



# Гайд «Как самостоятельно составить свой психологический портрет, узнать себя лучше и понять свои точки роста»

Автор: Команда Mindow

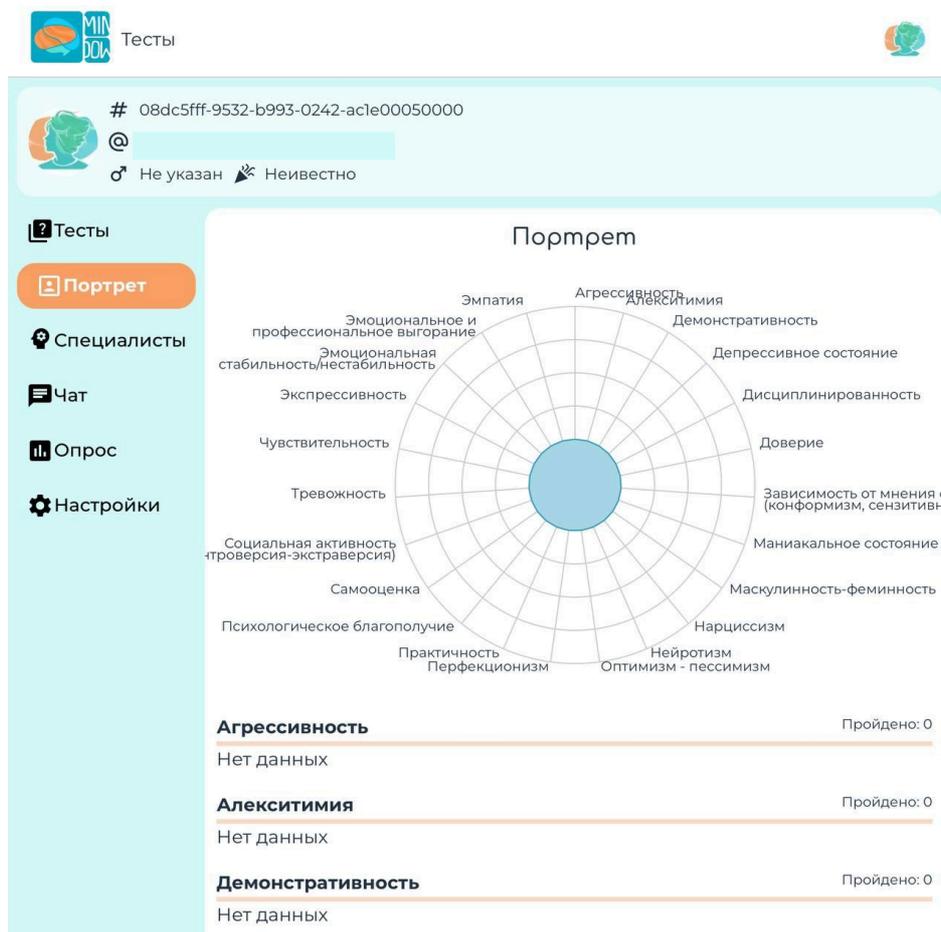
## Приветствуем вас!

Наш портал психодиагностики Mindow — это доступный способ узнать себя лучше, познакомиться с собой настоящим и принять все свои достоинства и недостатки.

В данном гайде будут перечислены:

- Шкалы психологического портрета в личном кабинете;
- Тесты, которые лежат в основе Шкал;
- Топ-3 теста для заполнения Психологического портрета.

"Психологический портрет" — это раздел личного кабинета зарегистрированного пользователя (только аккаунта пользователя, не специалиста!). Изначально он будет пустым и начнет заполняться по мере прохождения вами тестов на портале [mindow.ru](https://mindow.ru).



! Не забудьте проверить, что вы авторизованы!



Профиль состоит из **23 шкал**. Каждая шкала заполняется разным количеством тестов. Шкалы описывают как ваши личностные характеристики (например, эмпатия), так и временные состояния (например, депрессивное состояние). Все тесты, которые составляют шкалы портрета, можно найти под тегом “психологический портрет”.

### **Какие тесты надо пройти для заполнения своего портрета?**

✦ *Описание шкал в портрете будет появляться после прохождения тестов*

#### **Шкала агрессивности**

1. Индивидуально-типологический опросник;
2. Диагностика враждебности Кука-Медлен;
3. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки;
4. Самооценка психических состояний по Айзенку;
5. Межличностные отношения Лири;
6. Опросник легитимизированной агрессии.

#### **Алекситимия**

1. Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26).

#### **Демонстративность**

1. Личностный опросник НПН-А (нервно-психическая неустойчивость);
2. Опросник Акцент-2-90;
3. Клинический опросник для выявления невротических состояний;
4. Опросник Леонгарда-Шмишека.

#### **Депрессивное состояние**

1. Шкала депрессивного состояния Бека;
2. Опросник депрессивных состояний;
3. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний;
4. Шкала астенического состояния (ШАС);
5. Госпитальная шкала тревоги и депрессии.

#### **Дисциплинированность**

1. Биографический опросник;
2. Пятифакторный опросник личности;
3. Опросник самоорганизации деятельности;
4. Опросник терминальных ценностей.

#### **Доверие**

1. Шкала психологического благополучия Рифф;
2. Тест на межличностную зависимость.

#### **Зависимость от мнения общества (конформизм)**

1. Индивидуально-типологический опросник;
2. Методика Q-сортировки;



3. Тест на межличностную зависимость;
4. Межличностные отношения Лири;
5. Пятифакторный опросник личности;
6. Шкала психологического благополучия Рифф;
7. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд.

### **Маниакальное состояние**

1. Опросник гипомании;
2. Шкала Альтмана для самооценки мании.

### **Маскулинность-феминность**

1. Маскулинность-фемининность BSRI (Сандра Бем);
2. Айзенка опросник установок к сексу.

### **Нарциссизм**

1. Я-структурный тест Аммона;
2. Опросник Темной триады.

### **Нейротизм**

1. Биографический опросник;
2. Личностный опросник Айзенка;
3. Уровень невротизации;
4. Интегративный тест тревожности;
5. Личностный опросник (нервно-психическая неустойчивость – акцентуации);
6. Экспресс-диагностика невроза Хека-Хесс.

### **Оптимизм-пессимизм**

1. Тест диспозиционного оптимизма;
2. Тест на оптимизм-пессимизм;
3. Методика "Шкала оценки качества жизни".

### **Перфекционизм**

1. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта;
2. Опросник Акцент-2-90;
3. Опросник Леонгарда-Шмишека.

### **Практичность**

1. Пятифакторный опросник личности.

### **Психологическое благополучие**

1. Шкала психологического благополучия Рифф;
2. Методика "Шкала оценки качества жизни".

### **Самооценка**

1. Тест Казанцевой на самооценку;
2. Шкала психологического благополучия Рифф;
3. Определение уровня самооценки;
4. Шкала сочувствия к себе.



### **Социальная активность (интроверсия/экстраверсия)**

1. Биографический опросник;
2. Личностный опросник Айзенка;
3. Индивидуально-типологический опросник личности;
4. Опросник Акцент-2-90;
5. Пятифакторный опросник личности.

### **Тревожность**

1. Индивидуально-типологический опросник;
2. Опросник Акцент-2-90;
3. Самооценка психических состояний (по Айзенку);
4. Интегративный тест тревожности;
5. Клинический опросник для выявления невротических состояний;
6. Шкала тревоги Тейлора;
7. Оценка тревожности Спилбергера-Ханина;
8. Опросник Леонгарда-Шмишека;
9. Госпитальная шкала тревоги и депрессии;
10. Шкала тревоги Бека.

### **Чувствительность**

1. Опросник Акцент-2-90.

### **Экспрессивность**

1. Пятифакторный опросник личности;
2. Индивидуально-типологический опросник;
3. Опросник Акцент-2-90.

### **Эмоциональная стабильность/нестабильность**

1. Пятифакторный опросник личности;
2. Биографический опросник;
3. Индивидуально-типологический опросник;
4. Опросник Леонгарда-Шмишека;
5. Опросник Акцент-2-90.

### **Эмоциональное и профессиональное выгорание**

1. Методика исследования эмоционального выгорания Бойко.

### **Эмпатия**

1. Диагностика эмпатии по А. Меграбяну;
2. Опросник эмоциональной эмпатии.

**Личный аккаунт Демо**



@ contact@mindow.ru

♂ Не указан 🚩 Неизвестно

Тестовый аккаунт пользователя для личного использования

Тесты

**Портрет**

Специалисты <sup>1</sup>

Чат

Опрос

Настройки

**Портрет**



**Агрессивность**

Пройдено: 3

Средние баллы по шкале агрессивности говорят о вашей уверенности в собственных силах, сильном желании дойти до целей и хорошей самооценке. Вы достаточно решительны и самостоятельны. Умеренный уровень агрессивности нужен каждому человеку, он обеспечивает ему возможность борьбы за выживание. Сейчас это проявляется в уверенности человека, способности к конкуренции и мотивированности.

**Алекситимия**

Пройдено: 1

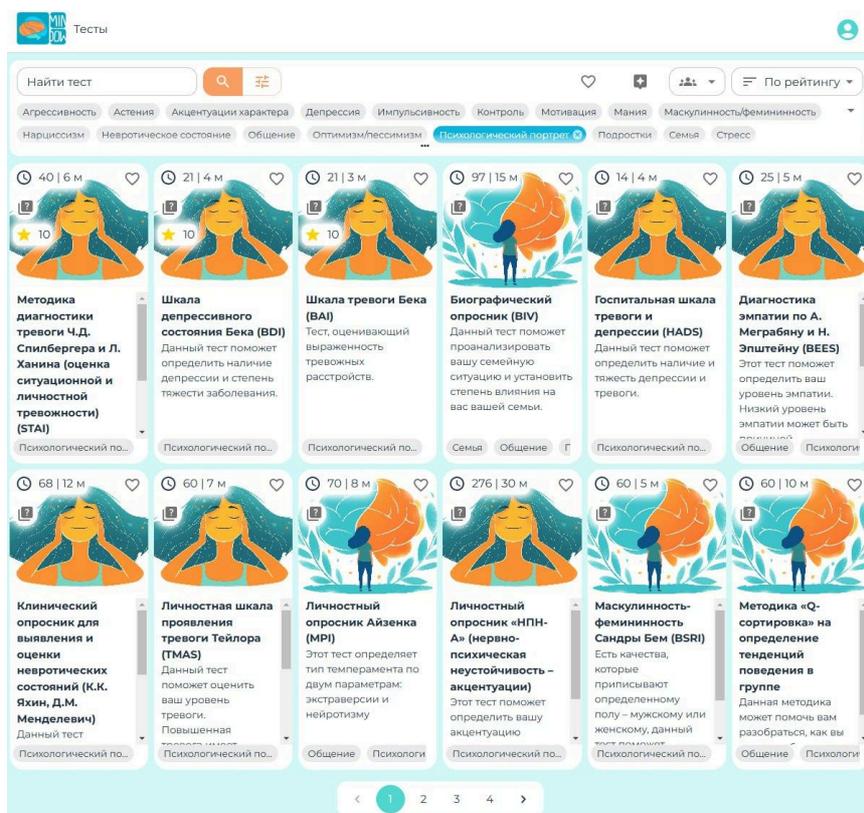
Среднее количество баллов по этой шкале говорят о пограничном типе, то есть вполне вероятно наличие некоторых признаков алекситимии. Например, сложности с определением своих эмоций, трудности с описанием словами своих чувств, преимущественно фокус на внешние события, чем на свои переживания.

Так выглядит почти заполненный Психологический портрет 🙌



## Топ тестов для заполнения своего портрета:

- **Опросник Акцент-2-90** — 7 шкал (шкалы: демонстративность, перфекционизм, социальная активность, тревожность, чувствительность, экспрессивность, эмоциональная стабильность/нестабильность).
- **Индивидуально-типологический опросник** — 6 шкал (шкалы: агрессивность, зависимость от мнения общества (конформизм), социальная активность, тревожность, экспрессивность, эмоциональная стабильность/нестабильность).
- **Пятифакторный опросник личности** — 6 шкал (шкалы: дисциплинированность, зависимость от мнения общества (конформизм), практичность, социальная активность, экспрессивность, эмоциональная стабильность/нестабильность).



Также, есть шкалы психологического портрета, показатели которых дают вам право воспользоваться **бесплатной психологической помощью от психолога команды mindow (в рамках одной сессии)** — шкала депрессивного состояния, шкала тревожности и шкала нейротизма. Если вы прошли тесты и по данным шкалам вы имеете высокий результат, то напишите нам в телеграмм [@mindow\\_psy](https://t.me/mindow_psy) и мы предоставим вам квалифицированную психологическую помощь.

«Портрет» помогает посмотреть на себя под другим углом, оценить свои преимущества и недостатки. Его использование принесет вам много материала для рефлексии или терапии со своим психологом. Очень надеемся, что данный раздел будет вам полезен!

Кроме этого, вы можете определить, какие сферы психологии актуальны вам в настоящий момент, пройдя **«Первый тест»**.

Желаем вам ментального здоровья, команда Mindow!