

Konsultacja psychologiczna z badaniem psychologicznym

Częścią naszej oferty online jest przeprowadzenie badania psychologicznego przy wykorzystaniu testów psychologicznych. Test online to wygodna i pełnowartościowa forma diagnozy, nad którą czuwa psycholog w trakcie całego procesu badania.

Badanie przeprowadzane jest za pomocą aplikacji **Epsilon**. Przed zgłoszeniem się na test należy sprawdzić czy komputer spełnia wymagania techniczne aplikacji. Zalecamy pobrać ją i zainstalować przez uczestnictwem w teście upewniając się czy aplikacja będzie się uruchamiała.

<https://epsilon.practest.com.pl/app/publish.htm>

Wymagania minimalne: System operacyjny: Windows 7 z .NET Framework 4.6, Windows Installer 4.5, Ilość pamięci RAM: 2GB, Ilość wolnego miejsca na dysku: 350 MB, Prędkość łącza internetowego: 2mb/s, Przeglądarki: Internet explorer 10.

Wymagania zalecane: System operacyjny: Windows 10 z .NET Framework 4.6, Windows Installer 4.5, Ilość pamięci RAM: 4GB, Ilość wolnego miejsca na dysku: 500 MB, Prędkość łącza internetowego: 10mb/s, Przeglądarki: Internet explorer 11.

Testy, które można wykonać w ramach konsultacji psychologicznej w projekcie:

„Zdrowie w głowie”

Testy do diagnozy osobowości - Umożliwiają lepsze poznanie siebie, w tym swoich mocnych stron; pozwalają także określić możliwe obszary do pracy terapeutycznej:

- **EPQ-R** - Kwestionariusz służy do badania podstawowych wymiarów osobowości ujętych w teorii Eysencka. Składa się ze 100 pytań tworzących cztery skale. Umożliwia wstępne określenie osobowości w wymiarach: Ekstrawersja/Introwersja, Neurotyzm/Zrównoważenie emocjonalne, Tendencja do prezentowania się w dobrym świetle.
- **NEO-PI-R** - Badanie metodą NEO-PI-R pozwala na szczegółowy opis struktury osobowości. Na podstawie wyników NEO-PI-R można prognozować styl zachowania, myślenia i przeżywania osoby badanej. NEO-PI-R umożliwia pomiar pięciu czynników osobowości (neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenie, ugodowość, sumienność) i sześciu składników w obrębie każdego czynnika.
- **NEO-FFI** - Kwestionariusz do diagnozy cech osobowości uwzględnionych w popularnym modelu pięcioczynnikowym, określanym jako model Wielkiej Piątki. Pozycje testowe tworzą 5 skal mierzących: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność. Wyniki pozwalają na pełny opis osobowości badanego i ostrożne prognozowanie jego możliwości adaptacyjnych do środowiska szkolnego lub zawodowego.
- **ACL** - Test ACL jest jednym z najbardziej znanych i powszechnie stosowanych testów osobowości. Jego konstrukcja i moc diagnostyczna opiera się na założeniu, że ludzie wybierający różne przymiotniki do opisu siebie, a więc posiadający odmienne obrazy siebie, faktycznie różnią się między sobą w zakresie funkcjonowania psychicznego i zachowania.
- **MMPI®-2** - Test ten jest jednym z najlepszych i najbardziej rzetelnych narzędzi psychologicznych. Umożliwia między innymi ocenę osobowości oraz wstępną diagnozę zaburzeń depresyjnych, psychotycznych czy lękowych. Minnesocki Wielowymiarowy Inwentarz Osobowości to narzędzie do wszechstronnej oceny funkcjonowania.
- **BIP - Bochumski Inwentarz Osobowościowych Wyznaczników Pracy** przeznaczony jest do pomiaru różnych aspektów osobowościowych ważnych z punktu widzenia efektywnego funkcjonowania zawodowego. służy do pomiaru różnych aspektów osobowościowych ważnych z punktu widzenia efektywnego funkcjonowania zawodowego. Daje wynik w 14 skalach podstawowych podzielonych na cztery obszary: Orientacja zawodowa (Motywacja osiągnięć, Motywacja władzy, Motywacja przywództwa), Zachowania zawodowe (Sumienność, Elastyczność, Orientacja na działanie), Kompetencje społeczne (Wrażliwość społeczna, Otwartość na relacje, Towarzystwość, Orientacja na zespół, Asertywność), Natura psychologiczna (Stabilność emocjonalna, Praca pod presją, Pewność siebie).

Testy do diagnozy temperamentu - Pozwalają określić sposób (a nie treść) zachowania, np. potrzebę dostarczania sobie silnych wrażeń, szybkość reagowania na różne sytuacje i tym podobne:

- **FCZ-KT(R)** - To, jak działamy – w jakim tempie, jak często i regularnie wykonujemy różne czynności, jak silnie reagujemy na bodźce czy w jakim stopniu jesteśmy w stanie efektywnie pracować w trudnych warunkach itp. – ma swoje korzenie w głównej mierze w naszych wrodzonych predyspozycjach, ogólnie nazywanych temperamentem. Temperament jest regulatorem naszego zachowania: czy ilość stymulacji, jakiej dostarcza nam nasze zachowanie jest odpowiednia do naszego indywidualnego poziomu pobudzenia. Jeśli tak, czujemy się dobrze i działamy efektywnie. Jeśli nie, odczuwamy negatywne emocje, a nasza wydajność spada. FCZ-KT(R) jest narzędziem służącym do diagnozowania podstawowych, pierwotnie biologicznie uwarunkowanych wymiarów temperamentu, stanowiącego część składową osobowości zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu i odnosi się do formalnego, nie zaś treściowego aspektu zachowania. FCZ-KT(R) ma siedem skal treściowych: Żwawość, Perseweratywność, Wrażliwość sensoryczna, Wytrzymałość, Reaktywność emocjonalna i Aktywność, oraz jedną całkowicie nową skalę: Rytmiczność.

Testy do diagnozy doświadczania stresu i radzenia sobie z nim - Pozwalają określić doświadczany poziom stresu i style radzenia sobie z nim oraz obszary do pracy terapeutycznej:

- **CISS** - Kwestionariusz do diagnozowania stylów radzenia sobie ze stresem. Kwestionariusz CISS jest użyteczny dla wszystkich, którzy na co dzień zmagają się ze stresem – czy to w pracy, czy w życiu codziennym – i chcieliby efektywniej sobie z nim radzić. Efektywne radzenie sobie ze stresem to jednak nie tylko obniżenie napięcia emocjonalnego (które można uzyskać również stosując taktyki de facto niekorzystne dla danej osoby, jak np. unikanie), ale przede wszystkim usunięcie przyczyny reakcji stresowej czy też nauczenie się przyjmowania szerszej perspektywy patrzenia na różne sytuacje życiowe, w efekcie czego można uniknąć wielu niepotrzebnych, negatywnych emocji i reakcji. CISS może się także przydać w selekcji zawodowej, kiedy na dane stanowisko potrzebna jest osoba umiejąca dobrze sobie radzić w stresujących warunkach i na której nie odbije się negatywnie tego typu praca w dłuższej perspektywie (właśnie dzięki temu, że ma ona konstruktywne strategie radzenia sobie).

Testy do diagnozy inteligencji emocjonalnej - Pozwalają określić umiejętności oraz subiektywne przekonania co do nich w zakresie m.in.: rozpoznawania emocji, rozumienia ich oraz kontrolowania; pozwalają określić możliwe obszary do pracy terapeutycznej:

- **DINEMO** - Inteligencja Emocjonalna to współcześnie coraz bardziej pożądana cecha w społeczeństwie. Poszukiwane są osoby o wysokiej IE do zarządzania zespołami w wielu firmach na całym świecie. IE pomaga w wielu obszarach funkcjonowania człowieka – od pracy zawodowej czy edukacji po życie prywatne. Wysoka IE pozwala na harmonijne życie w społeczeństwie i umiejętne zarządzanie własnymi emocjami. Co ważne – poziom IE można podnosić poprzez działania edukacyjne w tym obszarze. Warto zatem znać swój poziom inteligencji emocjonalnej DINEMO pozwala na określenie poziomu inteligencji emocjonalnej na dwóch płaszczyznach: JA – odnoszącej się do tego, w jaki sposób osoba badana rozumie i potrafi kontrolować własne emocje a także INNI – umożliwiającej określenie w jaki sposób radzi sobie z interpretowaniem stanów emocjonalnych innych osób oraz jak adekwatnie na te stany reaguje i wpływa.
- **PIKE** - Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej oparty jest na koncepcji inteligencji emocjonalnej w myśl tej koncepcji inteligencja emocjonalna rozumiana jest jako zbiór różnych zdolności o charakterze poznawczym, dzięki którym człowiek wykorzystuje własne emocje przy rozwiązywaniu problemów nie tylko emocjonalnych. Wykorzystywany do diagnozy indywidualnej przy wyborze przyszłego kierunku kształcenia lub zawodu. Pozwala także określić mocne i słabe strony osoby badanej, co może stanowić punkt wyjścia do oddziaływań uwzględniających indywidualne zapotrzebowanie danej osoby.

Testy do diagnozy kompetencji społecznych - Badają umiejętności wpływających na skuteczność funkcjonowania w różnych sytuacjach społecznych; pozwalają określić możliwe obszary do pracy terapeutycznej:

- **PROKOS** - Test służy do pomiaru kompetencji społecznych i pozwala na ocenę ich poziomu w pięciu zakresach szczegółowych: kompetencji asertywnych, kompetencji kooperacyjnych, kompetencji towarzyskich, zaradności społecznej i kompetencji społecznikowskich; umożliwia tym samym diagnozę profilową. Pozwala na wykrycie zarówno mocniejszych, jak i słabszych stron w funkcjonowaniu społecznym osoby, może też pomóc w określeniu potrzeb szkoleniowych. Diagnoza wykonana za pomocą PROKOS może również ujawnić poważniejsze deficyty w zakresie kompetencji społecznych lub zaniżenie samooceny własnego funkcjonowania społecznego i poczucie małej skuteczności w kontaktach z ludźmi, stanowiąc punkt wyjścia dla oddziaływań terapeutycznych.
- **KKS** - Kwestionariusz Kompetencji Społecznych służy do oceny kompetencji społecznych rozumianych jako nabyte umiejętności warunkujące efektywność funkcjonowania człowieka w różnych sytuacjach społecznych. Oprócz wskaźnika ogólnego kwestionariusz dostarcza też trzech wskaźników szczegółowych, określających poziom kompetencji ujawnianych w: sytuacjach ekspozycji społecznej, sytuacjach wymagających asertywności oraz sytuacjach bliskiego kontaktu interpersonalnego.

Testy do diagnozy samooceny - Pozwalają określić możliwe obszary do pracy terapeutycznej:

- **MSEI** - Kwestionariusz do badania samooceny ogólnej i szczegółowej. Składa się z 11 skal - dziewięć z nich bezpośrednio dotyczy poczucia własnej wartości, jego ogólnego poziomu oraz ośmiu komponentów odnoszących się do szczegółowych aspektów funkcjonowania człowieka, takich jak: kompetencje, bycie kochanym, popularność, zdolności przywódcze, samokontrola, samoakceptacja moralna, atrakcyjność fizyczna i witalność. Ponadto zawiera skalę do oceny spójności obrazu siebie świadczącej o efektywności procesu samopoznania, a także skalę pozwalającą ocenić poziom potrzeby aprobaty społecznej.

Testy do diagnozy wypalenia zawodowego:

- **LBQ** - Intensywna, wyczerpująca praca, podobnie jak żmudna i o niskim stopniu intensywności i zmienności, mogą prowadzić do stanu wypalenia zawodowego. Taki stan utrudnia produktywność i poprawę jakości wykonywanej pracy. Wpływać może także na życie prywatne. Z wypaleniem zawodowym związany jest stres, poczucie kontroli czy potrzeba osiągnięć. Czasami receptą może być zmiana pracy, często jednak albo zmiana podejścia do wykonywanego zawodu (zmiana wewnętrzna), albo zmiana zakresu wykonywanych obowiązków w ramach pełnionej dotychczas funkcji. LBQ pozwala na określenie czterech aspektów wypalenia zawodowego: wyczerpania psychofizyczne, brak zaangażowania w relacje z klientami, poczucie braku skuteczności zawodowej, rozczarowanie. Przeznaczony do pomiaru wypalenia zawodowego u osób pracujących w zawodach związanych z pomaganiem innym ludziom i nauczaniem.