Как самостоятельно интерпретировать результаты психологических тестов: гайд для новичков





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 29.01.2026

Психологические тесты являются одним из основных методов исследований в психологической науке. Наравне с экспериментом и наблюдением, диалогической беседой и нарративным интервью. Также их можно использовать с целью самопознания, но крайне важно выбирать методики, которые являются научными, стандартизированными, надежными и валидными. Поскольку без данных критериев любая методика может быть рассмотрена как любительская, субъективная, не способная дать верную интерпретацию.

Но если же мы говорим сугубо о научных методиках, типа: тесте ММПИ или 16 факторном опроснике Р.Б. Кеттела новичок легко может запутаться в результатах и не понять, как соотносить баллы с интерпретацией, и если баллы высокие, то значит ли это, что человек патологичен (или это просто индивидуальная особенность). На эти вопросы мы постараемся ответить в данной статье.

Онлайн тестирование и тестирование по книгам. На что обратить внимание?

Когда человек впервые сталкивается с тестами в интернете на первое, что он должен обратить внимание это на автора методики (является ли автор ученым) и прочесть более подробно про данную методику в интернете. Если надежность и валидность теста минимум на среднем (умеренном) уровне, то тест можно проходить и доверять результатам.

Как правило при онлайн диагностике Вы читаете инструкцию, отвечаете на вопросы и алгоритм за Вас все подсчитает и выведет результаты.

Однако при работе с книгой все намного сложнее.

Как правильно читать результаты психологических тестов: подробный гайд по интерпретации

В начале методики указывается краткое описание, дата выпуска теста, инструкция. После чего идут вопросы с вариантами ответов. Каждый вариант ответов — это отдельный балл, который будет начисляться в блоке подсчета. После вопросов с ответами идет описание шкал и алгоритм подсчетов. И в самую последнюю очередь идет интерпретация по шкалам (то есть краткое объяснение, что значит та или иная характеристика).

Приведем пример по тесту Акцентуации характера Леонгарда-Шмишека. Так в тесте представлено 10 акцентуаций характера, где выраженность каждой акцентуации — это отдельная шкала. В интерпретации указывается необходимость подсчитывать ответы, на которые Вы дали ответ «Да» и на которые Вы дали ответ «Нет» и записать на листочек количество полученных баллов (что при онлайн-тестировании на Psy-Academy происходит автоматически). И так сделать с каждой шкалой.

После этого необходимо посмотреть в интерпретацию, там как правило все баллы разбиваются на уровни: низкий, средний, высокий. И чем выше балл – тем большая выраженность акцентуации характера у Вас.

Почему «высокий балл» — это не всегда плохо? (Разбираем понятие нормы и акцентуации)

Главная проблема многих пользователей психологических тестов – это стремление не только лучше себя понять, но и стремление патологизировать себя. По принципу «Ой, у меня высокий уровень экзальтированности и истеричности, значит я болен?! Фу, психология — это не наука». Но на самом деле высокий балл по той или иной шкале не означает патологию. Любая выраженная акцентуация является нормой и указывает на то, что у Вас есть определенный характер и определяется он именно таким-то типом с такими-то особенностями.

Так по данному графику видно, что у человека доминирует гипертимическая акцентуация и демонстративная. Значит у человека преобладает именно такой характер: активный, вспыльчивый, энергичный и т.д. Это не плохо и не хорошо, это просто личностные особенности.

Основные шкалы, которые встречаются чаще всего (L, F, K — шкалы лжи, достоверности и т.д.)

В некоторых наиболее серьезных методиках присутствуют шкалы лжи, достоверности и т.д. В основном их используют для того, чтобы определить испытуемый врал в процессе выполнения теста или нет. Если он врал, то результаты признаются недостоверными и они отправляются в урну или же респондента просят пере-пройти тест. Если же человек не врал в процессе теста, то данные заслуживают того, чтобы их можно было строго проинтерпретировать и подойти к ним со всей серьезностью.

Как определить, что вопрос направлен на Шкалу лжи? А все очень просто, в вопросах будут встречаться взаимоисключающие вопросы, по принципу «Любите ли Вы отдыхать дома в одиночестве?» и потом через, к примеру 10 вопросов встретится другой вопрос «Любите ли Вы отдыхать в кругу друзей?» и если Вы ответили да и на один и на другой вопрос, то с 90% вероятностью можно сказать, что Вы где-то соврали. Поэтому будьте внимательны. По шкале лжи допускается набрать минимальный балл, но как правило если вопрос по данной шкале около 10, Вы можете 3 из них «попортить» и результаты все еще будут считаться достоверными.

Типичные ошибки при самостоятельном анализе (Самодиагностика «смертельных болезней» по одному тесту)

Помните, что диагноз о наличии патологии ставит только врач-психиатр, даже если Вы прошли тест на депрессию и у Вас получились высокие показатели, то это не повод заниматься самолечением, а это повод обсудить результаты с врачом-психиатром.

Когда стоит обратиться к специалисту после онлайн-теста?

Если Вы диагностируете у себя, к примеру депрессию и у Вас высокий показатель по шкале Бека, то

Вам рекомендуется пройти еще несколько тестов на данную тему, например шкалу Безнадежности Бека или тест Цунга. Если Вы прошли 3 или 4 методики и по всем тестам указывается, что у Вас высокий уровень депрессии, то это серьезный повод задуматься над тем, что пора обратиться к врачу. Не тяните с этим.

Таким образом в данной статье мы кратко рассмотрел вопрос интерпретации бумажных тестов. Но если Вы не хотите самостоятельно разбираться и подсчитывать результаты теста, то доверьтесь алгоритму, пройдя свой первый тест у нас без регистрации.

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

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