



Гайд «Психологические тесты для первичной диагностики клиента»

Автор: Команда Mindow

Зачем нужны тесты для работы консультирующего психолога?

- 1. Объективная оценка** — тесты помогают посмотреть на клиента и его проблему «со стороны», без призмы собственного опыта и мнения, что помогает в объективной оценке качеств личности и состояния клиента.
- 2. Экономия времени на сессиях** — первые сессии в любом случае посвящены сбору анамнеза, а тесты позволяют узнать много о человеке, просто оценив результаты тестов.
- 3. Конкретизация проблемы** — клиент может описывать симптомы, а тест поможет подтвердить состояние «не нормы» в какой-то сфере.
- 4. Анализ причин** — клиент, скорее всего, придет к психологу с симптомами, причины которых психологу предстоит понять. Тесты же могут помочь в этом — предположить причины такого состояния.
- 5. Оценка эффективности терапии** — тесты, которые оценивают состояние человека, помогают объективно оценить результаты совместной работы. Их рекомендуется давать до начала терапии или после первой сессии, и также после какого-то количества сеансов (5-7).

Какие тесты использовать?

Стандартное описание нужного вам теста будет выглядеть так: валидный, надежный, адаптированный и подходящий под ваш запрос (а точнее, запрос клиента).

На сайте mindow.ru вы можете найти тесты, а также все данные об авторах, адаптации и источниках, чтобы вы не сомневались в использованных вами методиках. А также, в наших соцсетях размещены статьи про многие тесты, которые также помогут вам в подборе нужных методик.

Тесты желательно подбирать индивидуально, в зависимости от запроса клиента. Однако, есть перечень тестов, которые можно использовать в большинстве случаев:

Для того, чтобы составить психологический портрет клиента и оценить как можно больше личностных качеств и сфер жизни человека:

- **[Симптоматический опросник \(SCL-90\)](#)** — показывает «мишени» работы, 9 шкал помогут оценить основные симптомы, с которыми чаще всего приходят к психологу.
- **[Опросник Акцент-2-90](#)** — тест на акцентуацию характера, помогает оценить личность с разных сторон и составить психологический портрет человека.
- **[Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд](#)** — оценивает не только адаптивность/дезадаптивность личности в социальной сфере, но и наводит на причину дезадаптации.



- [Опросник совладания со стрессом \(COPE\)](#) — покажет паттерны поведения человека в стрессовых ситуациях.
- [Шкала психологического благополучия Рифф](#) — оценивает ощущение благополучия и составляющих психологического благополучия.
- [Опросник когнитивных ошибок \(CMQ\)](#) — поможет быстро оценить, какие когнитивные ошибки в восприятии картины мира присутствуют у клиента.
- [Шкала оценки качества жизни \(Q-LES-Q\)](#) — поможет определить уровень психологического благополучия, а также выявить видимые и скрытые жизненные стрессы клиента.
- [Госпитальная шкала тревоги и депрессии \(HADS\)](#) — оценит риск таких заболеваний, как депрессия и тревожные расстройства.

Для отслеживания результатов терапии:

Данные тесты зависят от конкретной проблемы и выбираются под запрос клиента, тесты на наиболее частые запросы мы указали в этом списке:

- [Шкала депрессивного состояния Бека](#) — стандартный опросник для оценки тяжести депрессии.
- [Шкала тревоги Бека](#) — опросник для оценки уровня тревоги.
- [Голландский опросник пищевого поведения \(DEBQ\)](#) — оценивает нарушение пищевого поведения (не диагноз РПП, а тип пищевого поведения - ограничительное, эмоциогенное, экстернальное).
- [Опросник самоорганизации деятельности](#) — оценивает навыки планирования, целеустремленность и эффективность.
- [Тест отношения к приему пищи \(EAT-26\)](#) — оценивает симптомы РПП.
- [Шкала психологического стресса \(PSM-25\)](#) — оценивает уровень стресса.
- [Шкала оценки качества жизни \(Q-LES-Q\)](#) — оценивает психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью по сферам.
- [Опросник изучения общей самооценки \(Г. Н. Казанцева\)](#) — помогает оценить уровень самооценки клиента.
- [Методика исследования эмоционального выгорания \(В. Бойко\)](#) — оценивает уровень выгорания, а также причины и фазу выгорания.
- [Шкала для клинической диагностики ПТСР \(CAPS\)](#) — оценивает интенсивность и частоту симптомов ПТСР, обратите внимание, что тест в формате интервью, вопросы должен задавать специалист (психолог/психиатр) и самостоятельно вносить ответы клиента.

Эти тесты лучше давать после первой сессии с клиентом и через 5-10 сессий, в зависимости от запроса, для оценки эффективности терапии.

Перед тем, как давать тест клиенту, рекомендуем посмотреть, какие в тесте шкалы, это можно сделать, нажав на кнопку «показать пример результата» на карточке теста.

Желаем продуктивной терапии и ментального здоровья вам и вашим клиентам!