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





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 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 интерпретаций.

Тест Дифференциально-диагностический опросник 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 предпочитаемые 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;
- 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: гипертимный, застревающий, педантичный, тревожный, экзальтированный, интровертированный и т.д.

Психометрические показатели качества данного теста:

- Надежность: высокая (но неоднородна. Так для шкал педантичность 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. 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 фрустрационной 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 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 сохранятся в вашем Личном кабинете, что позволяет отслеживать динамику самопознания со временем.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте