

ТЕСТ

«Определение Ваших психологических границ»

Оцените верность каждого утверждения по отношению к себе по следующей шкале:

- А – совершенно неверно;
- В – скорее неверно, чем верно;
- С – иногда;
- Д – скорее верно, чем неверно;
- Е – это полностью относится ко мне.

1. Мои чувства незаметно перетекают одно в другое.
2. Мне очень легко вспомнить свои детские чувства.
3. Меня легко обидеть или задеть.
4. Много времени у меня уходит на мечты и фантазии.
5. В художественной литературе театре и кино я предпочитаю четкие сюжеты, имеющие определенное начало, середину и конец.
6. Хорошей организацией можно назвать только такую, в которой все четко представляют себе свои обязанности и ясно, кто за что отвечает.
7. Всему есть свое место, и все должно быть расставлено по своим местам.
8. Излишняя близость с другими людьми иногда меня пугает.
9. Хорошие родители – всегда немножко дети.
10. Я легко могу представить себя каким-нибудь животным.
11. Когда что-нибудь случается с близким мне человеком, я чувствую себя так, словно это случилось со мной.
12. Берясь за какую-то работу, я не люблю связывать себя планом действий, а во многом следую интуиции.
13. Персонажи моих снов часто переходят один в другой, оказываются другими людьми.
14. Часто мне кажется, что на меня влияют посторонние, таинственные силы.
15. Невозможно провести четкие границы между нормальными людьми, невротиками и просто сумасшедшими.
16. Я – человек приземленный, практичный, реалистичный.
17. По характеру я мог бы быть поэтом, художником, артистом.
18. Иногда я слышу, что кто-то зовет меня по имени, но оглянувшись не нахожу никого.

А теперь подсчитываем результаты теста.

В ответах на вопросы №№ 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18 поставьте себе:

- 1 балл - за ответ А,
- 2 балла - за ответ В,
- 3 балла - за ответ С,
- 4 балла - за ответ D,
- 5 баллов - за ответ Е.

Ответы на вопросы №№ 5, 6, 7 и 16 оцениваем по следующей схеме:

- 5 баллов - за ответы А,
- 4 балла - за ответы В,
- 3 балла – за ответы С,
- 4 балла – за ответы D
- 5 баллов – за ответы Е.

Результаты:

- средний человек со средними «границами» набирает обычно **35** очков;
- **50** и более очков – ваши барьеры слишком тонки;
- **20** и менее – слишком толсты.