

# Академия Психологии

Экспертный материал | [psy-academy.online](https://psy-academy.online)



Psy-Academy.online

## ТОП-10 психологических тестов для самопознания, которые стоит пройти каждому в 2026 году



**Роман П.** | Магистр психологических наук  
Опубликовано: 29.01.2026

Психологические научные тесты используются не только для исследований, но и как инструмент для самопознания и самоанализа. В данной статье рассмотрены топ 10 тестов, которые необходимо пройти каждому человеку, который хочет изучить разные стороны своей личности (начиная от интеллекта, личностных особенностей и заканчивая профессиональными склонностями и склонностями к развитию психических заболеваний).

### Зачем проходить психологические тесты онлайн

Основа онлайн тестирования – это отсутствие обязательств и давления. Любые из данных тестов Вы можете пройти у нас анонимно на сайте и получить результаты вместе с графиком и подробной интерпретацией.

### Тест Дифференциально-диагностический опросник

# **Академия Психологии**

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

## **Е.А. Климова**

На сегодняшний день считается классикой для изучения профессиональных предпочтений. По результатам прохождения теста определяется склонность к 5 видам сфер (человек-человек, человек-знак, человек-художественный образ и т.д.) На основе данного теста определяются Ваши профессиональные предпочтения.

Психометрические показатели качества данного теста:

- + Надежность: умеренная;
- + Валидность: высокая;
- + Репрезентативность: методика считается несколько устаревшей, но при этом входит в золотой стандарт проф. диагностики.

Тест Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова (онлайн)

## **Тест Якоря Карьеры Э. Шейна**

Данный тест предназначен для взрослых людей и изучает карьерные установки и ценностные ориентации. По итогу прохождения теста определяется предпочтаемые карьерные ориентации, типа: служение, вызов, автономия, стабильность, менеджмент и т.д. Тест поможет взрослым людям понять в каком направлении лучше двигаться дальше в профессиональном смысле этого слова.

Психометрические показатели качества данного теста:

- + Надежность: высокая для большинства шкал;
- + Валидность: высокая;
- + Репрезентативность: тест репрезентативен для взрослых людей, чей профессиональный опыт более 3 лет.

Тест Якоря Карьеры Э. Шейна (онлайн)

## **Тест 16 факторный личностный опросник Р.Б. Кеттела**

Данная методика считается одной из самых глубоко проработанных методик XX века, входит в категорию фундаментальных методик в мировой психологии. Тест отличается объемностью охвата оценки личностных черт, что позволяет собрать пользователю максимально целостный личностный портрет. Ключевая цель теста – изучение личностных и характерологических особенностей. Однако тест может также использоваться в рамках профориентации.

Психометрические показатели качества данного теста:

- + Надежность: высокая;

# **Академия Психологии**

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

+ Валидность: высокая;

+ Репрезентативность: желательно использовать тест с 18 лет и до 60 лет.

Нормы рассчитаны отдельно как для мужчин, так и для женщин.

Тест 16 факторный личностный опросник Р.Б. Кеттела (онлайн)

## **Тест акцентуации характера Леонгарда-Шмишека**

Данный тест разработан на основе теории о здоровых типах характера Леонгарда. И представляет собой стандартизированный тест, по итогу которого определяются ведущие (доминирующие) акцентуации характера человека. Акцентуация характера – это определенная заостренность личностных черт человека, которые отчетливо проявляются в поведении. По сути, это крайний вариант нормы. Всего выделяется 12 типов акцентуаций: гипертический, заструвающий, педантический, тревожный, экзальтированный, интровертированный и т.д.

Психометрические показатели качества данного теста:

+ Надежность: высокая (но неоднородна. Так для шкал педантическость и возбудимость надежность умеренная);

+ Валидность: высокая;

+ Репрезентативность: тест репрезентативен для взрослых людей, от 18 лет. Но также допускается его использовать с подросткового (15-16 лет) возраста.

Тест акцентуации характера Леонгарда-Шмишека (онлайн)

## **Тест Локус контроля Д. Роттера**

Данный тест был предложен широкой общественности еще в 1966 году. Сам Д. Роттер понимал под локусом контроля – отношение человека к контролю собственной жизни и результатам своей деятельности. Всего выделяется два вида: внешний и внутренний локус контроля. При внешнем (экстернальном) локусе контроля – человек во всем винит ситуацию. А при внутреннем (интернальном) локусе – во всем всегда винит себя. Данная методика важна, поскольку во многом определяет поведение человека, его мотивацию, мироощущение.

Психометрические показатели качества данного теста:

+ Надежность: умеренно-высокая;

+ Валидность: высокая;

+ Репрезентативность: тест предназначен для взрослых и студентов от 17 лет.

Тест Локус контроля Д. Роттера (онлайн)

## **Тест Самооценка Дембо-Рубинштейн в мод. А.М.**

# **Академия Психологии**

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

## **Прихожан**

Данная методика очень короткая и простая, предназначена для определения Вашей самооценки. Которая как правило бывает: высокой, низкой, заниженной, завышенной или е адекватной. По своей сути самооценка это субъективное мнение человека о себе, своих качествах, склонностях и способностях. Так в тесте оценивается: ум, характер, общительность, популярность, уверенность в себе.

Психометрические показатели качества данного теста:

- + Надежность: высокая;
- + Валидность: высокая;
- + Репрезентативность: тест универсален и может применяться с 7-летнего возраста.

Тест Самооценка Дембо-Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан (онлайн)

## **Тест Иррациональные установки А. Эллис**

Тест позволяет оценить Ваши иррациональные установки – определенные устойчивые эмоционально-когнитивные связи, которые как бы конфликтуют (находятся в противоречии) с объективными условиями и реальность. Итог наличия иррациональных установок – развитие дезадаптации. Ответы группируются в 5 шкал: катастрофизация, долженствование в отношении себя / в отношении других, оценка фruстрационной толерантности и степени рациональности мышления.

Психометрические показатели качества данного теста:

- + Надежность: умеренная;
- + Валидность: высокая. Методика считается фундаментальной в когнитивной психологии;
- + Репрезентативность: тест может применяться с 17-летнего возраста.

Проводить тест на детях младше 16 лет не рекомендуется.

Тест Иррациональные установки А. Эллис (онлайн)

## **Тест Прогрессивные матрицы Д. Равена**

Тест впервые был опубликован в 1936 году, авторами являются Д. Равен и Л. Пенроуз. Тест используется для исследования коэффициента умственного развития (IQ) на основе сопоставления недостающей детали к общей картинке. Методика научна и проверена временем, ее используют как в школах, так и в отделах кадров.

Психометрические показатели качества данного теста:

- + Надежность: очень высокая;
- + Валидность: очень высокая. Данный тест — это лучший инструмент для

# **Академия Психологии**

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

изучения подвижного интеллекта

+ Репрезентативность: рекомендуется использовать тест с 12 летнего (не раньше) возраста и до 65 лет.

Тест Прогрессивные матрицы Д. Равена (онлайн)

## **Тест Шкала депрессии А. Бека**

Клинический тест А. Бека заслужил доверие как в отечественное психиатрии, так и зарубежной. Разработан в 1961 году. Тест используется также и в образовательных учреждениях как скрининговый метод диагностики депрессии. Депрессия — это психическое расстройство, основная характеристика которого это подавленное настроение, потеря интереса к жизни и неспособность получать удовольствие. Все это приводит к изменению аппетита и сна, мыслях о смерти и т.д. Поэтому диагностика своего состояния является особенно важным моментом.

Психометрические показатели качества данного теста:

+ Надежность: высокая;

+ Валидность: высокая. Методика является золотым стандартом скрининга.

+ Репрезентативность: рекомендуется использовать тест с 18 летнего возраста и до 65 лет. Для подростков 13-17 лет существует адаптированная версия. Но на детях младше 13 лет тест проводить не рекомендуется в силу сложности рефлексии тех или иных когнитивных симптомов.

Тест Шкала депрессии А. Бека (онлайн)

## **Тест Стратегии Ведения Переговоров К. Томаса**

Методика разработана К. Томасом и адаптирована Н.В. Гришиной в 1981 году. Тест позволяет оценить типичный паттерн поведения в конфликтной ситуации. Так Томас выделил 5 стратегий поведения в конфликте: сотрудничество, компромисс, уступка, уход, конфронтация.

Психометрические показатели качества данного теста:

+ Надежность: умеренная;

+ Валидность: умеренная.

+ Репрезентативность: рекомендуется использовать тест с 16 летнего возраста. Так как некоторые вопросы могут быть сложными для понимания

Тест Стратегии Ведения Переговоров К. Томаса (онлайн)

## **Заключение**

В данной статье мы рассмотрели топ 10 тестов, которые необходимо пройти любому взрослому человеку, который лучше хочет узнать и понять себя. А при прохождении регистрации, все результаты тестов сохраняются в вашем Личном кабинете, что позволяет отслеживать динамику самопознания со

# Академия Психологии

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

временем.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: [Посмотреть на сайте](#)