



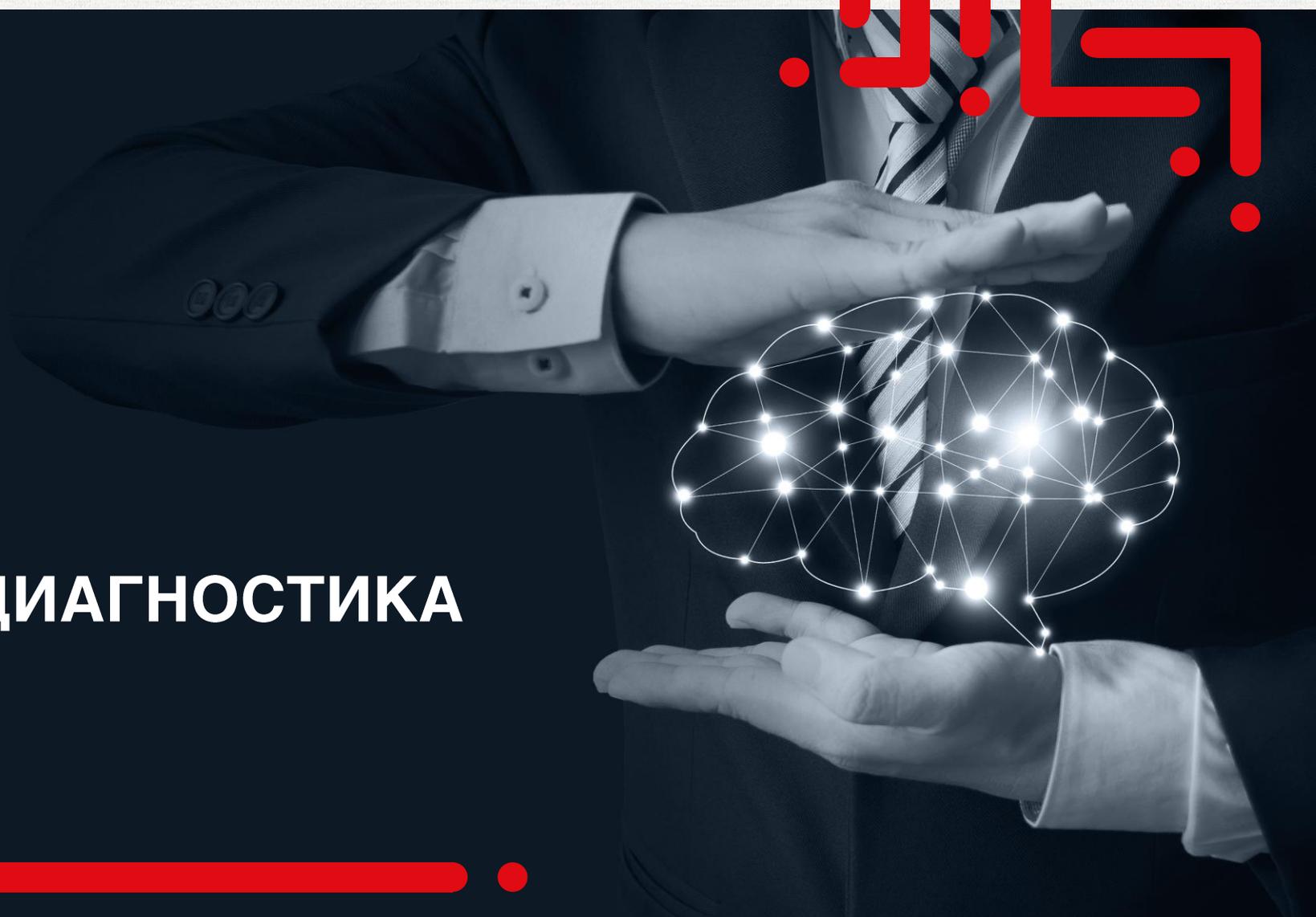
Московский  
Институт  
Психоанализа

**ИНФОРМАЦИОННО-  
КОММУНИКАЦИОННЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ  
И КОУЧИНГЕ**





Московский  
Институт  
Психоанализа



# ПСИХОДИАГНОСТИКА





# ПСИХОДИАГНОСТИКА

**Психодиагностика** (греч. psyche – душа и diagnostikos – способный распознавать) – область психологической науки и одновременно важнейшая форма психологической практики, связанная с разработкой и использованием разнообразных методов распознавания индивидуальных психологических особенностей и перспектив развития человека.

**Психодиагностика** как отдельное направление выделилось в **начале XX века** из экспериментальной психологии.

Термин психодиагностика появился в 1921 г. и принадлежит швейцарскому психологу **Герману Роршаху**.

Долгое время психодиагностика отождествлялась с тестированием. Однако психодиагностика прочно вошла в психологию после применения не тестирования, не психометрии, а проективных методов, которые не ставили прямого диагноза.

Целью психодиагностики является сбор информации об особенностях человеческой психики.





# ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ

1

50-е – нач. 60-х годов XX века

**Характеристики:** высокая себестоимость машинных ресурсов, их экономное расходование.

Основная область применения ЭВМ сложные вычисления.

**В психодиагностике:** вычислительная техника применяется для обработки данных массового тестирования, результатов массовых опросов.





## ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ

2

### Середина 60-х – начало 80-х годов XX века

**Характеристики:** удешевление и доступность машинных ресурсов. Основная область применения ЭВМ – массовая обработка информации.

**В психодиагностике:** проходит активная компьютеризация методик сбора психодиагностической информации. В числе первых таких методик были опросники, предполагающие фиксированный набор ответов. Были автоматизированы трудоемкие процедуры первичной обработки тестовой информации.

С начала 70-х годов начали разрабатываться системы автоматизированного психодиагностического исследования, обеспечивающие тестирование, сбор, хранение и обработку данных.

3

### 80-е годы XX века

**Характеристики:** этап персональных компьютеров. Широкое использование компьютеров не профессиональными программистами, а различными специалистами и просто любителями.

**В психодиагностике:** компьютерные психодиагностические методики и системы стали более разнообразными, результативными и доступными широкому кругу специалистов, занимающихся психологическими исследованиями в различных сферах деятельности.



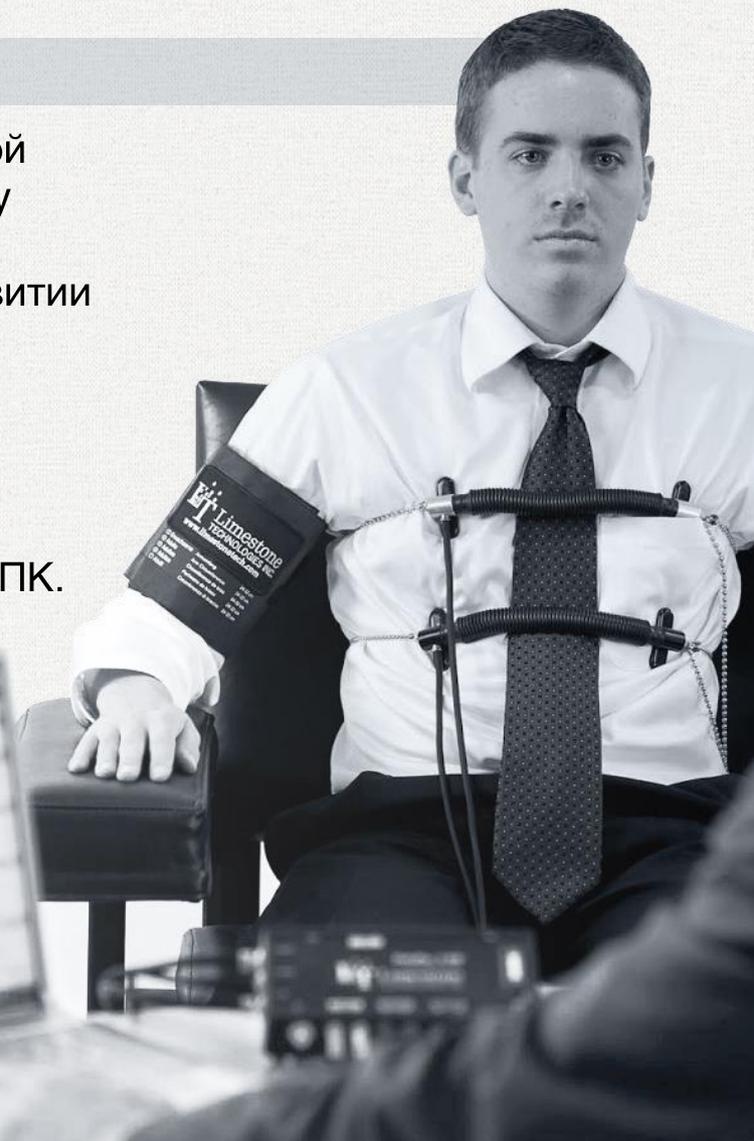
4

### Конец 80-х годов XX века

Факт появления в конце 80-х годов XX века всемирной информационной сети, обеспечивающей связь между компьютерами и получившей название «Интернет», можно рассматривать как начало нового этапа в развитии компьютерной технологии обработки информации.

**В психодиагностике:** появляется возможность психологов оперативно получать через Интернет информацию о разработках психодиагностических методик и систем в различных странах независимо от местонахождения самого психолога-пользователя ПК. А также, дистанционно проводить психодиагностику посредством различных тестов, получать результаты исследований.

Особой сферой применения разработок психодиагностики является психологическая экспертиза.





# КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ





## ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПЬЮТЕРНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

- Высокая точность психодиагностических исследований.
- Возросшая скорость и возможности статистической обработки данных психодиагностики. Оперативность получения диагноза.
- Возможность применения динамической и полимодальной стимуляции.
- Применение тестовых стимулов в переменном порядке. Адаптивное тестирование.
- Активное использование фактора времени.
- Привлекательность самой процедуры компьютерной психодиагностики для испытуемых.
- Вариативность отображения результатов исследования.
- Экономия времени и средств
- Дополнительные возможности самообразования.
- Возможность проектирования психодиагностических методик.

# ПРЕИМУЩЕСТВА ИКТ ПО СРАВНЕНИЮ С ТРАДИЦИОННЫМИ СПОСОБАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ



- 1 Экономия времени, средств, человеческих и других ресурсов.
- 2 Расширение выборки по сравнению с традиционными формами, что позволяет снизить влияние культурно-специфичных факторов и дает возможность с большей уверенностью обобщать результаты исследования.
- 3 В сети проще найти специфическую группу испытуемых, труднодоступную в обычных условиях (исследовать маргинальные социальные группы).
- 4 Легкость изменения методического инструментария на этапе его разработки и апробации.
- 5 Приближенность экспериментальной ситуации к условиям, в которых находится испытуемый, что обеспечивает большую экологическую валидность.
- 6 Снижение влияния экспериментатора.



# ПРЕИМУЩЕСТВА ИКТ ПО СРАВНЕНИЮ С ТРАДИЦИОННЫМИ СПОСОБАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ



- 7 Возможность предоставления индивидуальной обратной связи непосредственно после прохождения тестирования, что служит дополнительным фактором привлечения испытуемых.
- 8 Испытуемые в Интернете более откровенны, что снижает искажения данных под воздействием фактора социальной желательности.
- 9 Появление дополнительных возможностей программного контроля за выполнением заданий, что позволяет решить проблему неполных ответов, их формата и последовательности выполнения заданий.



## НЕДОСТАТКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ



Эффект «психологического барьера» у диагноста. Психодиагносты, имеющие значительный опыт использования «ручных» психодиагностических методик, но не имеющие достаточного опыта в применении компьютерных методик, вполне могут не доверять полученным с помощью последних результатам.



Эффект «психологического барьера» у обследуемых может стать следствием страха перед компьютером как новым техническим устройством с неизвестными возможностями. У кого-то он может ассоциироваться с «детектором лжи», кто-то может усомниться в конфиденциальности его ответов на вопросы, хранящиеся в компьютере.



Эффект «сверх доверия» к компьютеру, т. е. любое заключение, полученное в результате использования компьютерной психодиагностической методики, не ставится под сомнение самим исследователем и обследуемым. Возникновение этого эффекта связано с отсутствием достаточных знаний об особенностях компьютерной психодиагностики.



## 1

**Анонимность пользователя**, что может привести к снижению контроля за поведением испытуемого.

В связи с этим:

- испытуемый может давать случайные ответы на вопросы;
- есть вероятность искажения информации о себе, особенно социально-демографической.



# ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЦЕЛЯХ УТОЧНЕНИЯ ДАННЫХ



Одновременное проведение исследований традиционными способами и в сети Интернет с последующим сравнением их результатов.



Сравнение результатов, полученных в сети Интернет, с теоретическими представлениями и данными других исследований.



Неоднократное участие некоторых испытуемых в одном исследовании (мотивация – материальное вознаграждение, дополнительная индивидуальная интерпретация результатов).

# СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ПОВТОРНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ОДНИМ ИСПЫТУЕМЫМ



Идентификация IP-адреса компьютера, на котором работает пользователь.



Вход в тестирующую систему по регистрационным данным, паролю. Однако, есть возможность пройти повторную регистрацию под другим именем с использованием другого пароля.



Правильное составление инструкций.



Просьбы не участвовать в исследовании больше одного раза и пожелания отнестись к исследованию серьезно существенно снижают вероятность злоупотреблений.



---

2

**Влияние особенностей пользовательской аппаратуры** (монитора, браузера) **на восприятие материала.** Нужно обратить на это особое внимание, если сама форма предъявления материала (цвет, яркость, конфигурация, время) играет важную роль при проведении исследования.

---

3

**Отсутствие возможности у испытуемого при проведении исследования в Интернете задать экспериментатору вопрос о выполнении задания.** Это может приводить к неверному пониманию заданий и, следовательно, искажению результатов. Поэтому инструкции должны быть максимально полными и ясными. Необходимо заранее информировать испытуемого о том, сколько времени займет у него участие в исследовании.



## ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫБОРКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ

- До сих пор имеет значение вопрос об интернет выборке. Действительно ли все социальные группы представлены в достаточном количестве для проведения полномасштабного исследования.
- Для получения разнородной и максимально репрезентативной выборки нужно размещать опрос на различных по своей аудитории ресурсах/сайтах. В случае проведения опроса только на одном сайте существует опасность смещения выборки (сужения ее до аудитории одного сайта/ресурса).

В качестве способов контроля подобных смещений выборки можно предложить:

- проведение исследования на сайте с достаточно широкой аудиторией;
  - помещение опросника на разные сайты с разными аудиториями;
  - баннерную рекламу.
- Выборка может быть вообще нерепрезентативна, поскольку в исследованиях в Интернет часто участвуют добровольцы.

Привлечение других испытуемых возможно при обещании дополнительной обратной связи или материального вознаграждения (оно может выдаваться всем принявшим участие в исследовании или разыгрываться среди участников в лотерею).



## ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫБОРКИ



Помещение опросника на одном из популярных сайтов или в социальной сети с достаточно разнородной аудиторией.



Регистрация исследования в поисковых машинах.



Анонсирование исследования в телеконференциях.



Анонсирование исследования через списки рассылки соответствующей тематики.

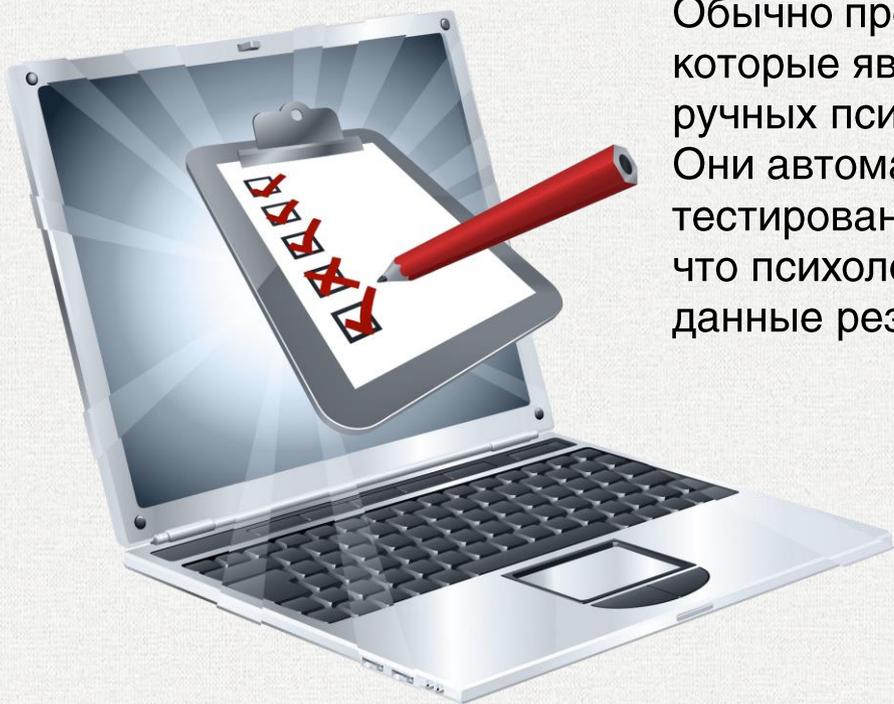


Рассылка приглашений на участие в психологическом исследовании по электронной почте (но письмо может быть проигнорировано, если будет расценено как спам или отложено по разным причинам).



Это новый класс психодиагностического инструментария, осуществляющий автоматизированное исследование испытуемого с формированием компьютерного психодиагностического заключения на основе технологии инженерии знаний.

Обычно представляют собой компьютерные версии, которые является полным аналогом бланковых или ручных психодиагностических методик. Они автоматизируют процессы администрирования, тестирования, подсчет результатов, учитывая при этом, что психологи умеют интерпретировать полученные данные результатов тестирования.





1



Компьютерные психодиагностические методики, предназначенные для профессионального тестирования и сгруппированные на специальных сайтах, например:

<https://pcenter.kiev.ua/portfolio/psixologicheskie-testy-onlajn>

<https://psyttests.org>



PSYCHOLOGICAL CENTER

PROFESSOR EDUARD POMYTKIN

НАПРАВЛЕНИЯ О ЦЕНТРЕ +38 (063) 449 70 58 КОНТАКТЫ ЦЕНЫ

Обратный звонок

## Психологические тесты онлайн

Бесплатные методики для взрослых и детей

Ценностно-смысловая сфера, духовное развитие личности





Ценностно-смысловая сфера, духовное развитие личности



**ДУХОВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ**  
Методика Э.А. Помыткина

ПРОЙТИ



**ДУХОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА**  
Опросник Э.А. Помыткина

ПРОЙТИ



**МОТИВАЦИЯ УСПЕХА И БОЯЗНЬ НЕУДАЧИ**  
Опросник А. А. Реана

ПРОЙТИ



Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере  
О.Ф. Потёмкина

ПРОЙТИ



**ДИАГНОСТИКА НА МОТИВАЦИЮ К УСПЕХУ**  
Методика Т. Элерса

ПРОЙТИ



**ДИАГНОСТИКА НА МОТИВАЦИЮ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ**  
Методика Т. Элерса

ПРОЙТИ



**ДИАГНОСТИКА СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ**  
Методика Шуберта

ПРОЙТИ



Диагностика самооценки мотивации одобрения  
Методика Д. Марлоу и Д. Крауна

ПРОЙТИ



### Семейные отношения



Семейная жизнь глазами  
матери PARI  
Е. Шеффер и Р. Белла

ПРОЙТИ



Диагностика родительского  
отношения  
А.Я. Варга и В.В. Столин

ПРОЙТИ

### Изучение эмоциональных состояний



ИССЛЕДОВАНИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
СОСТОЯНИЙ  
Методика Э.А. Помыткина

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА  
САМООЦЕНКИ  
ПСИХИЧЕСКИХ  
СОСТОЯНИЙ  
Методика Г. Айзенка

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ  
НЕВРОТИЗАЦИИ  
Л.И. Вассерман

ПРОЙТИ



ЭКСПРЕСС  
ДИАГНОСТИКА НЕВРОЗА  
Методика К. Хека и Х. Хесса

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ  
Методика В.В. Бойко

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА  
ДЕПРЕССИВНЫХ  
СОСТОЯНИЙ  
Методика В.А. Жмуркова

ПРОЙТИ



ШКАЛА ДЕПРЕССИИ  
Методика А.Т. Бека

ПРОЙТИ



ИЗМЕРЕНИЕ  
РИГИДНОСТИ  
Методика Г. Айзенка

ПРОЙТИ



Определение  
стрессоустойчивости и  
социальной адаптации  
Методика Холмса и Прае

ПРОЙТИ



Перцептивная оценка типа  
стрессоустойчивости  
Методика Н.П. Фетискина и  
В.В. Козлова

ПРОЙТИ



Самооценка уровня  
онтогенетической рефлексии  
Методика Н.П. Фетискина,  
В.В. Козлова, Г.М.  
Мануйлова

ПРОЙТИ



СКЛОННОСТЬ К  
РАЗВИТИЮ СТРЕССА  
Опросник по Т. А. Немчину  
и Тейлору

ПРОЙТИ



**ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ**  
Опросник Тейлора,  
адаптация Т.А. Немчинова

ПРОЙТИ



**Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности**  
Спилбергер и Ханин

ПРОЙТИ



**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ РЕБЁНКА**  
Для учащихся в начальной школе  
Э.А. Помыткин

ПРОЙТИ



**ПОТРЕБНОСТЬ В ПОИСКАХ ОЩУЩЕНИЙ**  
Методика М. Цукермана

ПРОЙТИ



**ТОРОНТСКАЯ АЛЕКСИТИМИЧЕСКАЯ ШКАЛА**  
Институт им. В.М. Бехтерева

ПРОЙТИ



**ДИАГНОСТИКА АГРЕССИВНОСТИ**  
Методика А. Ассингера

ПРОЙТИ



**Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды**  
В.В. Бойко

ПРОЙТИ



## Особенности характера



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА  
ХАРАКТЕРА  
Интроверт, Экстраверт по К.  
Юнгу

ПРОЙТИ



ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА-ШМИШЕКА  
(АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА)  
Опросник Леонгарда  
Шмишека

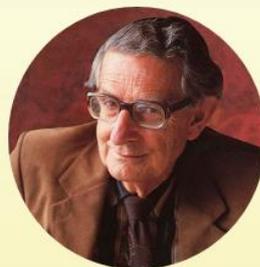
ПРОЙТИ

## Типологии личности



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ  
ОПРОСНИК  
(ИТО)  
Л. Н. Собчик

ПРОЙТИ



ЛИЧНОСТНЫЙ  
ОПРОСНИК АЙЗЕНКА  
(EPQ)  
Г. Айзенк, С. Айзенк

ПРОЙТИ



Методика определения типа  
личности и вероятностных  
расстройств данного типа  
Дж. Олдхэм и Л. Моррис

ПРОЙТИ



Многоуровневый  
личностный опросник  
“Адаптивность” (МЛО-АМ)  
А. Г. Маклаков и С. В.  
Чермянина

ПРОЙТИ



## Профессиональная ориентация



Дифференциально  
диагностический опросник  
ДДО  
Е.А.Климов

ПРОЙТИ



Определение  
профессионального типа  
личности  
Дж. Голланд

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА ТИПА  
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ  
Методика Л.И. Вассермана и  
Н.В. Гуменюка

ПРОЙТИ



КАРТА ИНТЕРЕСОВ  
Методика А. Е. Голомшток

ПРОЙТИ



Методика определения стиля  
руководства трудовым  
коллективом  
В. П. Захарова и А. Л.  
Журавлева

ПРОЙТИ



Тесты для исследования особенностей общения



СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ В  
КОНФЛИКТЕ  
Тест Кеннета Томаса

ПРОЙТИ



Доминирующие стратегии  
конфликтного поведения  
Фетискин Н.П., Козлов В.В.,  
Мануйлов Г.М.

ПРОЙТИ



Диагностика доминирующей  
стратегии психологической  
защиты в общении  
В.В. Бойко

ПРОЙТИ



Методика диагностики  
коммуникативной установки  
В.В. Бойко

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ  
ОЩУЩЕНИЯ  
ОДИНОЧЕСТВА  
Методика Д. Рассела и М.  
Ферьюсона

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ  
СОЦИАЛЬНОЙ  
ФРУСТРИРОВАННОСТИ  
Методика Л.И. Вассермана,  
адаптация В.В. Бойко

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ  
ТОЛЕРАНТНОСТИ  
Методика В.В. Бойко

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА  
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ  
Методика Т. Лири

ПРОЙТИ



Диагностика социально-психологической адаптации (СПА)  
К. Роджерс и Р. Даймонд

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ  
Методика В.В. Бойко

ПРОЙТИ



Определение нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе  
Методика Прогноз

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА ОЦЕНКИ САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ  
Методика М. Снайдера

ПРОЙТИ



Выявление коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2)  
Методика В. В. Синявский и Б. А. Федоришин

ПРОЙТИ



Диагностика помех в установлении эмоциональных контактов  
Методика В.В. Бойко

ПРОЙТИ



Определение уровня перцептивно-невербальной компетентности  
Методика Г.Я. Розена

ПРОЙТИ



Перцептивная самооценка эмоциональной экспрессивности  
Методика Л.Е. Бачина, А.Е. Ольшанникова

ПРОЙТИ



Диагностика перцептивно-интерактивной компетентности  
Модифицированный вариант  
Н.П. Фетискина

ПРОЙТИ

### Диагностика темперамента



ТЕСТ НА ТЕМПЕРАМЕНТ  
А. Белов

ПРОЙТИ



ТЕСТ НА ТЕМПЕРАМЕНТ  
(EPQ)  
Г. Айзенк, С. Айзенк

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА  
ТЕМПЕРАМЕНТА  
Методика Яна Струляу

ПРОЙТИ



Диагностика интеллектуальной сферы



ДОМИНИРУЮЩАЯ  
СИСТЕМА ВОСПРИЯТИЯ  
Аудиал, визуал, кинестетик,  
С. Ефремцева

ПРОЙТИ



ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К  
ШКОЛЕ  
Опросник Дж. Чейпи

ПРОЙТИ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К  
ШКОЛЕ

ПРОЙТИ



Оценка уровня развития  
познавательной  
деятельности ребенка  
Тест «Кругозор»

ПРОЙТИ



ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ  
ВЕРБАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА

ПРОЙТИ



[Все тесты](#) » [Главная страница](#)

[РОК-афиша](#) | [РЭП-афиша](#)

## PSYTESTS.ORG: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ОНЛАЙН

[Главная страница](#) | [Психологические тесты](#) | [Клинические тесты](#) | [Развлекательные тесты](#) | [Новые тесты](#)

### Что это за сайт, что тут есть?

Это относительно новый сайт с психологическими тестами, которые можно пройти онлайн.

### Зачем нужен очередной сайт с тестами?

Несомненно, сайтов таких полно, существуют и весьма достойные реализации отдельных методик, но в целом картина весьма печальная, а в отдельных случаях всплывает в голове фраза: «это какой-то позор». Пришлось руководствоваться принципом: «хочешь, чтобы было сделано хорошо, – сделай сам».

» [Перейти к списку доступных тестов](#)



Что имеется в виду под «хорошо»:

- **Бесплатно и анонимно:** совершенно бесплатно, все результаты предоставляются сразу и полностью, никаких sms и прочих подтверждений, не запрашивается никакая персональная информация, регистрация не требуется.
- **Удобно:** быстрые ответы в один клик, без лишних движений; крупные кнопки – оптимально для тач-экранов, проходить тесты достаточно комфортно даже на телефоне.
- **Сохранно:** для каждого пройденного теста формируется простая ссылка, которую можно сохранить в закладках или поделиться с друзьями в соцсетях. В дальнейших планах – открытие личного кабинета, где будет храниться история всех пройденных тестов.
- **Профессионально:** никакой самодеятельности, размещаются общепризнанные тесты, реально используемые в психодиагностической практике, и методики самотестирования, предложенные компетентными специалистами. Некоторое количество развлекательных тестов, в основном картиночных, проективных – в отдельном разделе.
- **Корректно:** максимально точно воспроизводится рекомендуемая методика тестирования; все используемые данные (нормировочные таблицы, ключи и т. д.) сверяются с надежными печатными источниками, по возможности с несколькими. Выявляются и исправляются ошибки, кочующие с сайта на сайт, с одних и тех же когда-то криво распознанных сканов.
- **Полноценно:** результаты представляются в наглядной, удобочитаемой форме; даются все возможные интерпретации, краткие и подробные. Рисуются все предусмотренные методикой таблицы, графики и диаграммы. По возможности, реализуются все существующие варианты теста; когда предусмотрено методикой – отдельно мужские и женские, взрослые и детские варианты.
- **Специалистам:** отдельно показан ход сделанных расчётов, нормативные данные, формулы и таблицы, указываются источники. Таким образом, сайтом можно пользоваться в учебных целях, а с определенной осторожностью – даже в профессиональных.
- **Просто:** технически – подойдет любой более-менее современный браузер с включенными javascript и cookies.

Конечно, от ошибок никто не застрахован, если где-то что-то неправильно, неточно, не работает – пишите, исправим.



## Каталог клинических тестов

[Главная страница](#) | [Психологические тесты](#) | **[Клинические тесты](#)** | [Развлекательные тесты](#) | [Новые тесты](#)

### Клинические исследования невротических и тревожных состояний

- [Методика экспресс-диагностики невроза Хека-Хесс](#)
- [Шкала самооценки тревоги Шихана SPRAS](#)

### Клинические исследования депрессивных состояний

- [Шкала самооценки депрессии Цунга / ШСНС](#)
- [Методика диагностики депрессивных состояний Жмурова](#)
- [Шкала депрессии Бека](#)

### Прочие клинические исследования

- [Я-структурный тест Аммона](#)
- [Торонтская алекситимическая шкала](#)
- [Уровень социальной фрустрированности УСФ](#)

Результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьезно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведенные профессиональным психологом.



## Каталог психологических тестов

[Главная страница](#) | [Психологические тесты](#) | [Клинические тесты](#) | [Развлекательные тесты](#) | [Новые тесты](#)

### Проективные методики

- [Тест Люшера](#) » [Восьмицветовой тест Люшера / Метод цветowych выборов](#)
- [Тест Люшера](#) » [Полный цветовой тест Люшера](#)
- [Тест Сонди / Метод портретных выборов](#)
- [Конструктивный рисунок человека из геометрических форм](#)
- [Тест юмористических фраз ТЮФ](#)

### Многофакторные методики исследования личности

- [Тесты Кеттелла](#) » [Тест Кеттелла 16PF / Форма А](#)
- [Тесты Кеттелла](#) » [Тест Кеттелла 16PF / Форма В](#)
- [Тесты Кеттелла](#) » [Тест Кеттелла 16PF / Форма С](#)
- [Тесты Кеттелла](#) » [Тест Кеттелла 12PF / CPQ](#)
- [Тесты Кеттелла](#) » [Тест Кеттелла 14PF / HSPQ](#)
- [Большая пятерка](#) » [Пятифакторный опросник личности 5PFQ](#)
- [Тест ММРІ](#) » [Сокращенный тест Мини-Мульт / СМОЛ](#)
- [Тест ММРІ](#) » [Сокращенный тест Мини-СМИЛ](#)
- [Индивидуально-типологический опросник ИТО](#)
- [Психодиагностический тест ПДТ](#)
- [Биографический опросник ВІV](#)
- [Диагностика социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд](#)



#### Самоопросники для определения типа личности

- [Методика определения типа личности Олдхэма-Моррис](#)
- [Как измерить личность » Экстраверсия-интроверсия](#)
- [Как измерить личность » Эмоциональная стабильность](#)
- [Как измерить личность » Упорство-уступчивость](#)
- [Как измерить личность » Чувство юмора](#)
- [Как измерить личность » Социально-политические позиции](#)
- [Как измерить личность » Сексуальные установки](#)
- [Определение типа личности по Юнгу](#)
- [Тест Кейрси – определение типа темперамента по Юнгу](#)

#### Методики определения акцентуаций личности

- [Тест Леонгарда » Опросник Шмишека](#)
- [Тест Леонгарда » Опросник Шмишека-Русалова](#)
- [Тест Леонгарда » Опросник Шмишека-Мюллера / Акцент-2-90](#)

#### Методики исследования темперамента

- [Тесты Айзенка » Личностный опросник Айзенка MPI](#)
- [Тесты Айзенка » Личностный опросник Айзенка EPI](#)
- [Тесты Айзенка » Экспрес-диагностика личностных особенностей подростка](#)
- [Тесты Айзенка » Личностный опросник Айзенка EPQ.\(PEN\)](#)
- [Диагностика темперамента PTS \(по Стреляу\)](#)
- [Диагностика темперамента FCB-TI \(по Стреляу\)](#)
- [Опросник формально-динамических свойств индивидуальности ОФДСИ](#)



- [Опросник структуры темперамента ОСТ](#)
- [Исследование психологической структуры темперамента](#)

#### Методики исследования интеллекта

- [Тест интеллектуального потенциала ИП](#)
- [Краткий отборочный тест КОТ](#)
- [Школьный тест умственного развития ШТУР](#)
- [Тест «Социальный интеллект» Гилфорда](#)

#### Методики исследования когнитивной сферы, стилей мышления, обучения, деятельности

- [Диагностика ведущей перцептивной модальности](#)
- [Определение типа мышления и уровня креативности](#)
- [Диагностика личностной креативности](#)
- [Реестр стиля информационного усвоения](#)
- [Опросник «Цель-Средство-Результат»](#)
- [Опросник стилей деятельности LSQ](#)
- [Ваш стиль обучения и мышления Торранса](#)

#### Методики исследования ценностных ориентаций, самоактуализации, благополучия

- [Тест Шострома](#) » [Самоактуализационный тест САТ](#)
- [Тест Шострома](#) » [Опросник личностной ориентации ЛиО](#)
- [Тест Шострома](#) » [Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ](#)
- [Тест Шострома](#) » [Краткий индекс самоактуализации](#)
- [Шкала экзистенции ESK](#)
- [Тест жизнестойкости Мадди](#)



- [Оксфордский опросник счастья](#)
- [Шкала субъективного благополучия](#)
- [Тест смысложизненных ориентаций](#)
- [Индекс жизненной удовлетворенности](#)
- [Методика личностного дифференциала](#)
- [Диагностика социально-психологических установок личности](#)
- [Диагностика интерактивной направленности личности](#)
- [Диагностика иррациональных установок Эллиса](#)
- [Шкала базисных убеждений Янов-Бульман WAS](#)

#### Методики исследования эмоциональной сферы

- [Тест эмоционального интеллекта EQ Холла](#)
- [Опросник эмоциональной эмпатии Мехрабиана](#)
- [Уровень сопереживания EQ](#)
- [Исследование уровня эмпатийных тенденций](#)
- [Тесты Бойко » Тест на эмпатические способности](#)
- [Определение общей эмоциональной направленности](#)
- [Определение эмоциональности Суворовой](#)
- [Характеристики эмоциональности](#)
- [Шкала потребности в поисках ощущений Цукермана](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие](#)



Методики исследования волевой сферы, самоконтроля, мотивации

- [Стиль саморегуляции поведения ССПМ](#)
- [Исследование волевой саморегуляции](#)
- [Оценка уровня притязаний Гербачевского](#)
- [Способность к самоуправлению ССУ](#)
- [Исследование уровня импульсивности](#)
- [Исследование локуса контроля Дж. Роттера](#)
- [Тест субъективной локализации контроля СЛК](#)
- [Уровень субъективного контроля УСК](#)
- [Тест мотивации достижения Мехрабиана ТМД](#)
- [Тест мотивов аффилиации Мехрабиана](#)
- [Мотивация успеха и боязнь неудач МУН](#)
- [Мотивация к успеху, к избеганию неудач и степень риска](#)
- [Оценка потребности в одобрении Марлоу-Крауна](#)
- [Методика исследования самоотношения МИС](#)
- [Тест социального самоконтроля Снайдера](#)
- [Ориентировочная анкета Басса](#)

Методики исследования отдельных аспектов личности, черт характера

- [Методика «Маскулинность-фемининность» Сандры Бем](#)
- [Опросник рефлексивности Карпова](#)
- [Новый опросник толерантности к неопределенности НТН](#)
- [Шкала толерантности к неопределенности Баднера](#)
- [Шкала «Психологической разумности» ШПР/РМС](#)



- [Личностная агрессивность и конфликтность](#)
- [Шкала диагностики враждебности Кука-Медлей](#)
- [Тест уровня легитимизированной агрессии ЛА-44](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика коммуникативной агрессивности](#)

#### Методики оценки нервно-психической устойчивости, диагностики стресса

- [Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»](#)
- [Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»](#)
- [Нервно-психическая неустойчивость – акцентуации НПН-А](#)
- [Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» МЛО-АМ](#)
- [Диагностика типа поведенческой активности](#)
- [Шкала организационного стресса](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика уровня невротизации Вассермана](#)
- [Шкала нервно-психического напряжения НПН](#)
- [Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге](#)
- [Экспресс-диагностика состояния стресса](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика уровня эмоционального выгорания](#)
- [Опросник профессионального выгорания Маслач МВІ](#)
- [Оценка состояний сниженной работоспособности ДОРС](#)

#### Методики изучения совладающего поведения, определения копинг-стратегий

- [Индекс жизненного стиля LSI](#)
- [Индикатор копинг-стратегий Амирхана](#)
- [Способы совладающего поведения Лазаруса](#)



- [Преодоление трудных жизненных ситуаций ПТЖС/SVF120](#)
- [Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS](#)
- [Стратегии преодоления стрессовых ситуаций СПСС/SACS](#)
- [Мельбурнский опросник принятия решений МОПР/MDMQ](#)
- [Опросник совладания со стрессом COPE](#)
- [Проактивное совладающее поведение PCI](#)
- [Опросник стилей юмора Мартина](#)
- [Юношеская копинг-шкала](#)
- [Решение трудных ситуаций РТС](#)

#### Методики исследований в сфере межличностных отношений и коммуникации

- [Тест межличностных отношений Лири](#)
- [Методика «Q-сортировка»](#)
- [Опросник межличностных отношений ОМО/FIRO](#)
- [Тест Томаса-Килманна на поведение в конфликтной ситуации](#)
- [Стратегии поведения в конфликтной ситуации](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика типа коммуникативной установки](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика коммуникативной толерантности](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика помех в установлении эмоциональных контактов](#)
- [Тест Гиршфильда на межличностную зависимость](#)
- [Тест профиля отношений Борнстейна](#)
- [Шкала созависимости Уайнхолд](#)
- [Оценка уровня общительности](#)



- [Шкала макиавеллизма личности \(Мак-шкала\)](#)
- [Шкала манипулятивного отношения Банта](#)
- [Диагностика принятия других Фея](#)
- [Шкала субъективного ощущения одиночества](#)
- [Диагностический опросник «Одиночество»](#)
- [Шкала субъективного переживания одиночества СПО](#)

**Методики исследования профессиональной компетенции, профориентации**

- [Тест профессионального личностного типа Голланда](#)
- [Коммуникативные и организаторские склонности КОС](#)
- [Тест ориентационного стиля профессионального общения](#)
- [Методика «Якоря карьеры» Шейна](#)
- [Дифференциально-диагностический опросник ДДО](#)
- [Методика «Карта интересов» Голомштока](#)
- [Ориентировочно-диагностическая анкета интересов](#)
- [Методика «Профиль»](#)
- [Методика «Структура интересов» Хеннинга](#)
- [Определение профессиональных предпочтений Йовайши](#)
- [Digital Test. Какая IT-профессия вам подходит](#)



Методики исследования супружеских, семейных, детско-родительских отношений

- [Методика изучения родительских установок PARI](#)
- [Подростки о родителях ADOR/ПОР](#)
- [Анализ семейных взаимоотношений АСВ](#)
- [Родителей оценивают дети РОД](#)
- [Анализ семейной тревоги АСТ](#)
- [Конструктивно-деструктивная семья КДС](#)
- [Тест-опросник удовлетворенности браком ОУБ](#)
- [Тест-опросник родительского отношения ОРО](#)
- [Висбаденский опросник WIPPE](#)
- [Шкала семейного окружения ШСО](#)
- [Субъективная оценка межличностных отношений СОМО](#)
- [Шкала диалогичности межличностных отношений](#)
- [Тесты Бойко » Диагностика в области семейных отношений](#)
- [Спецпрактикум » Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации](#)
- [Спецпрактикум » Измерение установок в супружеской паре](#)
- [Спецпрактикум » Распределение ролей в семье](#)
- [Спецпрактикум » Особенности общения между супругами](#)
- [Спецпрактикум » Уровень удовлетворенности браком](#)
- [Шкала любви и симпатии](#)
- [Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность ПЭА](#)

Результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьезно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведенные профессиональным психологом.



## Каталог развлекательных тестов

[Главная страница](#) | [Психологические тесты](#) | [Клинические тесты](#) | [Развлекательные тесты](#) | [Новые тесты](#)

### Популярные проективные, картиночные тесты

- [Проективный тест Маркерта](#)
- [Психогеометрический тест](#)
- [Проективный тест Пальмера](#)
- [Вы и ваше окружение](#)
- [Знаете ли вы себя?](#)
- [Ваш сексуальный аппетит](#)
- [Пары / Любовь и молодость](#)

### Популярные тесты отдельных черт личности, характера

- [Художник или мыслитель?](#)
- [Какое полушарие у вас преобладает?](#)

### Популярные тесты для женщин

- [Любовь с первого взгляда](#)
- [Старые куклы / Музей кукол](#)

### Geekbrains

- [Digital Test. Какая IT-профессия вам подходит](#)



## APM TESTER – ПСИХОЛОГ

**APM TESTER – ПСИХОЛОГ** включает следующие компоненты:

- библиотеку проблемно-ориентированных психологических тестов;
- средства автоматизированного дополнения библиотеки новыми компьютерными вариантами различных тестов;
- возможность проведения нормирования шкал тестов для определенного контингента обследуемых;
- развитые средства проведения компьютерного тестирования;
- автоматизированную систему управления базой данных по результатам опросов;
- различные варианты интерпретации имеющихся в системе данных;
- программы статистической обработки результатов обследования.



**При проведении тестирования имеются следующие возможности:**

- предназначена для проведения комплексных исследований
- передача информации из одного теста в другой, что позволяет использовать результаты одних тестов в качестве исходных данных для других тестов и использовать несколькими тестами одни и те же данные;
- задание ограничений по времени на предъявление каждого рисунка, вопроса и всего теста;
- задание «батареи» тестов, т. е. создание программы обследования;
- учет пола и возраста испытуемого.



2



Компьютерные психодиагностические методики, в которых используется дополнительное измерительное оборудование, например, *Вербатория* и другие...



ВЕРБАТОРИЯ

О МЕТОДЕ ФРАНШИЗА

ЗАПИСЬ НА ТЕСТ

+7495-128-24-92  
Москва



Ваш город: Москва? Да

Выбрать другой город

ПОЛУЧИТЕ TQ-ОТЧЕТ  
О СПОСОБНОСТЯХ  
К МАТЕМАТИКЕ, ЯЗЫКАМ,  
МУЗЫКЕ, ТВОРЧЕСТВУ, СПОРТУ



Состав отчёта по возрастам  
(Р - дополнительные модули)

4.900 Р

ЗАПИСЬ НА ТЕСТ



ЭКОЛОГИЧНОЕ  
РАЗВИТИЕ  
4-7 лет



ВЫБОР ШКОЛЫ  
И КЛАССА  
8-10 лет



МАТЕМАТИК?  
ГУМАНИТАРИЙ?  
11-14 лет



УЗНАЙ  
ПРОФЕССИЮ  
15-17 лет



КТО  
Я?  
Взрослые



## ИЗМЕРЕНИЕ

Запись волн осуществляется с помощью ультра-легкого безопасного датчика NeuroSky (США) во время решения простых задач из разных областей.

30  
МИНУТ





## ОБРАБОТКА

Записанные волны отправляются на центральный сервер и обрабатываются запатентованным алгоритмом без участия человека.

В итоге выбирается один из

**67** МИЛЛИОНОВ  
вариантов профилей



## TQ-ОТЧЕТ

В TQ-отчете о гранях интеллекта (Talent Quotient) мы доступно, наглядно и подробно описываем долгосрочный план развития личности.

Также предоставляем возможность обращаться к нашим специалистам по всему миру с любыми вопросами!





3



Компьютерные психодиагностические методики, предназначенные для самостоятельного использования всеми желающими, основное назначение которых не столько диагностика, сколько пропаганда психологических знаний и развлечение, например:

- *«Интерактивный психологический театр «Тайны души»;*
- *сайты с использованием МАК, как средство для размышлений и лучшего понимания себя*

и другие.



## РОЛЕВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА

### Цели игры:

- 1 освоение искусства личностного самопознания, понимания своих проблем и проблем других людей.
- 2 осуществление, на основе самопознания, позитивного самоизменения, самосовершенствования личности.
- 3 оказание положительного влияния на других людей.

**Для профессиональной психодиагностики и психотерапии театр «Тайны души» не может быть использован.** Предлагаемые в театре «Тайны души» психологические методики не предназначены для установления каких бы то ни было клинических диагнозов.

Интерактивный психологический театр – своеобразный компьютерный аналог научно-популярной серии «Помоги себе сам», т. е. домашняя, мультимедийная, развивающая игра, доступная любому пользователю персонального компьютера.



Google Play

Поиск

Приложения

Категории ▾ Главная Популярное Новинки

Мои приложения

Play Маркет

Игры

Для всей семьи

Выбор редакции

Аккаунт

Способы оплаты

Мои подписки

Использовать бонус

Список желаний

Мои действия

Руководство для родителей

## Метафорические карты

Apps for professionals **Стиль жизни** ★★★★★ 567

Поддерживаются покупки в приложении

Приложение совместимо с вашим устройством.

Добавить в список желаний

Установить

Зависть

Impression

Impression

Impression - колода, позволяющая понять причины возникновения эмоций, жизненных ситуаций и реакций на них, найти творческие решения, причины конфликтов, неудач и многое другое.

Метафорические Ассоциативные Карты – приложение, разработанное при поддержке Константина Довлатова, позволяет легко и удобно работать с МАК на вашем андроид-устройстве, как одному, так и с клиентом. В нем нет методических ограничений, только поле для работы, Ваши любимые колоды и знания в данной области.







Поиск 🔍

☰
Приложения

Категории ▾
Главная
Популярное
Новинки

Мои приложения  
  
Play Маркет  
  
Игры  
Для всей семьи  
Выбор редакции



## Метафорические карты: Ксин. Lite

**Xeen Software** Стиль жизни ★★★★★ 1 953

12

📄 Приложение совместимо с вашим устройством.

🔖 Добавить в список желаний Установить

О МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТАХ

ВЫТЯНУТЬ КАРТУ

НАЧАТЬ СРАЗУ

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ

ГАДАНИЯ

Метафорические ассоциативные карты очень эффективный инструмент для психологической работы. Они подходят как тем, кто верит в гадания-ораклы, так и тем, кто строго придерживается естественнонаучной картины мира. Эти карты замечательны своей универсальностью. С ними можно оперировать и в "гадательном" духе, и в духе строгой "естественнонаучной" психологии (вопрос: "Какая может быть строгость в вопросе "Что вы видите на этой картинке?". И ещё они универсальны тем, что с ними можно работать как под руководством специалиста, так и самостоятельно.

После работы с ними чувствуете себя более цельным. А проблема, из-за которой устроили себе сеанс, через некоторое время (быдет и сразу) рассасывается. Зачастую срок исчезновения проблемы индивидуален для каждого человека. Один ищет себе на проработку проблемы две недели, а другой - две суток.

Исходно карты создавались как вполне самодостаточный инструмент. Так что абсолютно неосознанно, что для них существуют и другие работы, не волевающие чего-либо ещё. Кроме работы с картами - изображениями - рисунками, фотографиями можно ассоциировать слова работы с картинками. Например, "Я"

Получить слово

Сформулируйте запрос, вытяните карту и получите слово

- ★ Лучший психологический тест
- ★ Проективная методика
- ★ Саморазвитие и самопознание
- ★ Психология отношений









Поиск 🔍

Приложения

Категории ▾
Главная
Популярное
Новинки

Мои приложения

Play Маркет

---

Игры

Для всей семьи

Выбор редакции

Аккаунт

Способы оплаты

Мои подписки

Использовать бонус

Список желаний

Мои действия

Руководство для родителей



## Метафорические карты: Оникс. Техники личности

**Xeen Software**   Стиль жизни   ★★★★★ 723 👤

12

ℹ Приложение совместимо с вашим устройством.

➕ Добавить в список желаний

Установить

**Метафорические карты: Оникс**

О ТЕХНИКАХ МАК

ПЕРЕЙТИ К ТЕХНИКАМ

МОИ СЕССИИ

БОЛЬШЕ КАРТ

Личность

🗨️
👤

Зеркало и сегодня

Личное пространство

Примятие себя

Новые горизонты

Сверх-реализация

Баланс и ресурсы

Биография

Техника для работы с личными границами. Используются 4 карты.

ℹ ➔

Здоровье

🗨️
👤

Образ болезни

Долготелние

Ресурс симптома

Стратегия исцеления

Личный вес

Вредная привычка

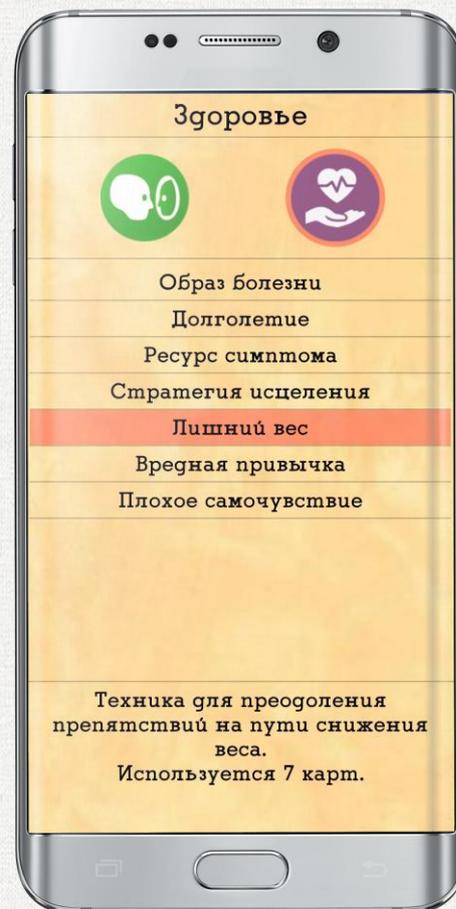
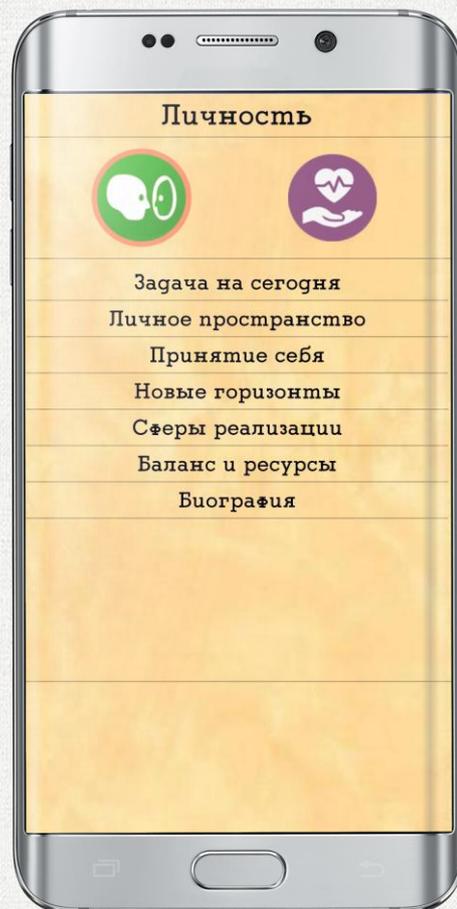
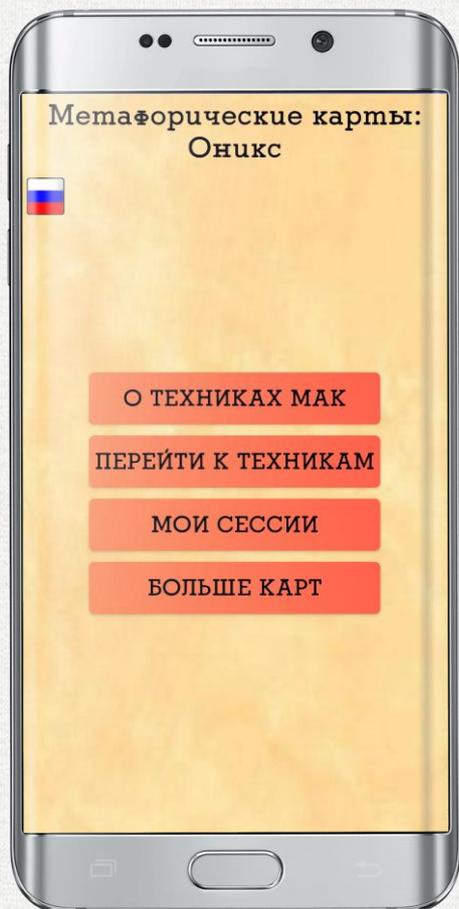
Половое самочувствие

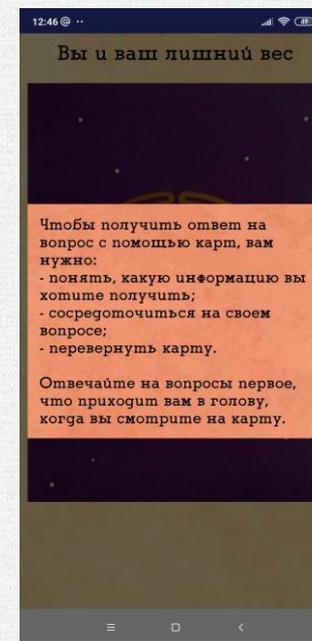
Техника для выявления чувств, связанных с вредной привычкой, пристрастиями, залуживаясь нежелание отказываться от нее, поиска ресурса, который поможет преодолеть навязчивое желание. Используются 7 карт.

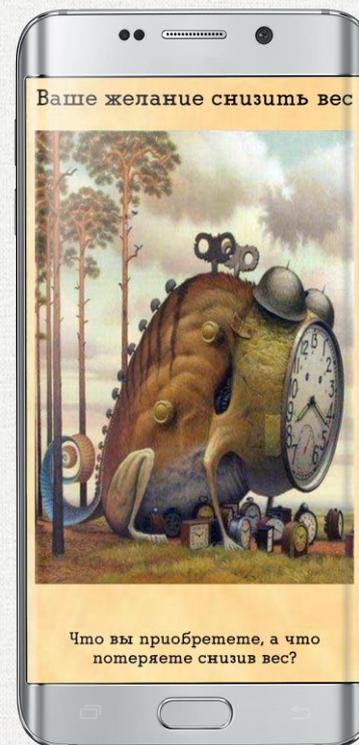
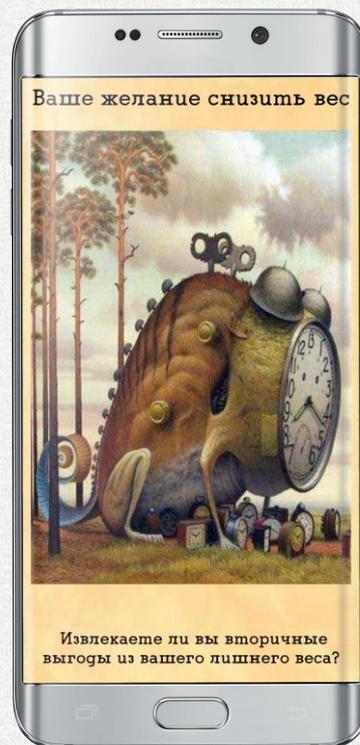
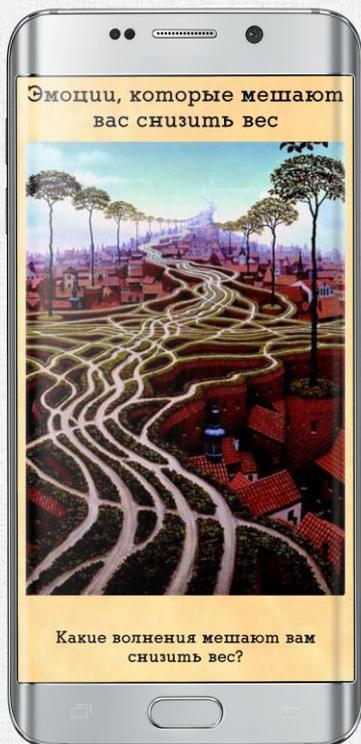
ℹ ➔

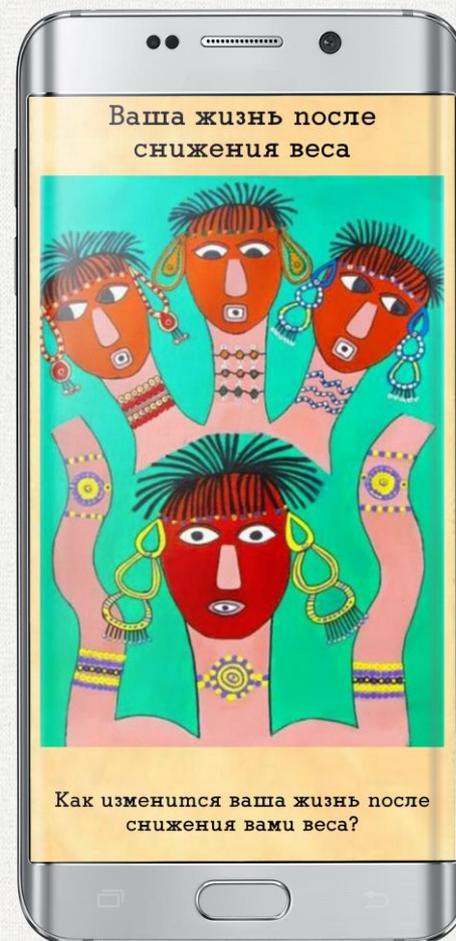
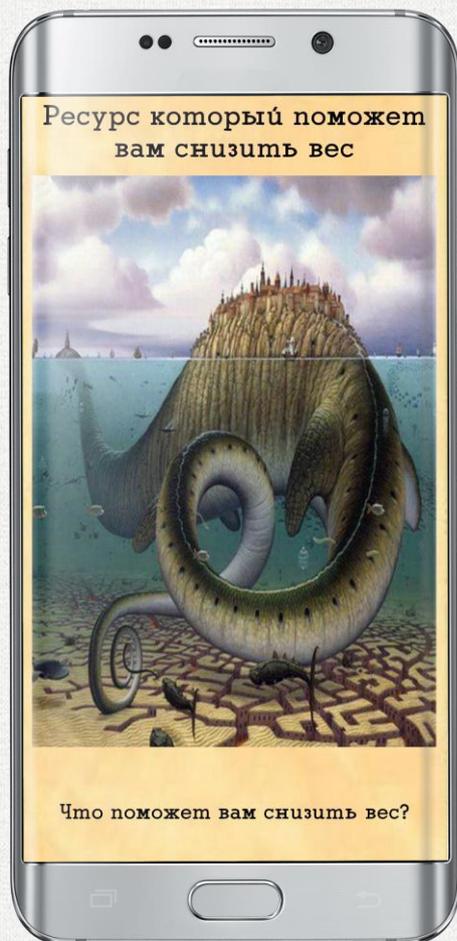
- ★ Лучший психологический тест
- ★ Проективные методики
- ★ Саморазвитие и самопознание
- ★ Диагностика здоровья

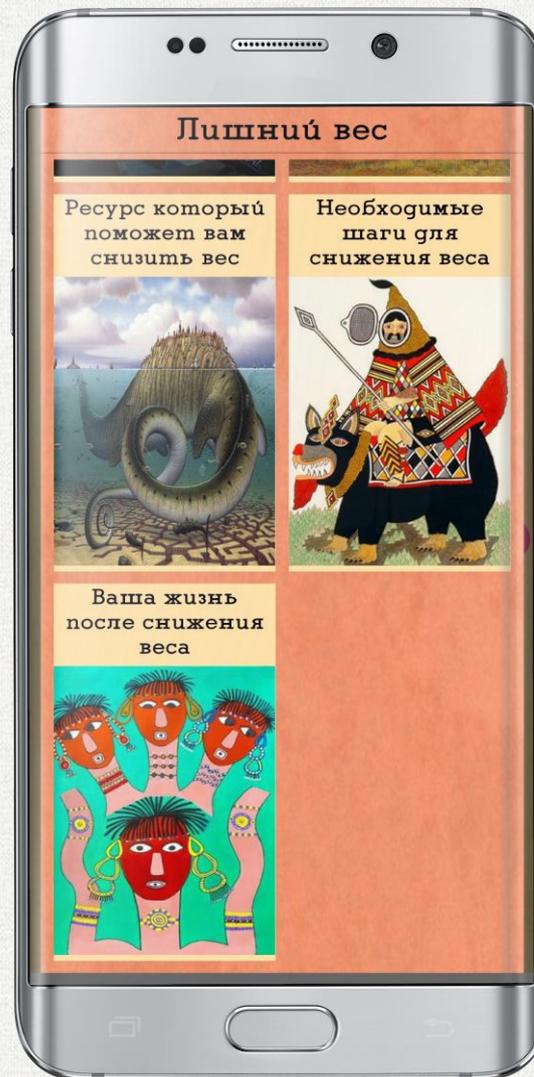
56













[Назад](#)

[Главная](#) » [Онлайн-расклады](#)

## Онлайн-расклады



### Одна карта

Простой расклад из одной карты, поможет найти ответ на любой вопрос

[Сделать расклад »](#)



### Выбор

Какой из двух вариантов предпочтительнее? В каком случае вы останетесь довольны?

[Сделать расклад »](#)

### МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМАМ

[Колоды МАК в работе](#) [2]

[Случаи из практики](#) [8]

[Техники и расклады](#) [9]

### ВХОД НА САЙТ



### НАШ ОПРОС

Какие темы вы исследуете с помощью МАК?





## Как трактовать карту

Каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений. При одном взгляде на картинку, у вас сразу же возникает целый набор эмоций, ассоциаций, воспоминаний, смутных или явных догадок. Вам остается только «зафиксировать» то, что спонтанно пришло к вам.

Для этого лучше проговорить возникающие у вас мысли или записать их. Если у вас на данный момент нет такой возможности, проговорите все мысли хотя бы про себя, внятно и четко. Очень часто ответ на заданный вопрос возникает по мере погружения в те смутные ощущения, которые возникли у вас сразу же при взгляде на карту.

Часто ответ лежит на поверхности. Особенно, если у вас уже наработан большой опыт работы с символами и образами.

### Примеры вопросов, которые помогут вам разобраться с ответом:

- Что на карте больше всего привлекло мое внимание?
- Что я чувствую, глядя на карту?
- Какие эмоции у меня возникают? В каких ситуациях из прошлого были похожие эмоции?
- Как чувствует себя персонаж (или персонажи) на картинке?
- Что персонаж (или персонажи) будет делать дальше? Как я к этому отношусь?
- Вижу ли я на картинке себя? В какой роли я здесь выступаю?
- Может быть, я являюсь сторонним наблюдателем? В таком случае, какие чувства у меня вызывает этот сюжет?
- Есть ли на карте то, что осталось незамеченным? Что я не хочу видеть? Почему?
- Как то, что изображено на карте, говорит мне о моем запросе?
- Каким образом картинка отвечает мне на мой вопрос?

*\* Если вы перезагрузите страницу, вы получите еще одну карту в ответ на возникшие дополнительные вопросы.*



## Выбор

Какой из двух вариантов предпочтительнее? В каком случае вы останетесь довольны?

Сделать расклад»



## Инструкция к раскладу

Перед вами рубашки двух разных колод на выбор: «Портреты» и «Эмоции на холсте».

### Какую колоду выбрать?

- **«Портреты»**. В составе колоды детские, мужские и женские портреты. Портреты людей разных возрастов, разных характеров, разных состояний. Данная колода подходит для исследования субличностей, ролей, состояния личности в целом. Вопрос лучше ставить следующим образом:  
*Каким/ой я буду, если выберу первый вариант? и Каким/ой я буду, если выберу второй вариант?*
- **«Эмоции на холсте»** – это абстрактная колода, содержит фрагменты полотен художников, выполненных в различных техниках. Обычно какие-то чувства, мысли и эмоции возникают спонтанно при взгляде на карты. Каждая карта помогает разыгаться фантазии, обостряет интуицию и тонкое чувствование. Колода больше подойдет исследования чувств, эмоций, смутных предчувствий, энергетических течений:  
*Что я буду чувствовать, если выберу первый вариант? и Что я буду чувствовать, если выберу второй вариант?*

### Делаем расклад

После того как вы определились с вопросом, нажмите на изображение рубашки выбранной вами колоды. И вы попадете на страницу расклада.





## Делаем расклад

Прежде чем нажать на рубашки колоды, необходимо определиться в позициях расклада. Какой вариант будет у вас под номером 1, а какой – под номером 2.

**Например:** 1. Уйти; 2. Остаться и т.п.

После этого нажимаете на рубашки колоды и получаете две карты – по одной на каждый вариант вашего выбора.

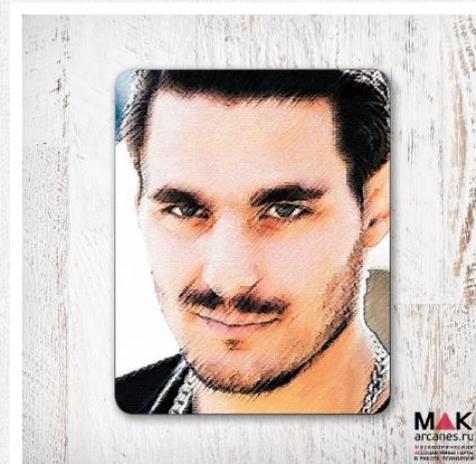
*\* Если у вас вариантов выбора более чем два, то вы можете сделать расклад в два или три захода. Для начала пронумеруйте свои варианты.*

**Например:** 1. Уйти; 2. Остаться; 3. Договориться; 4. Принять условия противной стороны и т.п.

После этого открываете карты для первых двух вариантов, изучаете их, записываете результат. Затем перегружаете страницу и открываете карты для следующих двух вариантов выбора. Также изучаете их и записываете свои мысли. После этого вы можете сделать для себя выводы.



Каким/ой я буду, если выберу первый вариант?



Каким/ой я буду, если выберу второй вариант?



## Как трактовать карты

Каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений. При одном взгляде на картинку, у вас сразу же возникает целый набор эмоций, ассоциаций, воспоминаний, смутных или явных догадок. Вам остается только «зафиксировать» то, что спонтанно пришло к вам.

Для этого лучше проговорить возникающие у вас мысли или записать их. Если у вас на данный момент нет такой возможности, проговорите все мысли хотя бы про себя, внятно и четко. Очень часто ответ на заданный вопрос возникает по мере погружения в те смутные ощущения, которые возникли у вас сразу же при взгляде на карту.

Часто ответ лежит на поверхности. Особенно, если у вас уже наработан большой опыт работы с символами и образами.

При трактовке абстрактных картинок нет никаких правил и ограничений. Отсутствие каких-то конкретных образов позволяет полностью отдаться подсознательным течениям, отключив на время сознание. Важно довериться свободному течению возникающих мыслей и эмоций, не бояться собственных фантазий и интуитивных прозрений. Хорошо помогает медитативное погружение в карту.

### Примеры вопросов, которые помогут вам разобраться с ответом:

- Что я чувствую, глядя на карту?
- Какие эмоции у меня возникают?
- В каких ситуациях из прошлого были похожие чувства и эмоции?
- Как возникающие чувства говорят мне о моем запросе?
- Каким образом картинка отвечает мне на мой вопрос?

# ДРУГИЕ РАСКЛАДЫ МАК ОНЛАЙН



## Шлагбаум

Что перегораживает вам путь? Какие страхи или эмоции мешают идти дальше?

[Сделать расклад »](#)



## Отношения

Что происходит между вами? Как каждый из вас себя чувствует в отношениях?

[Сделать расклад »](#)



## Совет

Вы получите сразу две карты: и Совет, и Предупреждение в виде текста

[Сделать расклад »](#)



## SWOT-анализ

Метод стратегического планирования в любом деле, бизнес-проекте, организации

[Сделать расклад »](#)



## **СПОСОБЫ СОЗДАНИЯ ТЕСТОВ** (конструктор тестов, создание теста в Google)



Поиск тестов

Найти

Главная

Популярное

Новинки

Просмотренные

Пройденные

На внимание

На IQ

Кулинарные

Психологические

Разное

На ПДД

Мои тесты

Добавить тест

Комментарии

Новинка!

Для учителей

Для учеников

Создавайте тесты для учеников, смотрите результат прохождения.

Войдите, чтобы видеть свои тесты и добавлять новые!

Вход

## Популярные тесты



**Тест на интеллект: Если наберете 9/9, то уровень вашего IQ точно**

HTML-код  
Андрей

Количество прохождений: 302 171  
574 730 просмотров - 16 ноября 2019

Пройти тест



**Тест на общие знания, который на 11/11 осилит лишь настоящий**

HTML-код  
Анна

Количество прохождений: 269 305  
431 189 просмотров - 30 марта 2020

Пройти тест



**Тест на интеллект**

HTML-код  
Владлена

Количество прохождений: 83 510  
153 596 просмотров - 26 декабря 2019

Пройти тест



**Каково ваше психическое состояние?**

HTML-код  
Андрей

Количество прохождений: 34 203  
47 631 просмотров - 11 сентября 2020

Пройти тест

Показать ещё

## Новые тесты



**Узнайте, готовы ли вы изменить наш мир**

HTML-код  
Андрей

Количество прохождений: 1  
5 просмотров - 30 сентября 2020

Пройти тест



**10 оригинальных вопросов на эрудицию для умных и умниц**

HTML-код  
Андрей

Количество прохождений: 11  
21 просмотров - 30 сентября 2020

Пройти тест



**Сумеете без ошибок закончить 7 русских пословиц и поговорок?**

HTML-код  
Андрей

Количество прохождений: 21  
45 просмотров - 30 сентября 2020

Пройти тест



**Попробуйте узнать 7 советских детективных фильмов по**

HTML-код  
Андрей

Количество прохождений: 79  
163 просмотров - 30 сентября 2020

Пройти тест



## Конструктор тестов

Многофункциональный онлайн конструктор тестов покрывает все задачи проведения тестирования.

[Подробнее](#)



## Конструктор опросов

Проведение опросов с помощью нашего сервиса - простое и удобное решение ваших задач.

[Подробнее](#)



## Конструктор кроссвордов

Интуитивно понятный интерфейс для создания кроссвордов пяти различных типов.

[Подробнее](#)



## Комплексные задания

Использование тестов, кроссвордов, логических игр как своих, так и общедоступных в одном задании с изолированной статистикой.

[Подробнее](#)



## Диалоговые тренажеры

Создание интерактивных диалоговых тренажеров для различных целей с богатой функциональностью.

[Подробнее](#)



## Система Дистанционного Обучения и Тестирования

Удобный инструмент для организации дистанционного обучения и тестирования ваших учеников, студентов, респондентов.

[Подробнее](#)



## Гибкая настройка теста параметрами

В конструкторе тестов предусмотрено большое количество различных настроек тестов. Вы можете быстро и удобно создать действительно уникальный тест под ваши цели и задачи.

## 17 типов вопросов

Одиночный выбор (+ шкала), множественный выбор (+ шкала), ввод числа, ввод текста, ответ в свободной форме, установление последовательности, установление соответствий, заполнение пропусков - (числа, текст, список), интерактивный диктант, последовательное исключение, слайдер (ползунок), загрузка файла, служебный текст.



## 4 типа результата

Для каждого теста вы можете создать результаты типа психологический тест, личностный тест, образовательный тест. Для вас доступна "Профессиональная настройка шкал" теста, чтобы вы смогли реализовать практически любую логику расчета результата.





## Удобный инструмент статистики

Вам доступен просмотр каждого результата, статистики ответов и набранных баллов по каждому вопросу, статистики по каждому результату. В табличном виде представлены все результаты, регистрационные параметры, ответы на все вопросы, которые вы можете сохранить в Excel.



## Стилизация и брендинг

Широкие возможности для управления внешним видом теста (цвет, шрифт, размер, отступы, рамки и многое другое) с возможностью добавить собственный логотип бренда.

## Удобно на всех девайсах

Интерфейс прохождения тестов адаптирован под любые размеры экранов. Тесты удобно проходить как на персональных компьютерах, так и на планшетных и мобильных устройствах.



— Способы доступа к тесту —





## — Способы доступа к тесту —



### Основная ссылка

По основной ссылке ваш тест всегда доступен. Эту ссылку подобрать практически невозможно, поэтому тест пройдут только те, кому вы отправите эту ссылку.



### Виджет для сайта

Специальный html-код, который позволит вам встроить тест на ваш собственный сайт, блог, форум.



### Публикация в общий доступ

Вы можете опубликовать свой тест в общий доступ на нашем сайте в соответствующую категорию. Ваш тест сможет пройти любой наш пользователь.



### Приглашения

С помощью приглашений вы можете сформировать группы ваших пользователей и разослать им приглашение по email с персонализированной ссылкой на прохождение теста.



# СОЗДАНИЕ ТЕСТА С ПОМОЩЬЮ GOOGLE ФОРМЫ

МЕТКАБ.РФ

Данный ролик также размещен в ЛК.



**ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАСПОЗНАВАНИЯ ЭМОЦИЙ**  
(справочно)

# ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАСПОЗНАВАНИЯ МИКРОВЫРАЖЕНИЙ



Собранная версия программы на русском языке (*внимание, люди русифицирующие программу, помимо упущений в переводе, натолкали рекламы, будьте аккуратны*)  
**SETT.**

Подробная статья о программах:

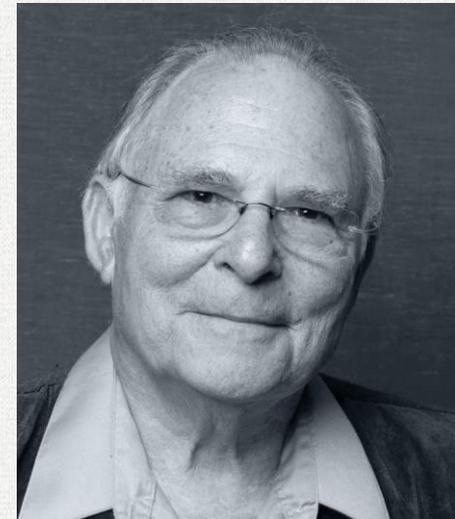
<http://www.bodylang.ru/practice/628-subtle-expression-training-tool.html>

**МЕТТ** (английский язык) – более сложная в отличии от SETT программа для тренировки распознавания микровыражений.

**FACS** (английский язык) – подробное учебное пособие, обучающее тому как читать лица, с подробным разбором возможных движений, мышц их выполняющих, комбинаций движений и тренировки распознавания разных комбинаций на разной скорости и с разной степенью проявления.

Естественно, что корректно брать все программы с официального сайта **Пола Экмана** после подписки и оплаты лицензии –

<https://face.paulekman.com/face/products.aspx>





ПОИСК...

СЛУЧАЙНАЯ ЗАМЕТКА

Дороже здоровья только лечение.



Project Ghost-581.  
Участвуешь?

Посмотреть

НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

- 10.03.13 Могут ли люди точно инте...
- 01.03.13 Можно ли отслеживать движк...
- 27.02.13 Как сделать ложь не отли...
- 26.10.12 Дети обладают потрясающи...
- 23.10.12 Мозг воспринимает тишину...
- 05.09.12 Что общего между никотин...

Главное меню

- Главная
- История в лицах
- История НЛП
- Курс "Язык тела"
- Курс НЛП
- Практика
- Литература

онлайн магазин  
**ozon.ru**  
• выбирайте лучшее

SETT, METT, FACS - программы тренировки распознавания микровыражений от Пола Экмана.



Программы представлены Полом Экманом и его командой еще в далеком 2000 году (разрабатывались с 1978). С помощью этих программ, вы сможете научиться распознавать 7 основных эмоций, это - печаль, гнев, удивление, страх, отвращение, презрение и радость.

Собранная версия программы на русском языке (*внимание, люди русифицирующие программу, помимо упущений в переводе, натолкали рекламы, будьте аккуратны*) - SETT.

Ссылка на оригинальную программу (английский язык) - <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1778125>

Ссылка на METT (английский язык) - <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1774624>

METT - более сложная в отличии от SETT программа для тренировки распознавания микровыражений.

Ссылка на Facs (английский язык) - <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1491357>

Подробное учебное пособие обучающее тому как читать лица, с подробным разбором возможных движений, мышц их выполняющих, комбинаций движений, и тренировки распознавания разных комбинаций на разной скорости и с разной степенью проявления.

Разное

- Новости психологии
- Обучающие видео
- Статьи
- Онлайн тесты
- Словарь
- Цитата дня

Популярные статьи

Эмоциональное состояние зависит от пе...



Австралийские исследователи