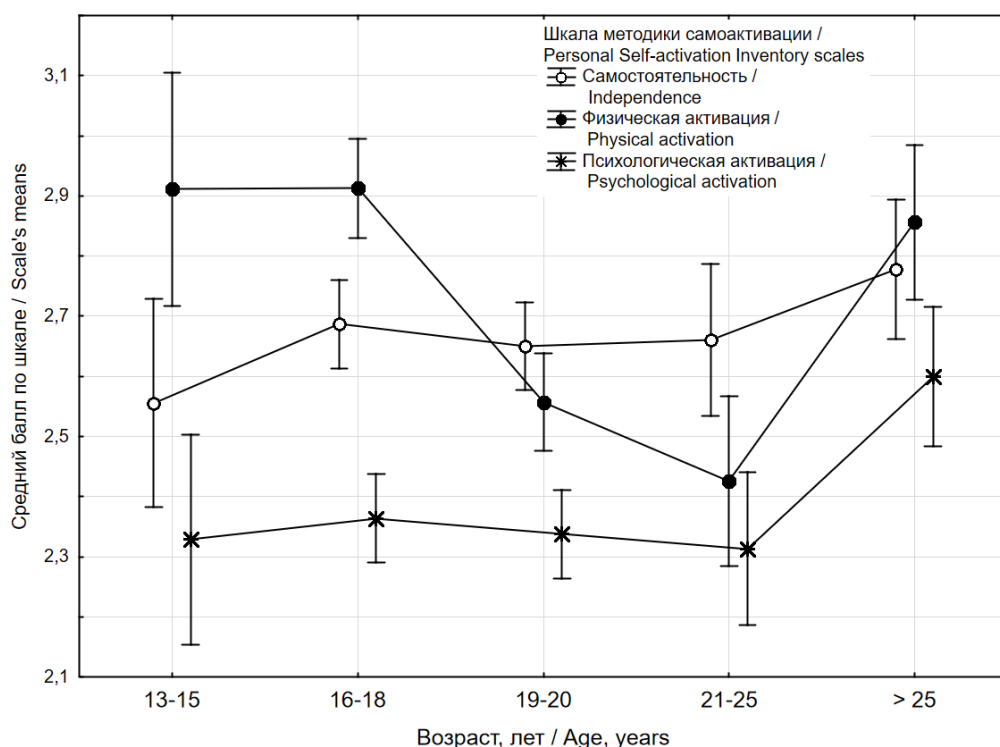


Рис. 2. Средние показатели шкал методики самоактивации личности для лиц разного возраста; вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал (N = 2100)
Fig. 2. Scale's means of the Personal Self-Activation Inventory for different age groups; vertical bars indicate 95% confidence intervals (N = 2100)

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

Довольно высокие уровни самостоятельности, психологической и физической активации приходится на период старше 25 лет. Самый высокий уровень физической активации — в подростковом возрасте (13—18 лет), а наиболее низкий — в возрасте от 21 до 25 лет.

Обсуждение результатов

КФА подтвердил трехфакторную структуру краткой версии методики самоактивации, внутренняя согласованность субшкал оказалась удовлетворительной, что допустимо при небольшом количестве пунктов (Novak, 2020; McNeish, 2018).

Были обнаружены слабые корреляционные связи самостоятельности, физической активации и удовлетворенности отношениями с учителями. Это объясняется зависимостью школьников от дисциплинарных практик, недостатком предоставления возможности проб, поддержки этих проб в зоне ближайшего развития (Поливанова, Бочавер, 2022). Самые сильные связи получены с субшкалой «Я сам», что подтверждает изначально разработанную структуру самоактивационной системы (Одинцова, Радчикова, 2018), которая восходит к работам С.Л. Рубинштейна и К.А. Абульхановой-Славской (Абульханова-Славская, 1991; Рубинштейн, 2024).

Предыдущие исследования показали, что самоактивация связана с академической успешностью и является более надежным предиктором академической успешности, чем жизнестойкость (Радчикова, Одинцова, 2021). Мы обнаружили, что успешные школьники отличаются более высокой самостоятельностью, физической и психологической активацией. Это несколько отличается от результатов, полученных нами на студенческих выборках, где у более успешных студентов были выше только показатели самостоятельности и психологической активации (Радчикова, Одинцова, 2021). У успешных в учебной деятельности подростков вся самоактивационная система сбалансирована, три компонента самоактивации работают сообща, поддерживая и усиливая друг друга, что в очередной раз подчеркивает роль самоактивации в успешности учебной деятельности в отличие, например, от саморегуляции как схожего конструкта. Так, исследование (Потанина, Артеменков, 2024) обнаружило отсутствие связей успеваемости с осознанной саморегуляцией и академической мотивацией.

Краткая версия методики самоактивации позволила получить отчетливый возрастной профиль самоактивации с уникальным сочетанием ее компонентов: на фоне высокой физической активации снижена психологическая активация, самостоятельность выражена на среднем уровне, что отражает специфику развития субъектности в подростковом возрасте. Причем самостоятельность и психологическая активация находятся примерно на одинаковом уровне вплоть до завершения периода юношества (до 25 лет), что обусловлено, по мнению С.И. Ахметова, сдвигом границ подросткового возраста примерно до 24 лет: раннее половое созревание и более позднее формирование черт зрелости (Ахметов, 2022). Максимальный уровень физической активации у подростков подтверждается исследованием (Фарбер, Горев, 2017), в котором подчеркивается избыточность активности глубинных подкорковых структур в подростковом возрасте, что создает спонтанный, импульсивный энергетический фон, переживаемый как бодрость, готовность к действию, т. е. физическую активацию. В отличие от этого, высокий уровень физической активации в возрасте от 26 лет связан скорее не с

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

биологическим, а с психосоциальным потенциалом, с необходимостью поддерживать высокий уровень физической активности в семейной и профессиональной деятельности.

Сниженная психологическая активация у подростков, пик которой приходится на более старший возраст, объясняется тем, что прежние «детские» интересы часто обесцениваются, а новые «взрослые» еще не сформировались, что сопровождается некоторой пассивностью, безынициативностью и становится индикатором существенной перестройки самоактивационной системы в данном возрасте.

Обнаруженный нами профиль самоактивации при сниженной психологической активации, умеренной самостоятельности на фоне бурной физической активации отражает классическую возрастную специфику подросткового возраста и подтверждает идеи С.И. Ахметова о сдвиге границ подростничества (Ахметов, 2022).

Заключение

Самоактивация является конструктом, занимающим особое положение в системе смежных «само»-феноменов, и понимается как способность человека к произвольной мобилизации собственной активности на основе самостоятельности, психологической и физической активации. Краткая версия методики самоактивации имеет трехфакторную структуру, отражает уникальное соотношение ее компонентов, характерных для подросткового возраста, и выявляет общий уровень самоактивации.

Успешные в учебной деятельности подростки отличаются более высокими показателями всей самоактивационной системы (самостоятельностью, психологической и физической активностью).

Получен профиль самоактивации с особым сочетанием ее компонентов: на фоне высокой физической активации снижены психологическая активация и самостоятельность, что отражает специфику развития субъектности в подростковом возрасте.

Краткая версия методики самоактивации может использоваться в исследовательских целях и на практике работы с подростками.

Ограничения. Недостаточное количество подростков мужского пола и подростков младшего возраста.

Limitations. Insufficient number of male and younger adolescents. The data obtained are preliminary, and further research needs to be confirmed.

Список источников / References

1. Абульханова-Славская, К.А. (1991). *Стратегии жизни*. М.: Мысль. Abulkhanova-Slavskaya, K.A. (1991). *Life Strategies*. Moscow: Publishing House "Mysl". (In Russ.).
2. Андреева, А.Д., Лисичкина, А.Г. (2023). Психологическая готовность учащихся раннего юношеского возраста к активной самореализации: методический инструментарий. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, (1), 96—109. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2023-1-96-109>

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

- Andreeva, A.D., Lisichkina, A.G. (2023). Young students' psychological readiness for active self-realization: methodological tools. *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, (1), 96—109. (In Russ.). <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2023-1-96-109>
3. Ахметов, С.И. (2022). Понятие и сущность развития у подростков самостоятельности в условиях применения цифровых образовательных ресурсов. *Научный результат. Педагогика и психология образования*, 8(2), 47—58. <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2022-8-2-0-5>
Akhmetov, S.I. (2022). The concept and essence of the development of independence in adolescents in the context of the use of digital educational resources. *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 8(2), 47—58. (In Russ.). <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2022-8-2-0-5>
4. Енин, В.В. (2025). Разработка и валидизация опросника «Виды ролевой самоэффективности личности». *Социальная психология и общество*, 16(1), 175—192. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160110>
Enin, V.V. (2025). Development and Validation of the Questionnaire “Types of Role Self-Efficacy”. *Social Psychology and Society*, 16(1), 175—192. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160110>
5. Костромина, С.Н., Филатова, А.Ф., Москвичева, Н.Л., Зиновьева, Е.В., Одинцова, М.М. (2024). Разработка и валидизация опросника «Виды самодетерминации личности». *Сибирский психологический журнал*, (92), 84—105. <https://doi.org/10.17223/17267080/92/5>
Kostromina, S.N., Filatova, A.F., Moskvicheva, N.L., Zinovyeva, E.V., Odintsova, M.M. (2024). The Development and Validation of the Questionnaire “Types of Personality Self-Determination”. *Siberian Journal of Psychology*, (92), 84—105. (In Russ.). <https://doi.org/10.17223/17267080/92/5>
6. Мандрикова, Е.Ю. (2010). Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). *Психологическая диагностика*, (2), 59—83. URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/folder/i41i2cox7a/73401318.pdf> (дата обращения: 20.02.2026).
Mandrikova, E.Yu. (2010). Development of the questionnaire of self-organization of activities (QSA). *Psychological diagnostics*, (2), 59—83. (In Russ.). URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/folder/i41i2cox7a/73401318.pdf> (viewed: 20.02.2026).
7. Моросанова, В.И., Леонова, А.Б., Веракса, А.Н. (2020). *Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени* (Ю.П. Зинченко, В.И. Моросанова, общ. ред.). М.: СПб.: Нестор-История.
Morosanova, V.I., Leonova, A.B., Veraksa, A.N. (2020). *Psychology of Self-Regulation: Evolution of Approaches and Challenges of the Time* (Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanova, eds.). Moscow; St. Petersburg: Nestor-Istoriya. (In Russ.).

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

8. Одинцова, М.А., Лубовский, Д.В., Гусарова, Е.С., Иванова, П.А. (2023). Жизнестойкость, самоактивация и копинг-стратегии матерей в условиях инвалидности ребенка как вызова. *Консультативная психология и психотерапия*, 31(1), 79—106. <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310104>
Odintsova, M.A., Lubovsky, D.V., Gusarova, E.S., Ivanova, P.A. (2023). Resilience, self-activation and coping strategies of mothers in the of their children's disability. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 31(1), 79—106. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310104>
9. Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П. (2018). Разработка методики самоактивации личности. *Психологические исследования*, 11(58), 1—12. <https://doi.org/10.54359/ps.v11i58.316>
Odintsova, M.A., Radchikova, N.P. (2018). The development of personal self-activation inventory. *Psychological Studies*, 11(58), 1—12. (In Russ.). <https://doi.org/10.54359/ps.v11i58.316>
10. Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П. (2025). *Психологические ресурсы личности и семьи в условиях вызовов современности*. М.: Московский государственный психолого-педагогический университет.
Odintsova, M.A., Radchikova, N.P. (2025). *Psychological resources of the individual and family in the face of modern challenges*. Moscow: Moscow State University of Psychology & Education. (In Russ.).
11. Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Александрова, Л.А. (2022). Адаптация методики самоактивации личности для лиц с инвалидностью и без инвалидности разного возраста. *Моделирование и анализ данных*, 12(3), 25—39. <https://doi.org/10.17759/mda.2022120302>
Odintsova, M.A., Radchikova, N.P., Aleksandrova, L.A. (2022). The Adaptation of Personal Self-Activation Inventory for People with and without Disability of Different Ages. *Modelling and Data Analysis*, 12(3), 25—39. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/mda.2022120302>
12. Поливанова, К.Н., Бочавер, А.А. (2022). Возможна ли детская самостоятельность в современной школе? *Психологическая наука и образование*, 27(3), 6—15. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270301>
Polivanova, K.N., Vochaver, A.A. (2022). Is Students' Autonomy Possible at Contemporary School? *Psychological Science and Education*, 27(3), 6—15. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2022270301>
13. Потанина, А.М., Артеменков, С.Л. (2024). Анализ взаимосвязей предикторов академической успеваемости школьников методом сетевого моделирования. *Моделирование и анализ данных*, 14(3), 22—40. <https://doi.org/10.17759/mda.2024140302>
Potanina, A.M., Artemenkov, S.L. (2024). Analysis of the Relationship between Predictors of Academic Achievement of Schoolchildren Using the Network Modeling. *Modelling and Data Analysis*, 14(3), 22—40. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/mda.2024140302>
14. Радчикова, Н.П., Одинцова, М.А. (2021). Методика самоактивации личности: опыт применения теории латентных черт (IRT). *Моделирование и анализ данных*, 11(3), 19—35. <https://doi.org/10.17759/mda.2021110302>

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

- Radchikova, N.P., Odintsova, M.A. (2021). Personal Self-Activation Inventory: an Experience of Item Response. *Modelling and Data Analysis*, 11(3), 19—35. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/mda.2021110302>
15. Рубинштейн, С.Л. (2024). *Философское наследие С.Л. Рубинштейна: В 3 т.: Том 1: С.Л. Рубинштейн. Человек и мир* (К.А. Абульханова-Славская, общ. ред.; В.Н. Белов, Ю.В. Колесниченко, В.А. Лекторский, сост.). М.: РУДН.
Rubinshtein, S.L. (2024). *Philosophical Heritage of S.L. Rubinstein: In 3 vols.: Vol. 1: S.L. Rubinstein. Man and the World* (К.А. Abulkhanova-Slavskaya, ed.; V.N. Belov, Yu.V. Kolesnichenko, V.A. Lektorski, comps.). Moscow: RUDN. (In Russ.).
16. Сапега, Д.В., Богданович, Н.В. (2023). Особенности самоорганизации подростков, склонных к девиантному поведению. *Психология и право*, 13(1), 135—151. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130110>
Sapega, D.V., Bogdanovich, N.V. (2023). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130110>
Features of Self-Organization of Adolescents Tend to Deviant Behavior. *Psychology and Law*, 13(1), 135—151. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130110>
17. Сычев, О.А., Гордеева, Т.О., Лункина, М.В., Осин, Е.Н., Сиднева, А.Н. (2018). Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников. *Психологическая наука и образование*, 23(6), 5—15. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230601>
Sychev, O.A., Gordeeva, T.O., Lunkina, M.V., Osin, E.N., Sidneva, A.N. (2018). Multidimensional scale of life satisfaction for schoolchildren. *Psychological Science and Education*, 23(6), 5—15. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2018230601>
18. Фарбер, Д.А., Горев, А.С. (2017). Особенности функционального состояния мозга подростков и возможность его произвольной регуляции. *Новые исследования*, 4(53), 5—14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34993980> (дата обращения: 20.02.2026).
Farber, D.A., Gorev, A.S. (2017). Features of the functional state of the brain of adolescents and the possibility of its voluntary regulation. *New Research*, 4(53), 5—14. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34993980> (viewed: 20.02.2026).
19. Шаповаленко, И.В. (2005). *Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)*. М.:Гардарики.
Shapovalenko, I.V. (2005). *Age Psychology (Developmental Psychology and Age Psychology)*. Moscow: Gardariki. (In Russ.).
20. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, (84), 191—215. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.84.2.191>
21. Bos van den, K., Miedema, J., Vermunt, R., Zwenk, F. (2011). A Self-Activation Hypothesis of Affective Reactions to Fair and Unfair Events: Evidence for Supraliminal and Subliminal Processes. *Social Justice Research*, 24, 6—24. <https://doi.org/10.1007/s11211-011-0122-y>
22. Conn, W.E. (1997). The Self in Post-Freudian Psychoanalytic Theory. *Pastoral Psychology*, 46, 85—97. <https://doi.org/10.1023/A:1024877218372>

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

23. Kanter, J.W., Mulick, P.S., Busch, A.M., Berlin, K.S., Martell, C.R. (2007). The Behavioral Activation for Depression Scale (BADDS): Psychometric Properties and Factor Structure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 191—202. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9038-5>
24. Magno, C. (2008). *Comparing Models for Generating a System of Activation and Inhibition of Self-Regulated Learning: Diss. Ph. D. (Psychol.)*. De La Salle University – Manila. Manila.
25. Masterson, J.F. (1988). *The search for the real self: Unmasking the personality disorders of our age*. New York: Taylor & Francis.
26. McNeish, D. (2018). Thanks coefficient alpha, we'll take it from here. *Psychological Methods*, 23(3), 412—433. <https://doi.org/10.1037/met0000144>
27. Novak, J. (2020). Measurement reliability in psychology: Method development, infatuation with Cronbach's alpha coefficient, and recommendations for appropriate reliability estimation. *Psihologijske Teme*, 29(2), 427—457. <https://doi.org/10.31820/pt.29.2.11>
28. Peters, K.Z., Nanei, F. (2022). The role of dopamine and endocannabinoid systems in prefrontal cortex development: Adolescence as a critical period. *Frontiers in Neural Circuits*, 16. <https://doi.org/10.3389/fncir.2022.939235>

Приложение / Appendix

Методика самоактивации для подростков

Методика направлена на изучение самостоятельности, физической и психологической активности подростков.

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. Часто я чувствую, что ничего не могу изменить в своей жизни сам.
2. Мне всегда хочется чем-то заняться, у меня много энергии для дел.
3. Я часто жалуясь на какие-либо заболевания.
4. Я болею не чаще, чем большинство других людей.
5. Меня часто называют инициативным человеком.
6. Обычно мои решения зависят от других людей.
7. Мне трудно сделать выбор самостоятельно.
8. Из-за проблем со здоровьем я не могу добиться большего в жизни.

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

9. Я всегда нахожу что-то новое и интересное для себя.

Ключ. Для всех шкал считаются суммы баллов:

1. Шкала самостоятельности: 1*, 6*, 7*
2. Шкала физической активации: 3*, 4, 8*
3. Шкала психологической активации: 2, 5, 9

Итоговый балл самоактивации получается путем сложения баллов всех трех шкал методики.

Примечания: «*» — пункты, которые нужно считать по обратной шкале.

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

Информация об авторах

Мария Антоновна Одинцова, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения, факультет дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Наталья Павловна Радчикова, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по комплексному сопровождению психологических исследований PsyDATA, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Елена Михайловна Семенова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, факультет дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация; доцент кафедры общей и организационной психологии, Институт психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0164-1024>, e-mail: elsem507@gmail.com

Леонид Андреевич Комин, студент магистратуры, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8668-755X>, e-mail: lkominnn@gmail.com

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

Information about the authors

Maria A. Odintsova, Candidate of Science (Psychology), Head of the Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Nataly P. Radchikova, Candidate of Science (Psychology), Leading Research Associate, Scientific and Practical Center for Comprehensive Support of Psychological Research PsyDATA, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Elena M. Semionova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation; Associate Professor, Department of General and Organizational Psychology, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0164-1024>, e-mail: elsem507@gmail.com

Leonid A. Komin, Master's Student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8668-755X>, e-mail: lkominnn@gmail.com

Вклад авторов

Одинцова М.А. — идея исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Радчикова Н.П. — применение статистических методов для анализа данных; визуализация результатов исследования; написание и оформление рукописи.

Семенова Е.М. — написание и оформление рукописи.

Комин Л.А. — сбор данных для исследования; написание и оформление рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Maria A. Odintsova — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Nataly P. Radchikova — application of statistical methods for data analysis; visualization of research results; writing and design of the manuscript.

Elena M. Semionova — writing and design of the manuscript.

Leonid A. Komin — data collection for the study; writing and design of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.,
Семенова Е.М., Комин Л.А. (2026)
Краткая версия методики самоактивации
для подростков 13—18 лет
Вестник практической психологии образования, 23(2),
164—182.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.,
Semenova E.M., Komin L.A. (2026)
A short version of the Personal Self-Activation
Inventory for teenagers aged 13—18
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 164—182.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Письменное информированное согласие на участие в этом исследовании было предоставлено родителями респондентов.

Ethics statement

Written informed consent to participate in this study was provided by the parents of the respondents.

Поступила в редакцию 27.02.2026
Поступила после рецензирования 18.03.2026
Принята к публикации 06.04.2026
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.02.27
Revised 2026.03.18
Accepted 2026.04.06
Published 2026.06.30