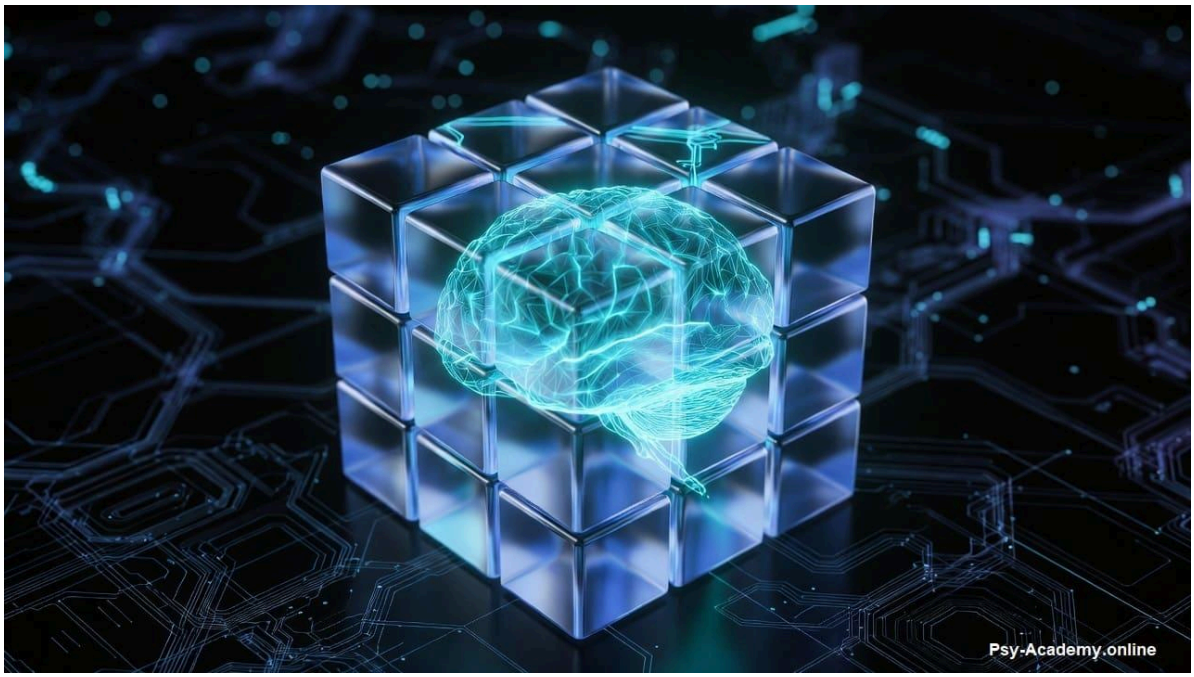
Тест Равена (Прогрессивные матрицы): как узнать свой реальный IQ?





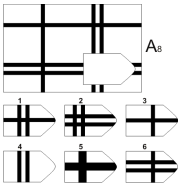
Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 06.02.2026

Тест Равена предназначен для исследования и выявления уровня IQ-человека (коэффициента умственного развития). Считается, что IQ это основа текучего (психометрического) интеллекта. Интеллект как важная часть высших психических функций позволяет людям размышлять, и чем выше уровень IQ, тем более развит Ваш интеллект.

Данный тест был придуман в 1936 году и является золотым стандартом в современной психодиагностике интеллекта. Тест используют как в учреждениях образования, так и в рамках проф консультирования, так как он не занимает много времени. А результаты по нему отличаются надежностью. С научной точки зрения тест считается валидным, ре-тестовая надежность у него высокая. Репрезентативен как для взрослых людей, так и для подростков.

История создания: почему Джон Равен искал «чистый» интеллект?

В начале 20 века не существовало единой системы оценки IQ респондентов, а предлагаемые варианты оценки когнитивных способностей часто были ненаучными. Д. Равен предположил, что отличным решением будет создание теста, который является культурно-неспецифичным. То есть не зависимым от культурных и половых особенностей. Для этого он предложил популярную на тот момент мозаичную систему оценки, то есть некий общий фон и в этом фоне не достает определенной детали.



Задача испытуемого как кусочек мозаики подобрать нужный под фон. С точки зрения Равена это будет более объективно, чем если бы мы диагностировали уровень знаний (багажа знаний, полученного в школе) по определенным дисциплинам и принимали это за интеллект, как например это делается в тесте ШТУР Гуревич. Но, с другой стороны, Равен понимал ограниченность своего теста, так как тест не изучает вербальные способности, математические тоже. Но хорошо изучает пространственные способности. Можем ли мы считать, что данный тест заслуживает внимания? – Несомненно.

Как устроен тест: от простых узоров до сложной логики.

Тест устроен достаточно просто – испытуемому предлагается 60 таких мозаик. Время на выполнение теста ограничивается 20 минутами. Некоторые экспериментаторы предлагают для подростков увеличить время до 25 минут, дабы они успели. Но так или иначе все учащиеся должны быть поставлены в равные условия. По итогу проведения теста подсчитывается количество правильных ответов и на основе данного количества высчитывается балл IQ.

Психологам и людям, которые проходили данный тест 10-ки раз проходить повторно не рекомендуется, так как такие люди испорчены психодиагностикой (знают все правильные ответы) и результаты просто будут недостоверны.

Полученный балл IQ переводится в уровни развития интеллекта, который начинается от нормы в 90 баллов и заканчивается 140, обычно такой уровень характерен для одаренных учащихся. Так или иначе тест очень хороший и простой в проведении.

Самое важное, чтобы испытуемые не затягивали и не отвечали долго на серии A, B, C так как серии D, E будут максимально тяжелыми и из нашего опыта учащиеся больше всего делают ошибки в последних двух сериях. Поэтому надо учитывать тот факт, что сложность вопросов нарастает по спирали.

Расшифровка результатов: что значат ваши баллы?

Как мы уже сказали выше, полученные баллы означают уровень развития Вашего интеллекта. Сам Равен предложил следующую классификацию уровней:

БАЛЛЫ	УРОВЕНЬ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
0-20	Идиотия (самая большая степень слабоумия)
20-50	Имбециальность (средняя степень слабоумия)
50-70	Умственная отсталость в степени дебильности
70-80	Небольшая степень умственной отсталости
80-90	Слабый, ниже среднего интеллект
90-100	Умеренный, средний интеллект
100-110	Нормальный, выше среднего интеллект
110-120	Хороший, незаурядный интеллект
Более 120	Высокий, незаурядный интеллект
Свыше 140	Очень высокий, выдающийся интеллект

В данной таблице представлена историческая классификация от Равена. Однако сейчас в современной психиатрии МКБ-11 термины «идиотия», «имбецильность» не используются, а заменены на уровни «Умственной отсталости» (легкая, средняя, тяжелая, глубокая).

В целом, результат теста зависит от концентрации испытуемого и времени выполнения теста (которое нужно ограничивать).

Можно ли «натренировать» интеллект на матрицах Равена?

В целом можно натренироваться на прохождении тестов на интеллект, но это не значит, что разовьется сам Ваш интеллект. Для развития лучше не ответы запоминать, а читать больше книг, учиться размышлять, сопоставлять, классифицировать. Изучать дополнительный материал и тренировать память. Это даст дополнительный толчок для развития Вашего интеллекта.

Рисунок 2 – Распределение IQ в популяции

Заключение

Данный тест предназначен в первую очередь для тех людей, кто не любит лишнюю болтовню. Для тех, у кого максимально логичное мышление и тех, кто давно хотел измерить свой IQ с помощью научной методики.

Полный вариант теста можно пройти по ссылке ниже, без регистрации.

Тест Прогрессивные матрицы Равена (онлайн)

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