

Министерство образования и науки Российской Федерации  
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С.Д. НЕКРАСОВ

КАК СОСТАВИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА

Краснодар

2016

УДК 159.9.07  
ББК 88.5  
Н 48

**Рецензенты:**

доктор психологических наук, профессор  
*З.И. Рябикина*  
кандидат психологических наук, профессор  
*А.Н. Кимберг*

**Некрасов, С.Д.**

**Н 48** Как составить психологический портрет человека: учебно-методическое пособие / С.Д. Некрасов. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2016. 67 с.

В пособии приводятся рекомендации по составлению психологического портрета человека.

Адресуется студентам, обучающимся по направлению «Психология», а также может быть полезно различным исследователям психологических свойств человека.

УДК 159.9.07  
ББК 88.5

© Кубанский государственный  
университет, 2016  
© Некрасов С.Д., 2016

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В пособии изложены рекомендации по составлению психологического портрета человека, с помощью методик наблюдения и опроса.

Составление психологического портрета человека является основной целью учебной практики студентов-психологов, которым предстоит овладеть умениями составлять психологический портрет человека, с помощью методик наблюдения и психодиагностических опросников.

Учебная практика студентов проходит после летней сессии как контролируемая самостоятельная работа студентов.

Задачи учебной практики:

1. Изучение информации, необходимой для составления психологического портрета человека.

2. Проведение с помощью *методик наблюдения* исследования в различных ситуациях бытия отдельных свойств человека. Составление психологического портрета человека путем выделения и описания эмпирических фактов, полученных с помощью *методик наблюдения*.

3. Проведение с помощью *методик опроса* исследование отдельных свойств человека. Составление психологического портрета человека путем выделения и описания эмпирических фактов, полученных с помощью *опросников*.

4. Составление психологического портрета человека путем объединения портретов, полученных с помощью методик наблюдения и опроса.

5. Составление отчетов о выполнении заданий учебной практики.

В пособии материал структурирован в соответствии с задачами практики. Приводятся рекомендации по выполнению каждой заданий практики, а также примеры описания психологического портрета человека.

В первом разделе представлены общие рекомендации по составлению психологического портрета человека.

Второй раздел содержит рекомендации по исследованию отдельных свойств человека с помощью методик наблюдения.

В третьем разделе приведены рекомендации по исследованию свойств человека с помощью методик опроса.

В четвертом разделе приводятся рекомендации по составлению психологических портретов испытуемых.

В пятом разделе приводятся рекомендации к составлению отчета о выполнении учебной практики.

Завершает пособие список информационных источников рекомендуемых для студентов при выполнении заданий учебной практики.

Пособие предназначено в первую очередь для студентов, обучающихся по направлению «Психология». Может быть полезно различным исследователям психологических свойств человека.

## 1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА ЧЕЛОВЕКА

Для достижения цели учебной практики рекомендуется следующая последовательность действий.

1. Выбираются два испытуемых, психологический портрет которых планируется составить. Выбор испытуемых обусловлен, во-первых, возможностью осуществлять наблюдение за ними в различных ситуациях. Во-вторых, возможностью применения опросников для получения данных, необходимых для описания их свойств.

Составляются описания биографических сведений об испытуемых, в том числе, пол, возраст, семейное положение, профессиональная занятость, наличие собственных детей.

2. Проводятся с помощью *методик наблюдения* сбор данных о свойствах испытуемых, в том числе: свойств внешнего вида и коммуникативных способностей.

Составляются психологические портреты каждого испытуемого по фактам, выявленным с помощью *методик наблюдения*.

3. Проводятся с помощью *опросников* сбор данных об испытуемых, в том числе, об относительно стабильных свойствах личности и свойствах личности, относящихся к самоактуализационным потребностям.

Составляются психологические портреты каждого испытуемого по фактам, выявленным с помощью *методик опроса*.

4. Составляются психологические портреты испытуемых путем объединения портретов, полученных с помощью методик наблюдения и опроса.

5. Готовятся отчеты о выполнении заданий учебной практики.

### **Пример описания биографических сведений об испытуемом**

Замужняя женщина, возраст которой около 45 лет, работает бухгалтером. Имеет дочь студентку, возраст которой 18 лет.

## 2. МЕТОДИКИ НАБЛЮДЕНИЯ

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендуется с помощью *методик наблюдения* проводить сбор данных о следующих свойствах испытуемых:

- свойства внешнего вида человека (*внешний вид*);
- коммуникативные способности человека (*коммуникативные способности*).

Рекомендуется *методики наблюдения* проводить в следующих ситуациях бытия испытуемых:

- в домашней обстановке, например, во время совместного просмотра телепередачи, ужина, выполнения домашних дел и др.;
- во внедомашней обстановке, например, в общественном транспорте, учебной аудитории, на рабочем месте, на спортивной площадке и др.

Рекомендуемая схема проведения методик наблюдения.

1. Планирование проведения методик наблюдения.

Изучение теоретических обоснований выбора наблюдаемых свойств испытуемых.

Определение единиц (индикаторов) методики наблюдения выбранных свойств испытуемых.

Составление схемы листа дневника наблюдения.

2. Проведение наблюдения.

Заполнение дневника наблюдения.

3. Анализ и обобщение данных дневника наблюдения о каждом испытуемом.

Составление психологического портрета испытуемых по фактам, выявленным с помощью *методик наблюдения*.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ МЕТОДИКИ НАБЛЮДЕНИЯ ВНЕШНЕГО ВИДА

### Теоретическое обоснование

Согласно исследований С.Д. Смирнова и Т.В. Корниловой<sup>1</sup> для составления психологического портрета человека по данным наблюдения, имеют значение следующие свойства его внешнего вида: стиль одежды и прически испытуемого; насколько он стремится в своем внешнем облике «быть таким как все» или выделяться, привлекать к себе внимание; равнодушен к своему виду или придает ему особое значение.

Таким образом, для наблюдения выберем следующие свойства внешнего вида испытуемых:

- вид одежды в различных ситуациях;
- вид обуви в различных ситуациях;
- состояние прически в различных ситуациях;
- стремление выделиться в различных ситуациях.

### Единицы наблюдения внешнего вида испытуемых

Определим следующие единицы (индикаторы) методики наблюдения внешнего вида испытуемых.

*Вид одежды:* соответствие ситуации; уровень аккуратности; вид новизны.

*Вид обуви:* уровень соответствия одежде; уровень чистоты.

*Состояние прически:* соответствие ситуации; уровень аккуратности.

*Стремление выделиться в наблюдаемых ситуациях:* уровень стремления выделиться; реакция на случаи, когда кто-то отметил особенности внешнего вида испытуемого.

### Пример листа дневника наблюдения внешнего вида испытуемого в домашней обстановке

Дата \_\_\_\_\_. Время: от \_\_\_\_ до \_\_\_\_.

Сведения об испытуемом \_\_\_\_\_

Описание ситуации наблюдения (домашняя обстановка):

---

<sup>1</sup> Экспериментальная психология: практикум / под ред. С.Д. Смирнова, Т.В. Корниловой. М., 2002. С. 136-137.

Краткое описание одежды \_\_\_\_\_

Соответствие одежды ситуации: полностью соответствует; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень аккуратности одежды: низкий; средний; высокий.

Вид одежды: традиционная; современная.

Краткое описание обуви \_\_\_\_\_

Соответствие обуви одежде: полностью соответствует; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень чистоты обуви: низкий; средний; высокий.

Краткое описание прически \_\_\_\_\_

Вид прически: аккуратная; не аккуратная.

Уровень стремления выделиться: низкий; средний; высокий.

Ответ на вопрос испытуемого об отношении к своему внешнему виду в домашней ситуации (*вопрос задается студентом, проводящим наблюдение*) \_\_\_\_\_

**Дополнительные данные**, возникшие во время наблюдения

**Пример листа наблюдения внешнего вида испытуемого во внедомашней обстановке**

Дата \_\_\_\_\_. Время: от \_\_\_\_ до \_\_\_\_.

Сведения об испытуемом \_\_\_\_\_

Описание ситуации наблюдения (внедомашняя обстановка):

Краткое описание одежды \_\_\_\_\_

Соответствие одежды ситуации: полностью соответствует; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень аккуратности одежды: низкий; средний; высокий.

Вид одежды: традиционная; современная.

Краткое описание обуви \_\_\_\_\_

Соответствие обуви одежде: полностью соответствует; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень чистоты обуви: низкий; средний; высокий.



Краткое описание прически \_\_\_\_\_

Вид прически: аккуратная; не аккуратная.

Уровень стремления выделиться: низкий; средний; высокий.

Ответ на вопрос испытуемого об отношении к своему внешнему виду во внедомашней ситуации (*вопрос задается студентом, проводящим наблюдение*) \_\_\_\_\_

**Дополнительные данные**, возникшие во время наблюдения

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ МЕТОДИКИ НАБЛЮДЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

### **Теоретическое обоснование**

Согласно исследований С.Д. Некрасова<sup>1</sup> под компетентностью бытия понимаются обретенные человеком знания и способности, необходимые для решения задач, в том числе коммуникативных, когнитивных, созидательных и рефлексивных.

Коммуникативные способности человека рассматриваются, как способности человека решать задачи общения с Другими. К коммуникативным способностям относятся способности быть понятым Другими, способности понимания сообщений Других, способности соблюдения норм общения с Другими.

Таким образом, для наблюдения коммуникативных способностей испытуемого выберем следующие способности:

- способности быть понятым Другим;
- способности понимать сообщения Другого;
- способности соблюдать нормы общения с Другим.

### **Единицы наблюдения коммуникативных способностей испытуемых**

Определим следующие единицы (индикаторы) методики наблюдения коммуникативных способностей испытуемых.

---

<sup>1</sup> Некрасов С.Д. Влияние образовательной среды школы на обретение школьником учебной компетентности на разных ступенях образования // Пространство современного образования / науч. ред. Э.Г. Малиночка. Краснодар, 2009. Д. С. 88.

*Способности быть понятым Другим:* способность испытуемого понятно формулировать свои суждения; способность испытуемого кратко формулировать свои суждения.

*Способности понимать сообщения Другого:* способность испытуемого не прерывая выслушивать суждения Другого; способность испытуемого понятно задавать вопросы Другому о содержании услышанного сообщения.

*Способности соблюдать нормы общения с Другим:* при встрече, при просьбе, при благодарности, при прощании.

**Пример листа наблюдения коммуникативных способностей  
испытуемого**

Дата \_\_\_\_\_. Время: от \_\_\_\_ до \_\_\_\_.

Сведения об испытуемом \_\_\_\_\_

Описание ситуации наблюдения \_\_\_\_\_

Содержание сообщения испытуемого *Другому*

Уровень способности испытуемого понятно формулировать свои сообщения: низкий; средний; высокий.

Уровень способности испытуемого кратко формулировать свои сообщения: низкий; средний; высокий.

Содержание сообщения Другого испытуемому:

\_\_\_\_\_:

Уровень способности испытуемого не прерывая выслушивать сообщения Другого: низкий; средний; высокий.

Уровень способности испытуемого понятно задавать вопросы Другому о содержании услышанного сообщения: низкий; средний; высокий.

Соблюдение испытуемым норм общения с *Другим*:

а) приветствие \_\_\_\_\_;

б) просьба \_\_\_\_\_;

в) благодарность \_\_\_\_\_;

г) прощание \_\_\_\_\_;

д) другие нормы \_\_\_\_\_.

**Дополнительные данные**, незапланированные, но возникшие во время наблюдения \_\_\_\_\_

## ПРАВИЛА НАБЛЮДЕНИЯ

При проведении наблюдения рекомендуется соблюдать следующие правила:

- не влиять на ситуацию наблюдения, а довольствоваться тем, что предлагает ситуация;
- соблюдать условия наблюдения одинаково для всех испытуемых (либо все не знают, что за ними осуществляется наблюдение, либо все знают, что за ними осуществляется наблюдение);
- соблюдать нормы этического кодекса психолога: не причинение вреда испытуемому, сведение к минимуму вторжения в его жизни, конфиденциальность полученной информации и др.

Рекомендуется при заполнении дневника наблюдения:

- заполнять на разных листах дневника данные о каждом наблюдаемом свойстве для каждого испытуемого;
- непредвзято отмечать значения единицы наблюдения, независимо от того, что известно исследователю об испытуемом, независимо от собственных ожиданий тех или иных результатов;
- записывать без сокращений содержание качественных пунктов дневника наблюдения;
- в пункте «Дополнительные данные» в произвольной форме описывать возникшие во время наблюдения данные о наблюдаемом свойстве испытуемого.

### Пример дневника наблюдения испытуемого

Сведения об испытуемом: замужняя женщина, возраст которой около 45 лет, работает бухгалтером. Имеет дочь студентку, возраст которой 18 лет.

#### Лист 1. Внешний вид испытуемого в домашней обстановке

Дата 23 июня 2015 г. Время: от 21.00 до 22.00.

Описание ситуации наблюдения: *приготовление обеда на кухне.*

Краткое описание одежды: *легкий домашний халат.*

Соответствие одежды ситуации: **полностью соответствует**; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень аккуратности одежды: низкий; **средний**; высокий.

Вид одежды: **традиционная**; современная.

Краткое описание обуви: *домашние тапочки.*

Соответствие обуви одежде: **полностью соответствует**; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень чистоты обуви: низкий; средний; **высокий**.

Краткое описание прически: *стрижка Каре, темный цвет волос.*

Вид прически: **аккуратная**; не аккуратная.

Уровень стремления выделиться: **низкий**; средний; высокий.

Ответ на вопрос испытуемого об отношении к своему внешнему виду в домашней ситуации: *спасибо за вопрос, я стараюсь следить за внешним видом.*

**Дополнительные данные**, возникшие во время наблюдения *во время приготовления пищи она несколько раз поправляла прическу, мыла руки.*

## **Лист 2. Внешний вид испытуемого во внедомашней обстановке**

Дата 24 июня 2015 г. Время: от 11.00 до 12.00.

Описание ситуации наблюдения: *посещение магазина.*

Краткое описание одежды: *летнее платье, светло голубого цвета.*

Соответствие одежды ситуации: **полностью соответствует**; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень аккуратности одежды: низкий; средний; **высокий**.

Вид одежды: **традиционная**; современная.

Краткое описание обуви: *бежевые туфли на невысоком каблуке.*

Соответствие обуви одежде: **полностью соответствует**; частично соответствует; мало соответствует.

Уровень чистоты обуви: низкий; средний; **высокий**.

Краткое описание прически: *стрижка Каре, темный цвет волос.*

Вид прически: **аккуратная**; не аккуратная.

Уровень стремления выделиться: **низкий**; средний; высокий.

Ответ на вопрос испытуемого об отношении к своему внешнему виду во внедомашней ситуации: *спасибо, а вам что-то не нравится.*

**Дополнительные данные**, возникшие во время наблюдения: *когда проходила мимо зеркала в магазине, то внимательно осматривала себя и поправляла волосы.*

### **Лист 3. Коммуникативные способности испытуемого**

Дата 24 июня 2015 г. Время: от 11.00 до 12.00.

Описание ситуации наблюдения: *посещение магазина.*

Содержание сообщения испытуемого Другому: *обсуждение с продавцом и дочерью возможной покупки.*

Уровень способности испытуемого понятно формулировать свои сообщения: низкий; средний; **высокий**.

Уровень способности испытуемого кратко формулировать свои сообщения: низкий; средний; **высокий**.

Содержание сообщения Другого испытуемому: *о достоинствах товара, который возможно будет продан.*

Уровень способности испытуемого не прерывая выслушивать сообщения Другого: низкий; **средний**; высокий.

Уровень способности испытуемого понятно задавать вопросы Другому о содержании услышанного сообщения: **низкий**; средний; высокий.

Соблюдение испытуемым норм общения с Другим:

- а) приветствие *здравствуйте*;
- б) просьба *пожалуйста, покажите этот товар*;
- в) благодарность *благодарю*;
- г) прощание *до свидания*;
- д) другие нормы *сдерживание эмоций в общении с продавцом.*

**Дополнительные данные**, возникшие во время наблюдения в общении с собственной дочерью была иногда эмоционально недержанная в обсуждении цели покупки.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА ИСПЫТУЕМОГО ПО НАБЛЮДАЕМЫМ ФАКТАМ**

Анализ данных дневника наблюдения рекомендуется проводить для каждого испытуемого отдельно.

Начинают с выделения единиц наблюдения, имеющих одинаковые значения для разных ситуаций для одного испытуемого. Проводится описание соответствующих эмпирических фактов об общепсихологических свойствах человека независящих от ситуации.

Далее, выделяют единицы наблюдения, имеющие различные значения для разных ситуаций. Проводится описание соответствующих эмпирических фактов о специфических психологических свойствах человека, проявляемых в разных ситуациях.

Описание психологического портрета испытуемых по фактам, выявленным с помощью *методик наблюдения* составляется путем общения полученных эмпирических фактов по следующей схеме:

- приводятся краткие биографические сведения об испытуемом;
- описываются общие свойства испытуемого в каждой ситуации;
- описываются свойства испытуемого специфические для одной ситуации.

#### **Пример составления психологического портрета испытуемого по фактам, полученным с помощью методики наблюдения**

В июне 2015 г. с помощью методики наблюдения была составлена часть психологического портрета женщины.

Краткие биографические данные: замужняя женщина, возраст которой около 45 лет, работает бухгалтером. Имеет дочь студентку, возраста 18 лет.

Опишем общие свойства внешнего вида испытуемой в различных наблюдаемых ситуациях (посещение магазина и приготовления обеда на кухне). Одежда полностью соответствует ситуации, обувь всегда чистая и полностью соответствует одежде, прическа аккуратная. Предпочитает традиционную одежду дома и вне дома. Если замечает недостатки внешнего вида, то сразу устраняет их. В любых ситуациях она не стремится выделиться. Проявляет позитивное отношение к внешнему вниманию со стороны любого человека, благодарит его за это.

Специфические свойства внешнего вида испытуемой зависят от ситуации ее бытия. Во внедомашней обстановке (посещение магазина) она больше внимания по сравнению домашней обстановкой (приготовление обеда на кухне) уделяет собственной одежде и обуви, собственной прическе. Так если дома уровень аккуратности одежды может быть средним или низким, то вне

дома только высоким, об этом свидетельствуют ее ответы на вопросы в ходе наблюдения.

Опишем коммуникативные способности испытуемой при обсуждении *возможной покупки*.

Она имеет высокий уровень способности понятно и кратко формулировать свои суждения о достоинствах и недостатках *возможной покупки*. Имеет средний уровень способности испытуемого не прерывая выслушивать суждения Другого о достоинствах и недостатках *возможной покупки*, низкий уровень способности испытуемой понятно задавать вопросы Другому о содержании услышанного сообщения.

При общении испытуемой с *продавцами* и собственной дочерью отмечено различие соблюдение испытуемым норм речевого этикета. Если в общении с продавцами отмечено терпеливое вежливое общение, использования традиционных слов приветствия и прощания (здравствуйте, до свидания), просьбы (пожалуйста, покажите этот товар), благодарности (благодарю), сдерживание эмоциональных проявлений отношения. То в общении с собственной дочерью была иногда эмоционально несдержанная в обсуждении цели покупки.

### 3. МЕТОДИКИ ОПРОСА

#### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОПРОСА

Рекомендуется с помощью *методик опроса* проводить сбор данных о следующих свойствах испытуемых:

– относительно стабильных свойств личности человека с помощью методики 16 PF Р. Кеттелла «16-факторный личностный опросник»;

– самоактуализационные потребности человека с помощью методики САТ Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза, М.В. Латинской «Самоактуализационный тест».

Рекомендуется *методики опроса* проводить в обычных ситуациях бытия испытуемых, как правило, в домашней обстановке в свободное время испытуемого.

Рекомендуемая схема проведения методик опроса.

1. Изучение теоретических обоснований исследования свойств испытуемых с помощью методик опроса. Описание шкал методик. Планирование проведения методик опроса. Подготовка к применению методик опроса: подготовка бланков методик для испытуемых; планирование времени и места проведения опроса испытуемых.

2. Проведение методик опроса. Сбор бланков ответов испытуемых.

3. Протоколирование в EXCEL результатов опроса. Вычисление значений шкал методик.

4. Анализ данных об испытуемых. Составление психологического портрета испытуемых, полученных с помощью опроса.



## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ 16 PF

Согласно теории черт личности, созданной Р. Кеттеллом, «черты личности представляют собой относительно постоянные тенденции реагировать определенным образом в разных ситуациях и в разное время. Спектр действия этих тенденций чрезвычайно велик.

Иначе говоря, черты представляют собой гипотетические психические структуры, обнаруживающиеся в поведении, которые обуславливают predisposedность поступать единообразно в различных обстоятельствах и с течением времени. Черты личности отражают устойчивые и предсказуемые психологические характеристики»<sup>1</sup>.

Основные черты личности Р. Кеттелл классифицировал эмпирически на шестнадцать биполярных факторов и разработал методику для их измерения у испытуемых. Методика получила название опросник 16 PF Р. Кеттелла «16-факторный личностный опросник». Каждый фактор 16 PF обозначен соответствующей латинской буквой, имеет краткое наименование и содержательное описание значений выраженных черт личности. Значения каждого фактора имеет два полярных значения – как отдельных свойств личности человека.

### ЗНАЧЕНИЯ ФАКТОРОВ МЕТОДИКИ 16 PF

<b>Знак</b>	<b>Черта личности, соответствующая низкому значению фактора</b>	<b>Черта личности, соответствующая высокому значению фактора</b>
<b>A</b>	Скрытный, необщительный.	Открытый, общительный.
<b>B</b>	Конкретно мыслящий, медленно соображающий.	Абстрактно мыслящий, быстро соображающий.
<b>C</b>	Эмоционально неустойчивый, мало способен управлять своими чувствами.	Эмоционально устойчивый, хорошо способен управлять своими чувствами.
<b>E</b>	Покорный, послушный, уступчивый.	Доминирующий, властный, неуступчивый.
<b>F</b>	Рассудительный, неторопливый, серьезный.	Безрассудный, торопливый, несерьезный.

<sup>1</sup> Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М., 1997. С.308

<b>Знак</b>	<b>Черта личности, соответствующая низкому значению фактора</b>	<b>Черта личности, соответствующая высокому значению фактора</b>
<b>G</b>	Безответственный, пренебрегающий правилами, беспринципный.	Ответственный, соблюдающий правила, принципиальный.
<b>H</b>	Нерешительный, неуверенный, социально робкий.	Решительный, уверенный, социально смелый.
<b>I</b>	Жесткий, суровый, мужественный.	Мягкий, нежный, женственный.
<b>L</b>	Доверчивый, откровенный, неревнивый.	Подозрительный, неоткровенный, ревнивый.
<b>M</b>	Практичный, несклонный к фантазиям, внимателен к мелочам.	Склонный к фантазиям, непрактичный, рассеянный.
<b>N</b>	Прямолинейный, наивный, естественный.	Дипломатичный, искусственный, искусственный.
<b>O</b>	Склонный к спокойствию, к беспечности.	Склонный к тревожности, к чувству вины.
<b>Q1</b>	Консервативный, уважающий традиции.	Радикальный, склонный к новациям.
<b>Q2</b>	Конформист, нуждается в поддержке группы.	Нонконформист, независим от мнения группы.
<b>Q3</b>	Непунктуальный, имеет низкий самоконтроль.	Пунктуальный, имеет высокий самоконтроль.
<b>Q4</b>	Несдержанный, расслабленный, вялый.	Сдержанный, собранный, энергичный.

**МЕТОДИКА 16 PF Р. КЕТТЕЛЛА  
«16-ФАКТОРНЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК»**

**Бланк методики**

Имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
Сведения об испытуемом \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Вам предлагается ответить на ряд вопросов, выбрав один из трех вариантов ответа «а», «b» или «с».

Внимательно прослушайте (прочитайте) вопрос и варианты ответов на него. Выберите из трех вариантов ответа «а», «b» или «с», тот который соответствует вашей точке зрения.

В таблице рядом с номером ответа поставьте знак «+» в ячейке с соответствующей буквой.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову.

Старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

№	a	b	c	№	a	b	c	№	a	b	c	№	a	b	c	№	a	b	c				
1				36				71				106				141				176			
2				37				72				107				142				177			
3				38				73				108				143				178			
4				39				74				109				144				179			
5				40				75				110				145				180			
6				41				76				111				146				181			
7				42				77				112				147				182			
8				43				78				113				148				183			
9				44				79				114				149				184			
10				45				80				115				150				185			
11				46				81				116				151				186			
12				47				82				117				152				187			
13				48				83				118				153							
14				49				84				119				154							
15				50				85				120				155							
16				51				86				121				156							
17				52				87				122				157							
18				53				88				123				158							
19				54				89				124				159							
20				55				90				125				160							
21				56				91				126				161							
22				57				92				127				162							
23				58				93				128				163							
24				59				94				129				164							
25				60				95				130				165							
26				61				96				131				166							
27				62				97				132				167							
28				63				98				133				168							
29				64				99				134				169							
30				65				100				135				170							
31				66				101				136				171							
32				67				102				137				172							
33				68				103				138				173							
34				69				104				139				174							
35				70				105				140				175							

## Вопросы методики 16 PF<sup>1</sup>

1. Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:  
а) да;            б) не уверен;            с) нет.
2. Я готов отвечать на каждый вопрос так искренне, как только возможно:  
а) да;            б) не уверен;            с) нет.
3. Я бы предпочел временами жить в доме, который находится:  
а) в обжитом городе; б) нечто среднее; с) одиноко в глухих лесах.
4. Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями:  
а) всегда;            б) обычно;            с) редко.
5. Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках:  
а) верно;            б) не уверен;            с) неверно.
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний:  
а) всегда;            б) иногда;            с) никогда.
7. Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по-моему, заслуживают:  
а) обычно;            б) иногда;            с) никогда.
8. Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка:  
а) верно;            б) не уверен;            с) неверно.
9. Если бы я увидел дерущимися соседских детей, то я:  
а) дал бы им возможность договориться самим;  
б) не знаю, что предпринял бы;  
с) рассудил бы их.
10. При общении с людьми я:  
а) с готовностью вступаю в разговор;  
б) нечто среднее;  
с) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.
11. По-моему, интереснее быть:  
а) инженером-строителем чем драматургом;  
б) не знаю, что предпочесть;  
с) драматургом чем инженером-строителем.
12. Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди:  
а) верно;            б) не уверен;            с) неверно.

---

<sup>1</sup> Барташев А.А. Диагностика темперамента и характера. СПб., 2007.

13. Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают:  
а) да;                      б) не уверен;                      с) нет.
14. По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный:  
а) да;                      б) не уверен;                      с) нет.
15. Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен, и каждый был бы обязан его использовать:  
а) согласен;                      б) не уверен;                      с) не согласен.
16. Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:  
а) согласен;                      б) не уверен;                      с) не согласен.
17. Я говорю о своих чувствах:  
а) только если это необходимо;  
б) нечто среднее;  
с) охотно, когда представится возможность.
18. Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
19. Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я:  
а) не испытываю чувства вины;  
б) нечто среднее;  
с) все же чувствую себя немного виноватым.
20. За деньги можно купить почти все:  
а) да;                      б) не уверен;                      с) нет.
21. Моим решением руководит больше:  
а) сердце; б) сердце и разум в равной степени; с) разум.
22. Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали так же, как все:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
23. Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона:  
а) верно;                      б) не уверен;                      с) неверно.
24. При разговоре я предпочитаю:  
а) высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову;  
б) нечто среднее;  
с) сначала сформулировать получше свои мысли.
25. После того как меня что-то сильно рассердит, я довольно быстро успокаиваюсь:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.

26. При одинаковом рабочем времени и зарплате было бы интереснее работать:
- а) плотником;
  - б) не уверен;
  - в) официантом.
27. На общественные должности меня выбирали:
- а) очень редко;
  - б) иногда;
  - в) много раз.
28. «Лопата» относится к «копать», как «нож» относится к:
- а) «острый»;
  - б) «резать»;
  - в) «указывать».
29. Иногда я не могу заснуть потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы:
- а) верно;
  - б) не уверен;
  - в) неверно.
30. В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей:
- а) верно;
  - б) не уверен;
  - в) неверно.
31. Устаревший закон следует изменить:
- а) только после основательного обсуждения;
  - б) нечто среднее;
  - в) как можно скорее.
32. Я чувствую себя «не в своей тарелке», когда мне дело требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей:
- а) верно;
  - б) нечто среднее;
  - в) неверно.
33. Большинство знакомых считают меня интересным рассказчиком:
- а) да;
  - б) не уверен;
  - в) нет.
34. Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я:
- а) принимаю их такими, как они есть;
  - б) нечто среднее;
  - в) испытываю отвращение и возмущение.
35. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:
- а) да;
  - б) нечто среднее;
  - в) нет.
36. Я всегда рад оказаться среди людей, например, в гостях, на танцах, коллективной встрече:
- а) да;
  - б) нечто среднее;
  - в) нет.
37. В школе я предпочитал (или предпочитаю):
- а) заниматься музыкой или пением;
  - б) нечто среднее;
  - в) выпиливать и мастерить что-либо.
38. Если меня назначают руководителем чего-либо, я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, иначе я отказываюсь от этой работы:
- а) да;
  - б) иногда;
  - в) нет.

39. Важнее, чтобы родители:
- a) помогали детям развивать свои чувства;
  - b) нечто среднее;
  - c) обучали детей сдерживать свои чувства.
40. Участвуя в групповой деятельности, я бы предпочел:
- a) постараться улучшить организацию работы;
  - b) нечто среднее;
  - c) следить за результатами и соблюдением правил.
41. Время от времени у меня появляется потребность в интересной физической деятельности:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
42. Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с грубоватыми и любящими возражать:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
43. Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
44. Если меня вызывает начальство, то я:
- a) пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне;
  - b) нечто среднее;
  - c) боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе.
45. В наше время требуется:
- a) больше спокойных, солидных людей;
  - b) не уверен;
  - c) больше «идеалистов», планирующих лучшее будущее.
46. При чтении я сразу замечаю, когда автор произведения хочет меня в чем-то убедить:
- a) да;
  - b) не уверен;
  - c) нет.
47. В юности я принимал участие в нескольких спортивных мероприятиях:
- a) довольно часто;
  - b) иногда;
  - c) очень редко.
48. Я поддерживаю порядок в моей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
49. Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю:

- a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
51. Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:  
a) лесником;            b) не уверен;            c) учителем средней школы.
52. На праздники и дни рождения я:  
a) люблю делать подарки;  
b) неопределенно;  
c) считаю, что делать подарки – довольно неприятная вещь.
53. «Усталый» так относится к «работа», как «гордый» к:  
a) «улыбка»;            b) «успех»;            c) «счастливый».
54. Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:  
a) свеча;            b) луна;            c) электрический свет.
55. Друзья меня подводили:  
a) почти никогда;            b) иногда;            c) довольно часто.
56. У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей:  
a) да;            b) не уверен;            c) нет.
57. Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
58. Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:  
a) чаще, чем раз в неделю (т.е. чаще, чем большинство);  
b) примерно раз в неделю (т.е. как большинство);  
c) реже, чем раз в неделю (т.е. реже, чем большинство).
59. Я считаю, что возможность вести себя непринужденно важнее, чем хорошие манеры и уважение к существующим правилам поведения:  
a) верно;            b) не уверен;            c) неверно.
60. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
61. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомом месте (мне легко сказать, где север – восток – юг – запад):  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
63. Если кто-нибудь рассердится на меня, то я:  
a) постараюсь его успокоить;  
b) не знаю, что предпринять;  
c) раздражаюсь.



64. Встречаясь с несправедливостью, я скорее склонен забыть об этом, чем реагировать:  
а) верно;                    б) не уверен;                    с) неверно.
65. Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например, названия улиц, магазинов:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    с) нет.
66. Мне бы понравилась жизнь ветеринара, лечение и операции на животных:  
а) да;                    б) не уверен;                    с) нет.
67. Я ем со вкусом, не всегда так аккуратно и тщательно как другие люди:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    с) нет.
68. Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было:  
а) почти никогда;                    б) иногда;                    с) довольно часто.
69. Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    с) нет.
70. В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:  
а) оставался при своем мнении;  
б) нечто среднее;  
с) соглашался с их авторитетом.
71. Я предпочел бы заниматься самостоятельной работой, а не совместной с другими:  
а) да;                    б) не уверен;                    с) нет.
72. Мне бы больше понравилась спокойная жизнь, чем слава и шумный успех:  
а) верно;                    б) не уверен;                    с) неверно.
73. В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком:  
а) верно;                    б) не уверен;                    с) неверно.
74. Замечания в мой адрес, которые позволяют себе некоторые люди, меня больше расстраивают, чем помогают:  
а) часто;                    б) иногда;                    с) никогда.
75. Я всегда способен управлять проявлением своих чувств:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    с) нет.
76. Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел:  
а) разрабатывать его в лаборатории;  
б) нечто среднее;  
с) заниматься его практической реализацией.
77. «Удивление» так относится к «странный», как «страх» относится к:  
а) «смелый»; б) «тревожный»; с) «ужасный».

78. Которая из следующих дробей отличается от двух других:  
а)  $\frac{3}{7}$ ;                      б)  $\frac{3}{9}$ ;                      с)  $\frac{3}{11}$ .
79. Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю, почему:  
а) верно;                      б) не уверен;                      с) неверно.
80. Отношения ко мне людей не соответствуют моим добрым намерениям:  
а) часто;                      б) иногда;                      с) никогда.
81. Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если не присутствуют лица другого пола:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
82. У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
83. Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где нет таких людей, с которыми можно поговорить:  
а) верно;                      б) не уверен;                      с) неверно.
84. Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:  
а) да;                      б) не уверен;                      с) нет.
85. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:  
а) часто;                      б) иногда;                      с) никогда.
86. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
87. Я предпочитаю читать:  
а) реалистические описания военных и политических сражений;  
б) нечто среднее;  
с) роман, где много чувств и воображения.
88. Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз наоборот:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
89. Начальник или члены моей семьи критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
90. На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально разглядывают других:  
а) да;                      б) нечто среднее;                      с) нет.
91. Во время длительной поездки я бы предпочел:  
а) читать что-нибудь серьезное, но интересное;

- b) неопределенно;  
c) провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров.
92. В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
93. Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то:  
a) меня это совершенно не трогает;  
b) нечто среднее;  
c) я расстраиваюсь.
94. Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
95. Я бы предпочел иметь работу:  
a) с постоянным окладом;  
b) нечто среднее;  
c) с растущим окладом, который бы зависел от моей способности.
96. Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения:  
a) в общении с людьми;  
b) нечто среднее;  
c) из информационных источников.
97. Мне нравится принимать активное участие в общественной работе:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
98. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам:  
a) верно;            b) не уверен;            c) неверно.
99. Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
100. Сон у меня всегда крепкий, я никогда не разговариваю во сне:  
a) да;            b) не уверен;            c) нет.
101. Для меня интереснее работа, при которой:  
a) нужно разговаривать с людьми;  
b) нечто среднее;  
c) нужно заниматься счетами и записями.
102. «Размер» так относится к «длина», как «нечестный» к:  
a) «тюрьма»;            b) «грешный»;            c) «укравший».
103. «АБ» так относится к «ГВ», как «СР» относится к:  
a) «ПО»;            b) «ОП»;            c) «ТУ».
104. Когда люди ведут себя неразумно, то я:

- a) молчу;            b) не уверен;        c) высказываю свое презрение.
105. Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку:  
a) могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться;  
b) нечто среднее;  
c) чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает.
106. Меня лучше характеризовать как:  
a) вежливого и спокойного;  
b) нечто среднее;  
c) энергичного и напористого.
107. В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их:  
a) да;            b) не уверен;            c) нет.
108. Быть осторожным и не ждать хорошего лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:  
a) верно;            b) не уверен;            c) неверно.
109. Думая о трудностях в своей работе, я:  
a) стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность;  
b) нечто среднее;  
c) считаю, что справлюсь с трудностями по мере того, как они возникнут.
110. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:  
a) верно;            b) не уверен;            c) неверно.
111. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-либо сделать, обычно об этом просят меня:  
a) верно;            b) не уверен;            c) неверно.
112. Интересно быть:  
a) консультантом, помогающим людям выбирать профессию;  
b) нечто среднее;  
c) экономистом.
113. Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями:  
a) да;            b) нечто среднее;            c) нет.
114. Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:  
a) да;            b) не уверен;            c) нет.
115. Мне бы понравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов:  
a) да;            b) не уверен;            c) нет.

116. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании:  
а) верно;                    б) не уверен;                    с) неверно.
117. Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильное, то я скорее подумаю:  
а) он – лжец; б) не уверен; с) по-видимому, он плохо информирован.
118. Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал:  
а) часто;                    б) иногда;                    с) никогда.
119. Мнение о том, что болезнь также часто бывает от психических, как и от физических факторов, сильно преувеличено:  
а) да;                    б) не уверен;                    с) нет.
120. Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить:  
а) да;                    б) не уверен;                    с) нет.
121. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:  
а) очень;                    б) немного;                    с) совсем не беспокоит.
122. Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать:  
а) в составе коллектива; б) не знаю, что выбрал бы; с) самостоятельно.
123. У меня бывают периоды, когда мне трудно избавиться от чувства жалости к себе:  
а) часто;                    б) иногда;                    с) никогда.
124. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    с) нет.
125. Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему:  
а) да;                    б) не уверен;                    с) нет.
126. Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:  
а) адвокатом;                    б) не уверен;                    с) летчиком.
127. «Лучшее» так относится к «наихудшее», как «медленное» к:  
а) «скорое»;                    б) «лучшее»;                    с) «быстрейшее».
128. Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд ROOOORPOORPP:  
а) ORPP;                    б) OORP;                    с) POOO.
129. Когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что уже пропало желание делать это:  
а) верно;                    б) нечто среднее;                    с) неверно.

130. Большею частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другими:  
а) да;            б) нечто среднее;            в) нет.
131. Иногда я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, независимо от того, спрашивают ли они об этом:  
а) да;            б) нечто среднее;            в) нет.
132. Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие:  
а) да;            б) нечто среднее;            в) нет.
133. Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки «смеха ради»:  
а) да;            б) нечто среднее;            в) нет.
134. Вид неубранной комнаты очень раздражает меня:  
а) да;            б) нечто среднее;            в) нет.
135. Я считаю себя общительным открытым человеком:  
а) да;            б) нечто среднее;            в) нет.
136. В общении я:  
а) свободно проявляю свои чувства;  
б) нечто среднее;  
в) держу свои переживания «при себе».
137. Я люблю музыку:  
а) легкую, живую;            б) нечто среднее;            в) чувствительную.
138. Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия:  
а) да;            б) не уверен;            в) нет.
139. Если мое удачное замечание остается незамеченным окружающими, то я:  
а) смирюсь с этим; б) нечто среднее; в) даю людям возможность услышать его еще раз.
140. Мне бы понравилось работать фотокорреспондентом:  
а) да;            б) не уверен;            в) нет.
141. Нужно быть осторожным в общении с незнакомыми, так как можно, например, заразиться:  
а) да;            б) не уверен;            в) нет.
142. В туристической поездке я бы предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут:  
а) да;            б) не уверен;            в) нет.
143. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком:  
а) да;            б) не уверен;            в) нет.

144. Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю:  
а) верно;                    б) нечто среднее;                    в) неверно.
145. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:  
а) увидеть, кто же «победил»;  
б) нечто среднее;  
в) чтобы спор разрешился мирно.
146. Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без вмешательства и предложений со стороны других:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    в) нет.
147. Иногда чувство зависти влияет на мои действия:  
а) да;                    б) не уверен;                    в) нет.
148. Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником:  
а) да;                    б) не уверен;                    в) нет.
149. Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности:  
а) да;                    б) иногда;                    в) нет.
150. Когда зрители мне что-либо кричат во время игры, меня это не трогает:  
а) верно;                    б) нечто среднее;                    в) неверно.
151. Интереснее быть:  
а) художником;  
б) не уверен;  
в) организатором культурных развлечений.
152. Которое из следующих слов не относится к двум другим:  
а) любые;                    б) некоторые;                    в) большинство.
153. «Пламя» так относится к «жар», как «роза» относится к:  
а) «шип»;                    б) «красивые лепестки»;                    в) «аромат».
154. У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать:  
а) часто;                    б) иногда;                    в) практически никогда.
155. Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    в) нет.
156. Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их:  
а) да;                    б) нечто среднее;                    в) нет.

157. Мне больше нравится в одежде спокойная корректность, чем бросающаяся в глаза индивидуальность:  
а) верно;            б) не уверен;            с) неверно.
158. Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:  
а) верно;            б) не уверен;            с) неверно.
159. Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными:  
а) редко;            б) очень редко;    с) никогда.
160. В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:  
а) да;            б) нечто среднее;            с) нет.
161. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:  
а) да;            б) нечто среднее;            с) нет.
162. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью утверждения:  
а) верно;            б) нечто среднее;            с) неверно.
163. В школе я предпочитал (предпочитаю):  
а) литературу;    б) не уверен;    с) математику.
164. Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому причин:  
а) да;            б) не уверен;            с) нет.
165. Разговор с людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций:  
а) часто вполне интересен и содержателен;  
б) нечто среднее;  
с) раздражает меня, потому что ограничивается мелочами.
166. Некоторые вещи настолько раздражают меня, что предпочитаю вообще не говорить на эти темы:  
а) да;            б) нечто среднее;            с) нет.
167. В воспитании важнее:  
а) относиться к ребенку с достаточной любовью;  
б) нечто среднее;  
с) выработать нужные привычки и отношение к жизни.
168. Люди считают меня уравновешенным, спокойным человеком, которого не сильно трогают превратности судьбы:  
а) да;            б) нечто среднее;            с) нет.
169. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции:  
а) да;            б) не уверен;            с) нет.



170. Думаю, что в современном мире важнее разрешить:
- a) вопросы нравственности;
  - b) не уверен;
  - c) разногласия между странами мира.
171. Я лучше усваиваю материал:
- a) читая хорошо написанную книгу;
  - b) нечто среднее;
  - c) участвуя в обсуждении вопроса.
172. Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами:
- a) верно;
  - b) не уверен;
  - c) неверно.
173. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
174. Мелочи иногда невыносимо «действуют мне на нервы», хотя я и понимаю, что они не существенны:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
175. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:
- a) верно;
  - b) не уверен;
  - c) неверно.
176. Если бы меня попросили участвовать в организации торжества, то я бы:
- a) согласился;
  - b) не знаю, что бы сделал;
  - c) вежливо сказал, что занят.
177. Которое из следующих слов не подходит к двум другим словам:
- a) широкий;
  - b) зигзагообразный;
  - c) прямой.
178. «Скоро» так относится к «никогда», как «близко» к:
- a) «нигде»;
  - b) «далеко»;
  - c) «где-то».
179. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.
180. Меня считают человеком, которому обычно в голову приходят хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-либо проблему:
- a) да;
  - b) не уверен;
  - c) нет.
181. Я способен лучше проявить себя:
- a) в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;
  - b) не уверен;
  - c) когда требуется умение ладить с людьми.
182. Меня считают человеком, полным энтузиазма:
- a) да;
  - b) нечто среднее;
  - c) нет.

183. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:  
а) да;            б) нечто среднее;            с) нет.
184. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:  
а) верно;            б) нечто среднее;            с) неверно.
185. Мне нравится работа, требующая добросовестного отношения, точных навыков и умений:  
а) да;            б) нечто среднее;            с) нет.
186. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:  
а) да;            б) не уверен;            с) нет.
187. Я уверен в том, что не пропустил ни одного вопроса и на все ответил как следует:  
а) да;            б) не уверен;            с) нет.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ МЕТОДИКИ 16 PF**

Опрос испытуемых с помощью методики 16 PF рекомендуется проводить по следующей схеме.

1. Выдайте испытуемому бланк ответов методики 16 PF.

2. Зачитайте инструкцию. Вам предлагается ответить на ряд вопросов, выбрав один из трех вариантов ответа «а», «b» или «с».

Внимательно прослушайте (прочитайте) вопрос и варианты ответов на него. Выберите из трех вариантов ответа «а», «b» или «с», тот который соответствует вашей точке зрения. В таблице рядом с номером ответа поставьте знак «+» в ячейке с соответствующей буквой.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

3. Предложите испытуемому прочитать инструкцию к бланку ответов. Ответьте на вопросы испытуемого.

4. Сообщите правила опросной процедуры: не отвлекаться во время выполнения методики; не задавать вопросы во время выполнения заданий методики; помнить, что нет правильных и неправильных ответов на задания; давать тот ответ, который первым пришел в голову.

5. Приступайте к выполнению методики 16 PF. Следите за соблюдением правил выполнения заданий методики. Старайтесь исключать эмоциональные реакции по ходу выполнения заданий.

6. После завершения опроса, соберите бланки ответов методики 16 PF. Поблагодарите испытуемого за участие в опросе.

## ПРОТОКОЛИРОВАНИЕ 16 PF В EXCEL

### Заполнение протокола

1. Файл EXCEL назовите **2016\_ФИ\_учебная практика**, где ФИ – фамилия и имя студента.

Лист EXCEL назовите **протокол 16 PF**.

В первой строке листа **протокол 16 PF** столбцы (A, B, C, D) назовите: «№», «дата», «возраст», «пол».

Дайте названия ячейкам первой строки всех возможных ответов на задания методики **16 PF**. Для этого следующие столбцы назовите: **a1, b1, c1, a2, b2, c2, a3, b3, c3, ..., a187, b187, c187**.

Процесс наименования столбцов можно автоматизировать. Вначале наберите в трех столбцах: **a1, b1, c1**. Затем выделите эти три названия и «протяните» их в следующие ячейки строки до тех пор пока не появятся названия: **a187, b187, c187**.

2. Во вторую и третью строки занесите из бланка методики 16 PF ответы первого (№ 1) и второго (№ 2) испытуемого на каждый вопрос методики:

– «1», если в ячейке с соответствующей буквой поставлен знак «+»;

– «0», если ячейка с соответствующей буквой не отмечена

### Пример протокола 16 PF

№	дата	возраст	пол	a1	b1	c1	a2	b2	c2	a3	b3	c3	a4	b4	c4	a5	b5	c5	a6	b6	c6	a7	b7	c7	a8	b8	c8	a9	b9	c9	a10	b10	c10	a1
1	2016	18	женский	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0
2	2016	39	мужской	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	

### Вычисление значений факторов методики 16 PF

Дайте названия факторов методики 16 PF ячейкам первой строки, следующим за столбцом «c187»:

**A\_Замкнутость – Открытость;**

**В\_Конкретность мышления – Абстрактность мышления;**  
**С\_Эмоциональная неустойчивость – Эмоциональная устойчивость;**  
**Е\_Подчиненность – Доминантность;**  
**F\_Рассудительность – Безрассудство;**  
**G\_Безответственность – Ответственность;**  
**Н\_Нерешительность – Решительность;**  
**I\_Жесткость – Мягкость;**  
**L\_Доверчивость – Подозрительность;**  
**M\_Практичность – Мечтательность;**  
**N\_Прямолинейность – Дипломатичность;**  
**O\_Выдержанность – Тревожность;**  
**Q1\_Консерватизм – Радикализм;**  
**Q2\_Конформизм – Нонконформизм;**  
**Q3\_Низкий самоконтроль – Высокий самоконтроль;**  
**Q4\_Расслабленность – Напряженность.**

Вычислите значения факторов методики 16 PF по соответствующим формулам EXCEL, в которых знак «=» означает начало расчетов, знак «буква-число» означает координаты ячейки, знак умножения «\*», знак деления «/».

Рекомендуется в численном значении фактора оставить два знака после запятой.

**Формула для фактора А\_Замкнутость – Открытость:**

$$=(a3^2 + b3 + b26 + c26^2 + b27 + b27^2 + b51 + c51^2 + a52^2 + b52 + b76 + c76^2 + a101^2 + b101 + a126^2 + b126 + b151 + c151^2 + a176^2 + b176)/20.$$

**Формула для фактора В\_Конкретность мышления – Абстрактность мышления:**

$$=(b28 + b53 + b54 + c77 + b78 + c102 + b103 + c127 + b128 + a152 + c153 + a177 + a178)/13.$$

**Формула для фактора С\_Эмоциональная неустойчивость – Эмоциональная устойчивость:**

$$=(a4^2 + b4 + b5 + c5^2 + b29 + c29^2 + a30^2 + b30 + a55^2 + b55 + b79 + c79^2 + b80 + c80^2 + a104^2 + b104 + a105^2 + b105 + b129 + c129^2 + a130^2 + b130 + b154 + c154^2 + a179^2 + b179)/26.$$

**Формула для фактора Е\_Подчиненность – Доминантность:**

$$=(b6 + c6^2 + a7^2 + b7 + b31 + c31^2 + b32 + c32^2 + a56^2 + b56 + b57 + c57^2 + b81 + c81^2 + b106 + c106^2 + a131^2 + b131 + a155^2 + b155 + a156^2 + b156 + a180^2 + b180 + a181^2 + b181)/26.$$

Формула для фактора **F\_Рассудительность – Безрассудство:**

$$=(b8 + c8*2 + a33*2 + b33 + a58*2 + b58 + b82 + c82*2 + a83*2 + b83 + b107 + c107*2 + b108 + c108*2 + a132*2 + b132 + b157 + c157*2 + b158 + c158*2 + a182*2 + b182 + a183*2 + b183)/24.$$

Формула для фактора **G\_Безответственность – Ответственность:**

$$=(b9 + c9*2 + b34 + c34*2 + b59 + c59*2 + b84 + c84*2 + a109*2 + b109 + a134*2 + b134 + b159 + c159*2 + a160*2 + b160 + a184*2 + b184 + a185*2 + b185)/20.$$

Формула для фактора **H\_Нерешительность – Решительность:**

$$=(a10*2 + b10 + b35 + c35*2 + a36*2 + b36 + b60 + c60*2 + b61 + c61*2 + b85 + c85*2 + b86 + c86*2 + a110*2 + b110 + a111*2 + b111 + a135*2 + b135 + a136*2 + b136 + b161 + c161*2 + a186*2 + b186)/26.$$

Формула для фактора **I\_Жесткость – Мягкость:**

$$=(b11 + c11*2 + a12*2 + b12 + a37*2 + b37 + b62 + c62*2 + b87 + c87*2 + a112*2 + b112 + b137 + c137*2 + a138*2 + b138 + b162 + c162*2 + a163*2 + b163)/20.$$

Формула для фактора **L\_Доверчивость – Подозрительность:**

$$=(b13 + c13*2 + a38*2 + b38 + b63 + c63*2 + b64 + c64*2 + a88*2 + b88 + b89 + c89*2 + a113*2 + b113 + a114*2 + b114 + b139 + c139*2 + a164*2 + b164)/20.$$

Формула для фактора **M\_Практичность – Мечтательность:**

$$=(b14 + c14*2 + a15*2 + b15 + a39*2 + b39 + a40*2 + b40 + a65*2 + b65 + b90 + c90*2 + a91*2 + b91 + a115*2 + b115 + a116*2 + b116 + a140*2 + b140 + b141 + c141*2 + b165 + c165*2 + b166 + c166*2)/26.$$

Формула для фактора **N\_Прямолинейность – Дипломатичность:**

$$=(b16 + c16*2 + a17*2 + b17 + b41 + c41*2 + a42*2 + b42 + b66 + c66*2 + b67 + c67*2 + b92 + c92*2 + b117 + c117*2 + a142*2 + b142 + a167*2 + b167)/20.$$

Формула для фактора **O\_Выдержанность – Тревожность:**

$$=(a18*2 + b18 + b19 + c19*2 + a43*2 + b43 + b44 + c44*2 + b68 + c68*2 + a69*2 + b69 + b93 + c93*2 + a94*2 + b94 + a118*2 + b118 + b119 + c119*2 + a143*2 + b143 + b144 + c144*2 + b168 + c168*2)/26.$$

Формула для фактора **Q1\_Консерватизм – Радикализм:**

$$=(a20*2 + b20 + b21 + c21*2 + b45 + c45*2 + a46*2 + b46 + a70*2 + b70 + b95 + c95*2 + b120 + c120*2 + a145*2 + b145 + a169*2 + b169 + b170 + c170*2)/20.$$

Формула для фактора **Q2\_Конформизм – Нонконформизм:**

$$=(b22 + c22*2 + a47*2 + b47 + a71*2 + b71 + a72*2 + b72 + b96 + c96*2 + b97 + c97*2 + a121*2 + b121 + b122 + c122*2 + a146*2 + b146 + a171*2 + b171)/20.$$

Формула для фактора **Q3\_Низкий самоконтроль – Высокий самоконтроль**:

$$=(b23 + c23*2 + b24 + c24*2 + a48*2 + b48 + a73*2 + b73 + a98*2 + b98 + b123 + c123*2 + b147 + c147*2 + a148*2 + b148 + b172 + c172*2 + a173*2 + b173)/20.$$

Формула для фактора **Q4\_Расслабленность – Напряженность**:

$$=(b25 + c25*2 + a49*2 + b49 + a50*2 + b50 + a74*2 + b74 + b75 + c75*2 + a99*2 + b99 + b100 + c100*2 + a124*2 + b124 + b125 + c125*2 + a149*2 + b149 + b150 + c150*2 + a174*2 + b174 + b175 + c175*2)/26.$$

### Пример значений факторов методики 16 PF

	UP	UQ	UR	US	UT	UU	UV	UW	UX	UY	UZ	VA	VB	VC	VD	VE	VF	VG	VH	VI
1	c186	a187	b187	c187	A_Замкнутость – Открытость	B_Конкретность мышления – Абстрактность мышления.	C_Эмоциональная неустойчивость – Эмоциональная устойчивость.	E_Подчиненность – Доминантность.	F_Рассудительность – Безрассудство.	G_Безответственность – Ответственность.	H_Нерешительность – Решительность.	I_Жесткость – Мягкость.	L_Доверчивость – Подозрительность.	M_Практичность – Мечтательность.	N_Прямолинейность – Дипломатичность.	O_Выдержанность – Тревожность.	Q1_Консерватизм – Радикализм.	Q2_Конформизм – Нонконформизм.	Q3_Низкий самоконтроль – Высокий самоконтроль.	Q4_Расслабленность – Напряженность.
2	0	0	0	1	0,35	0,46	0,23	0,42	0,54	0,45	0,69	0,50	0,40	0,42	0,15	0,62	0,20	0,50	0,50	0,31
3	0	0	1	0	0,45	0,54	0,46	0,65	0,29	0,55	0,45	0,23	0,42	0,54	0,45	0,69	0,54	0,46	0,65	0,63

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОРТРЕТОВ ИСПЫТУЕМЫХ ПО ФАКТОРАМ МЕТОДИКИ 16 PF

Анализ значений факторов методики 16 PF рекомендуется проводить для каждого испытуемого отдельно.

Составляют 16PF-профиль черт личности испытуемого, на основании вычисленных значений факторов. Выбирают факторы, у которых значения или меньше 0,35, или больше 0,65.

Если значения фактора 16 PF меньше 0,35, то у испытуемого выражена черта личности, соответствующая низкому значению фактора.

Если значения фактора 16 PF больше 0,65, то у испытуемого выражена черта личности, соответствующая высокому значению фактора.

Составляются психологические портреты испытуемых по выявленным выраженным чертам личности в соответствии и интерпретациями значений факторов методики 16 PF.

### Пример анализа данных, полученных с помощью методики 16PF

Согласно вычисленных значений факторов методики 16 PF составлен 16PF-профиль черт личности испытуемого.



На основании 16PF-профиля выделены выраженные у испытуемого относительно стабильные черты личности:

- Замкнутость (фактор А);
- Эмоциональная неустойчивость (фактор С);
- Решительность (фактор Н);
- Прямолинейность (фактор N);
- Тревожность (фактор O);
- Консерватизм (фактор Q1);
- Расслабленность (фактор Q4).

### **Пример составления психологического портрета испытуемого по фактам, полученным с помощью методики 16PF**

В июне 2015 г. с помощью методики 16PF был составлен психологический портрет женщины.

Краткие биографические данные: замужняя женщина, возраст которой около 45 лет, работает бухгалтером. Имеет дочь студентку, возраста 18 лет.

У женщины выявлены относительно стабильные свойства личности, в том числе, малая общительность, эмоциональная неустойчивость, социальная смелость, прямолинейность и наивность. Она консервативна, уважает традиции, бывает несдержанная и расслабленная.



## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ САТ

Согласно теории мотивации А. Маслоу самоактуализация «относится к желанию людей реализовать себя, а именно к склонности проявить в себе то, что в них заложено потенциально.

Эта склонность может быть определена как желание в большей степени проявить присущие человеку отличительные черты, чтобы достигнуть всего, на что он способен. ... общим свойством потребностей в самоактуализации является то, что их появление обычно опирается на некоторую предварительную удовлетворенность физиологических потребностей, а также потребностей в безопасности, любви и уважении»<sup>1</sup>.

Для измерения самоактуализации как многомерного феномена Э. Шостромом был разработан опросник (Personal Orientation Inventory).

Адаптация POI позволила российским исследователям Гозману Л.Я., Крозу М.В., Латинской создать оригинальную методику «Самоактуализационный тест», краткое название методика САТ.

САТ предназначен для измерения свойств личности, относящихся к самоактуализационным потребностям.

### ЗНАЧЕНИЯ ШКАЛ МЕТОДИКИ САТ

Знак	Название шкалы	Свойство личности, соответствующее низкому значению шкалы	Свойство личности, соответствующее высокому значению
А	Ориентации во времени	У человека дискретное восприятие сегодняшнего момента своей жизни, «настоящее» для него или «фатальное следствие прошлого», или только подготовка к предстоящей «настоящей жизни».	Человек способен переживать сегодняшнего момента своей жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность «прошлого», «настоящего» и «будущего».

<sup>1</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2007. С. 68.

<b>Знак</b>	<b>Название шкалы</b>	<b>Свойство личности, соответствующее низкому значению шкалы</b>	<b>Свойство личности, соответствующее высокому значению</b>
<b>Б</b>	<b>Поддержки</b>	У человека высокая степень зависимости, конформизма, несамостоятельности. Он сильно подвержен внешнему влиянию.	У человека низкая степень зависимости, конформизма, несамостоятельности. Он мало подвержен внешнему влиянию.
<b>В</b>	<b>Ценностных ориентаций</b>	Человек мало разделяет ценности самоактуализации.	Человек сильно разделяет ценности самоактуализации.
<b>Г</b>	<b>Гибкости поведения</b>	У человека низкая степень гибкости поведения в реализации своих ценностей, взаимодействии с людьми, он мало способен быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.	У человека высокая степень гибкости поведения в реализации своих ценностей, взаимодействии с людьми, он хорошо способен быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.
<b>Д</b>	<b>Сензитивности к себе</b>	Человек плохо отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, плохо ощущает и рефлексировывает их.	Человек хорошо отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, хорошо ощущает и рефлексировывает их.
<b>Е</b>	<b>Спонтанности</b>	Человек мало способен спонтанно и непосредственно выражать свои чувства.	Человек хорошо способен спонтанно и непосредственно выражать свои чувства.
<b>Ж</b>	<b>Самоуважения</b>	Человек мало способен ценить свои достоинства, положительные свойства, уважать себя.	Человек хорошо способен ценить свои достоинства, положительные свойства, уважать себя.
<b>З</b>	<b>Самопринятия</b>	У человека низкая степень принятия себя таким, как есть, он зависим от оценки своих достоинств и недостатков.	У человека высокая степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

<b>Знак</b>	<b>Название шкалы</b>	<b>Свойство личности, соответствующее низкому значению шкалы</b>	<b>Свойство личности, соответствующее высокому значению</b>
<b>И</b>	<b>Представлений о природе человека</b>	У человека низкая степень склонности воспринимать природу человека в целом как положительную: «люди в своей массе редко добры».	У человека высокая степень склонности воспринимать природу человека в целом как положительную: «люди в своей массе часто добры».
<b>К</b>	<b>Синергии</b>	Человек мало способен к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связи противоположностей, таких как добро и зло, тело и дух и др.	Человек хорошо способен к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связи противоположностей, таких как добро и зло, тело и дух и др.
<b>Л</b>	<b>Принятия агрессии</b>	Человек мало способен принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.	Человек часто способен принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.
<b>М</b>	<b>Контактности</b>	Человек мало способен к быстрому установлению глубоких и тесных контактов с людьми, к общению с ними.	Человек часто способен к быстрому установлению глубоких и тесных контактов с людьми, к общению с ними.
<b>Н</b>	<b>Познавательных потребностей</b>	У человека слабое стремление к приобретению знаний об окружающем мире.	У человека сильное стремление к приобретению знаний об окружающем мире.
<b>О</b>	<b>Креативности</b>	У человека слабо выражена творческая направленности личности.	У человека сильно выражена творческая направленности личности.

**МЕТОДИКА САТ Л.Я. ГОЗМАНА, М.В. КРОЗА, М.В.ЛАТИНСКОЙ  
«САМОАКТУАЛИЗАЦИОННЫЙ ТЕСТ»**

**Бланк методики**

Имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Сведения об испытуемом \_\_\_\_\_

***Инструкция.*** Вам предлагается тест, каждый пункт которого содержит два утверждения, обозначенные буквами «а» и «б».

Внимательно прочитайте каждую пару утверждений. Выберите из них утверждение, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

На бланке ответов рядом с номером утверждения поставьте знак «+» в ячейке с соответствующей буквой.

№	а	б	№	а	б	№	а	б	№	а	б	№	а	б	№	а	б
1			21			41			61			81			101		
2			22			42			62			82			102		
3			23			43			63			83			103		
4			24			44			64			84			104		
5			25			45			65			85			105		
6			26			46			66			86			106		
7			27			47			67			87			107		
8			28			48			68			88			108		
9			29			49			69			89			109		
10			30			50			70			90			110		
11			31			51			71			91			111		
12			32			52			72			92			112		
13			33			53			73			93			113		
14			34			54			74			94			114		
15			35			55			75			95			115		
16			36			56			76			96			116		
17			37			57			77			97			117		
18			38			58			78			98			118		
19			39			59			79			99			119		
20			40			60			80			100			120		

## Вопросы методики САТ<sup>1</sup>

1. а) Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.  
б) Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. а) Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.  
б) Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
б) Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. а) Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.  
б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. а) Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.  
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. а) В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.  
б) В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7. а) Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.  
б) Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. а) Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.  
б) Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. а) Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.  
б) Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10. а) Иногда я бываю так зол, что мне хочется “бросаться” на людей.  
б) Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось “бросаться” на людей.

---

<sup>1</sup> Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. М., 1995.

11. а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.  
б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12. а) Человек должен оставаться честным во всем и всегда.  
б) Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13. а) Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.  
б) Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14. а) У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
б) У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15. а) Я всячески стараюсь избегать огорчений.  
б) Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16. а) Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.  
б) Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17. а) Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.  
б) Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18. а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.  
б) Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей “настоящей” жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19. а) Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.  
б) Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20. а) Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.  
б) Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21. а) Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.  
б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а) Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

б) Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23. а) Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б) Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а) Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.

б) Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

25. а) Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.

б) Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.

26. а) Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б) Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а) Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б) Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

28. а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

б) Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

29. а) Я уверен в себе.

б) Я не уверен в себе.

30. а) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.

б) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.

31. а) Я никогда не сплетничаю.

б) Иногда мне нравится сплетничать.

32. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему

34. а) Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.

б) Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.

35. а) Меня редко беспокоит чувство вины.

б) Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а) Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

б) Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а) Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.

б) Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38. а) Я считаю необходимым следовать правилу “не трать времени даром”.

б) Я не считаю необходимым следовать правилу “не трать времени даром”.

39. а) Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.

б) Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.

40. а) Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

41. а) Я предпочитаю оставлять приятное “на потом”.

б) Я не оставляю приятное “на потом”.

42. а) Я часто принимаю спонтанные решения.

б) Я редко принимаю спонтанные решения.

43. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.

б) Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.

44. а) Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б) Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45. а) Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.

б) Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.



46. а) Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.

б) Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.

47. а) Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

б) Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

48. а) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.

б) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

49 а) При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.

б) Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.

50. а) Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.

б) Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.

51. а) Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.

б) Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.

52. а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.

б) Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.

53. а) Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.

б) Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.

54. а) При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.

б) Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.

55. а) Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.

б) Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.

56. а) В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.

б) Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.

57. а) Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.

б) Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.

58. а) Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.

б) Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.

59. а) Я очень увлечен своей работой.

б) Я не могу сказать, что увлечен своей работой.

60. а) Я недоволен своим прошлым.

б) Я доволен своим прошлым.

61. а) Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

б) Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

62. а) Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

б) Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

63. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.

б) Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.

64. а) Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

б) Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

65. а) Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

б) Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

66. а) Интерес к самому себе всегда необходим для человека.

б) Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67. а) Иногда я боюсь быть самим собой.

б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

68. а) Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.

б) Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а) Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.

б) Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.

70. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б) Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71. а) Человек должен раскаиваться в своих поступках.  
б) Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72. а) Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.  
б) Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. а) В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.  
б) В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74. а) Я стараюсь никогда не быть “белой вороной”.  
б) Я позволяю себе быть “белой вороной”.
75. а) Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.  
б) Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. а) Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.  
б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. а) Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.  
б) Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. а) Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.  
б) Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79. а) Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.  
б) Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80. а) Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.  
б) Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81. а) Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.  
б) Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82. а) Довольно часто мне бывает скучно.  
б) Мне никогда не бывает скучно.
83. а) Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.

- б) Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. а) Я легко принимаю рискованные решения.  
б) Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85. а) Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.  
б) Иногда я считаю возможным мошенничать.
86. а) Я готов примириться со своими ошибками.  
б) Мне трудно примириться со своими ошибками.
87. а) Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.  
б) Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88. а) Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.  
б) Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.  
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять  
б) Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.  
б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. а) Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.  
б) Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. а) Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.  
б) Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. а) Людям от природы свойственно понимать друг Друга.  
б) По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. а) Мне никогда не нравятся сальные шутки.  
б) Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. а) Меня любят потому, что я сам способен любить.  
б) Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. а) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не

противоречат друг другу.

б) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.

98. а) Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.

б) Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.

99. а) Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.

б) Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.

100. а) Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

б) Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

101. а) Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.

б) Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.

102. а) Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

б) Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

103. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104. а) Мне легко смириться со своими слабостями.

б) Мне трудно смириться со своими слабостями.

105. а) Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

б) Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

106. а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

107. а) Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.

б) Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.

108. а) Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

б) Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

109. а) Иногда я не против того, чтобы мной командовали.  
б) Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110. а) Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.  
б) Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а) Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.  
б) Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. а) Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.  
б) Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113. а) О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.  
б) Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114. а) Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.  
б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. а) Люди часто раздражают меня.  
б) Люди редко раздражают меня.
116. а) Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.  
б) Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117. а) Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.  
б) Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118. а) Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.  
б) Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119. а) Бывает, что я стыжусь своих чувств.  
б) Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.  
б) Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121. а) У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.  
б) Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122. а) Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.  
б) Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123. а) Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

б) Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

124. а) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.

б) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. а) Я боюсь неудач.

б) Я не боюсь неудач.

126. а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

б) Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ МЕТОДИКИ САТ**

Опрос испытуемых с помощью методики САТ рекомендуется проводить по следующей схеме.

1. Выдайте испытуемому бланк ответов методики САТ .

2. Зачитайте инструкцию. Вам предлагается тест, каждый пункт которого содержит два утверждения, обозначенные буквами «а» и «б».

Внимательно прочитайте каждую пару утверждений. Выберите из них утверждение, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

На бланке ответов рядом с номером утверждения поставьте знак «+» в ячейке с соответствующей буквой.

3. Предложите испытуемому прочитать инструкцию к бланку ответов. Ответьте на вопросы испытуемого.

4. Сообщите правила опросной процедуры: не отвлекаться во время выполнения методики; не задавать вопросы во время выполнения заданий методики; помнить, что нет правильных и неправильных ответов на задания; давать тот ответ, который первым пришел в голову.

5. Приступайте к выполнению методики САТ. Следите за соблюдением правил выполнения заданий методики. Старайтесь исключать эмоциональные реакции по ходу выполнения заданий.

6. После завершения опроса, соберите бланки ответов методики САТ. Поблагодарите испытуемого за участие в опросе.

## ПРОТОКОЛИРОВАНИЕ САТ В EXCEL

### Заполнение протокола

1. Лист файла **2016\_ФИ\_учебная практика** назовите **протокол САТ**.

В первой строке листа **протокол 16 PF** столбцы (A, B, C, D) назовите: «**№**», «**дата**», «**возраст**», «**пол**».

Дайте названия ячейкам первой строки всех возможных ответов на задания методики **САТ**. Для этого следующие столбцы назовите: **a1, б1, a2, б2, a3, б3, с3, ..., a126, б126**.

Процесс наименования столбцов можно автоматизировать. Вначале наберите в двух столбцах: **a1, б1**. Затем выделите эти два названия и «протяните» их в следующие ячейки строки до тех пор пока не появятся названия: **a126, б126**.

2. Во вторую и третью строки занесите из бланка методики САТ ответы первого (№ 1) и второго (№ 2) испытуемого на каждый вопрос методики:

– «1», если в ячейке с соответствующей буквой поставлен знак «+»;

– «0», если ячейка с соответствующей буквой не отмечена

### Пример протокола САТ

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE
1	№	дата	возраст	пол	a1 б1	a2 б2	a3 б3	a4 б4	a5 б5	a6 б6	a7 б7	a8 б8	a9 б9	a10 б10	a11 б11	a12 б12	a13 б13	a14 б14													
2	1	2016	18	женский	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
3	2	2016	39	мужской	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1

### Вычисление значений факторов методики 16 PF

Дайте названия факторов методики САТ ячейкам первой строки, следующим за столбцом «**б126**»:

**A\_ ориентации во времени;**

**B\_ поддержки;**

**B\_ ценностной ориентации;**

**Г\_ гибкости поведения;**

**Д\_ сензитивности к себе;**



**Е\_спонтанности;**  
**Ж\_самоуважения;**  
**З\_самопринятия;**  
**И\_представлений о природе человека;**  
**К\_синергии;**  
**Л\_принятия агрессии;**  
**М\_контактности;**  
**Н\_познавательных потребностей;**  
**О\_креативности.**

Вычислите значения шкал методики САТ по соответствующим формулам EXCEL, в которых знак «=» означает начало расчетов, знак «буква-число» означает координаты ячейки, знак умножения «\*», знак деления «/». Рекомендуется в численном значении фактора оставить два знака после запятой.

Формула для шкалы **А\_ориентации во времени:**

$$=(a11 + b16 + b18 + a21 + b28 + b38 + b40 + a16 + b45 + b60 + b64 + b71 + b76 + b82 + b91 + b106 + b126)/17.$$

Формула для шкалы **Б\_поддержки:**

$$=(b1 + b2 + b3 + a4 + b5 + b7 + a8 + a9 + a10 + b12 + b14 + b15 + a17 + a19 + b22 + a23 + b25 + b26 + b27 + a29 + b31 + a32 + b33 + a34 + b35 + b36 + b39 + a42 + a43 + b44 + a46 + b47 + b49 + b50 + b51 + a52 + a53 + a55 + a56 + b57 + a59 + b61 + b62 + b65 + a66 + b67 + a68 + b69 + a70 + b72 + a73 + b74 + b75 + a77 + b79 + a80 + a81 + a83 + b85 + a86 + b87 + b88 + b89 + a90 + a93 + a94 + b95 + a96 + a97 + a98 + b99 + a100 + a102 + b103 + a104 + b105 + b108 + a109 + a110 + b111 + a113 + a114 + a115 + b116 + b117 + a118 + b119 + a120 + a122 + b123 + b125)/91.$$

Формула для шкалы **В\_ценностной ориентации:**

$$=(a17 + a29 + a42 + b49 + b50 + a53 + a56 + a59 + b67 + a68 + b69 + a80 + a81 + a90 + a93 + a97 + b99 + a113 + a114 + a122)/20.$$

Формула для шкалы **Г\_гибкости поведения:**

$$=(a3 + a9 + b12 + b33 + b36 + b38 + b40 + b47 + b50 + b51 + b61 + b62 + b65 + a68 + a70 + b74 + b82 + b85 + b95 + a97 + b99 + a102 + b105 + b123)/24.$$

Формула для шкалы **Д\_сензитивности к себе:**

$$=(b2 + b5 + a10 + a43 + a46 + a55 + a73 + a77 + a83 + b89 + b103 + b119 + a122)/13.$$

Формула для шкалы **Е\_спонтанности:**

$$=(b5 + b14 + b15 + b26 + a42 + b62 + b67 + b74 + a77 + a80 + a81 + a83 + b95 + a114)/14.$$

Формула для шкалы **Ж\_самоуважения**:  
= $(62 + a3 + 67 + a23 + a29 + 644 + a53 + a66 + 669 + a98 + a100 + a102 + 6106 + a114 + a122)/15$ .

Формула для шкалы **З\_самопринятия**:  
= $(61 + a8 + 614 + 622 + 631 + a32 + a34 + 639 + a53 + 661 + 671 + 675 + a86 + 687 + a104 + 6105 + 6106 + a110 + 6111 + 6116 + 6125)/21$ .

Формула для шкалы **И\_представлений о природе человека**:  
= $(a23 + 625 + 627 + 650 + a66 + a90 + a94 + a97 + 699 + a113)/10$ .

Формула для шкалы **К\_синергии**:  
= $(650 + a68 + 691 + a93 + a97 + 699 + a113)/7$ .

Формула для шкалы **Л\_принятия агрессии**:  
= $(65 + a8 + a10 + 615 + a19 + a29 + 639 + a43 + a46 + a56 + 657 + 667 + 685 + a93 + a94 + a115)/16$ .

Формула для шкалы **М\_контактности**:  
= $(65 + 67 + a17 + 626 + 633 + 636 + a46 + 665 + a70 + a73 + 674 + 675 + 679 + a96 + 699 + 6103 + 6108 + a109 + a120 + 6123)/20$ .

Формула для шкалы **Н\_познавательных потребностей**:  
= $(a13 + 620 + a37 + a48 + 663 + a66 + 678 + 682 + a92 + 6107 + 6121)/11$ .

Формула для шкалы **О\_креативности**:  
= $(66 + a24 + a30 + a42 + a54 + a58 + a59 + a68 + a84 + a101 + 6105 + 6112 + 6123 + 6124)/14$ .

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА ИСПЫТУЕМОГО ПО ШКАЛАМ МЕТОДИКИ САТ**

Анализ значений шкал методики САТ рекомендуется проводить для каждого испытуемого отдельно.

Составляют САТ-профиль свойств личности испытуемого, на основании вычисленных значений шкал. Выбирают шкалы, у которых значения или меньше 0,35, или больше 0,65, свидетельствующие о выраженных у испытуемого соответствующего свойства личности.

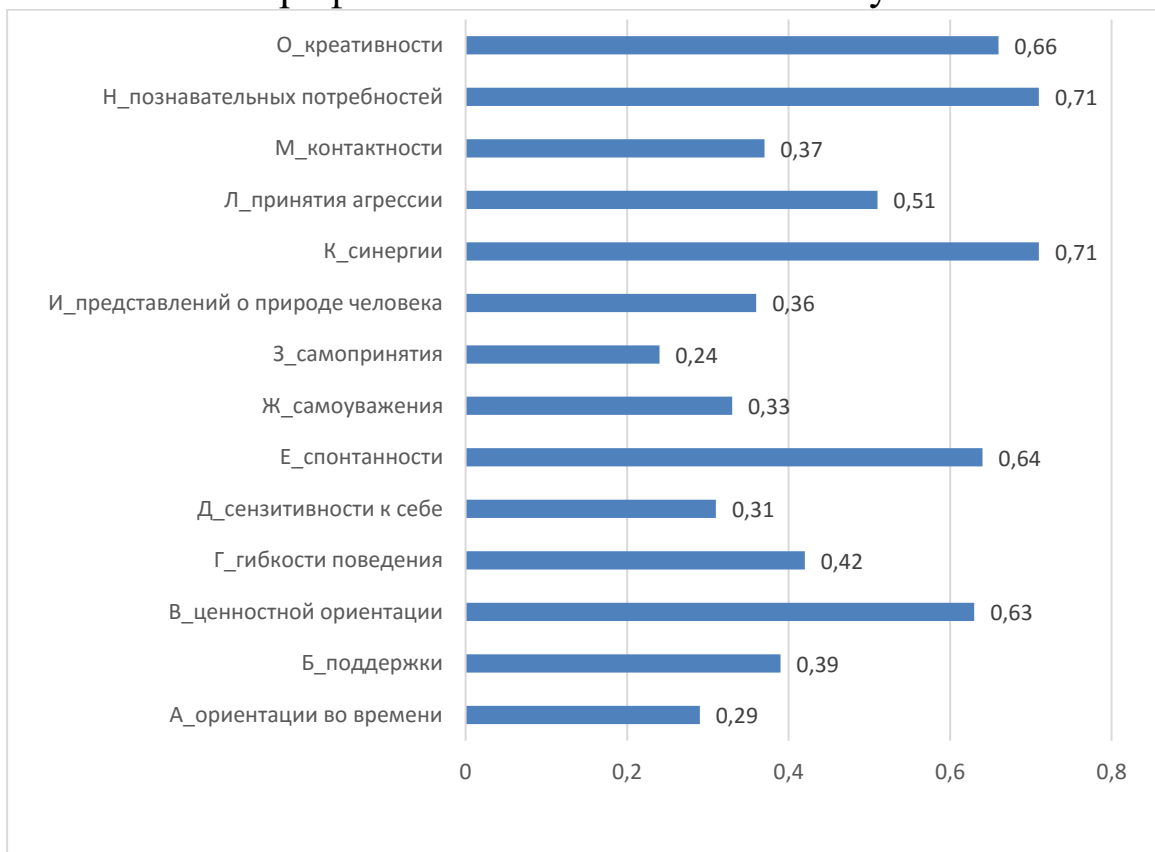
Если значения шкалы САТ меньше 0,35, то у испытуемого выражено свойство личности, соответствующее низкому значению шкалы.

Если значения шкалы САТ больше 0,65, то у испытуемого выражено свойство личности, соответствующее высокому значению шкалы.

Составляются психологические портреты испытуемых по выявленным выраженным свойствам личности в соответствии и интерпретациями значений шкал методики САТ.

### Пример анализа данных, полученных с помощью методики САТ

Согласно вычисленных значений шкал методики САТ составлен САТ-профиль свойств личности испытуемого.



На основании САТ-профиля выделены значения шкал, свидетельствующие о выраженных у испытуемого соответствующего свойства личности:

- низкие значения шкалы **А\_ориентации во времени**;
- низкие значения шкалы **Д\_сензитивности к себе**;
- низкие значения шкалы **З\_самопринятия**;
- высокие значения шкалы **К\_синергии**;
- высокие значения шкалы **Н\_познавательных потребностей**;
- высокие значения шкалы **О\_креативности**.

### Пример составления психологического портрета испытуемого по фактам, полученным с помощью методики САТ

В июне 2015 г. с помощью методики САТ был составлен психологический портрет женщины.

Краткие биографические данные: замужняя женщина, возраст которой около 45 лет, работает бухгалтером. Имеет дочь студентку, возраста 18 лет.

У женщины выявлены следующие выраженные свойства личности:

- у нее дискретное восприятие своего жизненного пути, то есть «настоящее» для нее либо «фатальное следствие прошлого», либо пока подготовка к предстоящей «настоящей жизни»;

- она плохо отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, плохо ощущает и рефлексировывает их;

- у нее низкая степень принятия себя такой, как есть, зависима от оценки своих достоинств и недостатков;

- сильно выражена способность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связи противоположностей, таких как добро и зло, тело и дух и др.;

- сильное стремление к приобретению знаний об окружающем мире;

- сильно выражена творческая направленности личности.

## **4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА, ПОЛУЧЕННОГО С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИК НАБЛЮДЕНИЯ И ОПРОСА**

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Рекомендуется составлять психологические портреты для каждого испытуемого отдельно.

2. Объединяют тексты портретов, полученных с помощью методик наблюдения и опросов.

3. Осуществляют редактирование объединенного текста, устраняются повторы, уточняются описания свойств испытуемых на основе фактов, полученных с помощью методик наблюдения и опросов.

4. Составляют психологический портрет испытуемого по следующей схеме:

- приводятся краткие биографические сведения об испытуемом;
- описываются свойства личности испытуемого выявленные с помощью методик опроса;
- описываются свойства личности испытуемого выявленные с помощью методик наблюдения.

### **Пример составления психологического портрета испытуемого полученный с помощью методик наблюдения и опроса**

В июне 2015 г. с помощью методик опроса и наблюдения составлен психологический портрет женщины.

Краткие биографические данные: замужняя женщина, возраст которой около 45 лет, работает бухгалтером. Имеет дочь студентку, возраста 18 лет.

Опишем общие свойства внешнего вида испытуемой в различных наблюдаемых ситуациях (посещение магазина и приготовления обеда на кухне). Одежда полностью соответствует ситуации, обувь всегда чистая и полностью соответствует одежде, прическа аккуратная. Предпочитает традиционную одежду дома и вне дома. Если замечает недостатки внешнего вида, то сразу

устраняет их. В любых ситуациях она не стремится выделиться. Проявляет позитивное отношение к внешнему вниманию со стороны любого человека, благодарит его за это.

Специфические свойства внешнего вида испытуемой зависят от ситуации ее бытия. Во внедомашней обстановке (посещение магазина) она больше внимания по сравнению домашней обстановкой (приготовление обеда на кухне) уделяет собственной одежде и обуви, собственной прическе. Так если дома уровень аккуратности одежды может быть средним или низким, то вне дома только высоким, об этом свидетельствуют ее ответы на вопросы в ходе наблюдения.

Опишем коммуникативные способности испытуемой при обсуждении *возможной покупки*.

Она имеет высокий уровень способности понятно и кратко формулировать свои суждения о достоинствах и недостатках *возможной покупки*. Имеет средний уровень способности испытуемого не прерывая выслушивать суждения Другого о достоинствах и недостатках *возможной покупки*, низкий уровень способности испытуемой понятно задавать вопросы Другому о содержании услышанного сообщения.

При общении испытуемой с *продавцами* и собственной дочерью отмечено различие соблюдение испытуемым норм речевого этикета. Если в общении с продавцами отмечено терпеливое вежливое общение, использования традиционных слов приветствия и прощания (здравствуйте, до свидания), просьбы (пожалуйста, покажите этот товар), благодарности (благодарю), сдерживание эмоциональных проявлений отношения. То в общении с собственной дочерью была иногда эмоционально несдержанная в обсуждении цели покупки.

У женщины выявлены относительно стабильные свойства личности, в том числе, малая общительность, эмоциональная неустойчивость, социальная смелость, прямолинейность и наивность. Она консервативна, уважает традиции, бывает несдержанная и расслабленная.

У женщины выявлены следующие свойства личности, относящихся к самоактуализационным потребностям: у нее дискретное восприятие своего жизненного пути, то есть «настоящее» для

нее либо «фатальное следствие прошлого», либо пока подготовка к предстоящей «настоящей жизни»; она плохо отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, плохо ощущает и рефлексивирует их; у нее низкая степень принятия себя такой, как есть, зависима от оценки своих достоинств и недостатков. У нее сильно выражена способность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связи противоположностей, таких как добро и зло, тело и дух и др.; высокое стремление к приобретению знаний об окружающем мире; сильно выражена творческая направленности личности.

## **5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ОТЧЕТОВ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Студент составляет следующие отчеты о выполнении заданий учебной практики:

- файл EXCEL **2016\_ФИ\_учебная практика**, где ФИ – фамилия и имя студента, содержащий протоколы **16 PF** и **CAT**;
- файл WORD **2016\_ФИ\_учебная практика** (размер шрифта 12, интервал одинарный), содержащий описание выполнения заданий по составлению психологических портретов испытуемых;
- лист бумаги (A4), содержащий титульный лист файла **WORD 2016\_ФИ\_учебная практика**.

### **СТРУКТУРА ФАЙЛА WORD 2016\_ФИ\_УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА**

**Титульный лист отчета (первый лист отчета)**

**Введение** (цель практики, биографические данные испытуемых, перечень ситуаций для наблюдения и опросов).

#### **1. Составление портрета первого испытуемого**

##### **1.1. Методики наблюдения**

1.1.1 Дневник наблюдения внешнего вида

1.1.2. Дневник наблюдения коммуникативных способностей

1.1.3. Психологический портрет первого испытуемого по фактам, полученным с помощью методики наблюдения

##### **1.2. Методики опроса**

1.2.1. Анализ данных, полученных с помощью методики 16PF

1.2.2. Психологический портрет первого испытуемого, полученный с помощью методики 16PF

1.2.3. Анализ данных, полученных с помощью методики CAT

1.2.4. Психологический портрет первого испытуемого, полученный с помощью методики CAT

**1.3. Психологический портрет первого испытуемого, полученный с помощью методик наблюдения и опроса**

#### **2. Составление портрета второго испытуемого**



## **2.1. Методики наблюдения**

2.1.1 Дневник наблюдения внешнего вида

2.1.2. Дневник наблюдения коммуникативных способностей

2.1.3. Психологический портрет второго испытуемого по фактам, полученным с помощью методики наблюдения

## **2.2. Методики опроса**

2.2.1. Анализ данных, полученных с помощью методики 16PF

2.2.2. Психологический портрет испытуемого, полученный с помощью методики 16PF

2.2.3. Анализ данных, полученных с помощью методики САТ

2.2.4. Психологический портрет второго испытуемого, полученный с помощью методики САТ

**2.3. Психологический портрет второго испытуемого, полученный с помощью методик наблюдения и опроса**

**Заключение** (основные трудности выполнения заданий практики, результаты обсуждения с испытуемыми их психологических портретов).

## **ФОРМА ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

### **ОТЧЕТ**

о выполнении заданий учебной практики студентом 1 курса, обучающемуся по направлению «Психология»

---

*Фамилия, имя, отчество студента*

Дата защиты отчета \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Научный руководитель

Краснодар  
2016

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барташев А.А. Диагностика темперамента и характера. СПб., 2007.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 2012.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2007.
4. Некрасов С.Д. Психологический портрет человека. Краснодар, 2014.
5. Некрасов С.Д. Влияние образовательной среды школы на обретение школьником учебной компетентности на разных ступенях образования // Пространство современного образования / науч. ред. Э.Г. Малиночка. Краснодар, 2009.
6. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. М., 1995.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб., 1997.
8. Экспериментальная психология: Практикум / под ред. С.Д. Смирнова, Т.В. Корниловой. М., 2002.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
1. Общие рекомендации по составлению психологического портрета человека.....	5
2. Методики наблюдения.....	6
Рекомендации по планированию методики наблюдения внешнего вида.....	7
Рекомендации по планированию методики наблюдения коммуникативных способностей.....	9
Правила наблюдения.....	11
Рекомендации по составлению психологического портрета испытуемого по наблюдаемым фактам.....	13
3. Методики опроса.....	16
Общие рекомендации по проведению опроса.....	16
Методика 16 PF Р. Кеттелла «16-факторный личностный опросник».....	18
Рекомендации по проведению методики 16 PF.....	34
Протоколирование 16 PF в EXCEL.....	35
Рекомендации по составлению психологических портретов испытуемых по факторам методики 16 PF.....	38
Методика САТ Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза, М.В.Латинской «Самоактуализационный тест».....	44
Рекомендации по проведению методики САТ.....	55
Протоколирование САТ в EXCEL.....	56
Рекомендации по составлению психологического портрета испытуемого по шкалам методики САТ.....	58
4. Рекомендации по составлению психологического портрета, полученного с помощью методик наблюдения и опроса.....	61
5. Рекомендации по составлению отчетов о выполнении заданий учебной практики.....	64
Рекомендуемая литература.....	66

*Учебное издание*

Некрасов Сергей Дмитриевич

КАК СОСТАВИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА  
Учебно-методическое пособие

Публикуется в авторской редакции

---

Подписано в печать 23.03.2016 г. Формат 60x84<sup>1/16</sup>

Усл. печ. л. 4,25. Тираж 300 экз.

Заказ № 2533

Кубанский государственный университет  
350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149.

Издательско-полиграфический центр КубГУ  
350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149.