

Типы расстройств личности

Данный тест создан на основе книги "Когнитивная психотерапия расстройств личности" Аарона Бека и Артура Фримена.

Инструкция к тесту

Вопросы теста представляют собой утверждения, с которыми Вы можете быть согласны или не согласны. Выбирайте более подходящий Вам вариант и жмите кнопку "Далее".

Заполните форму регистрации

Имя

Пол

Автор: Бек Аарон

Источник: Когнитивная психотерапия расстройств личности

Типы расстройств личности

1

1 из 126

Я социально непригоден и нежелателен в ситуациях работы или общения

- Согласен
- Не согласен

2

2 из 126

Другие люди потенциально критически настроены, безразличны, склонны унижать или отвергать меня

- Согласен
- Не согласен

3

3 из 126

Я не могу выносить неприятные чувства

- Согласен
- Не согласен

4

4 из 126

Если люди сблизятся со мной, они обнаружат, кто я такой, и отвергнут меня

- Согласен
- Не согласен

5

5 из 126

Невыносимо, когда меня считают низшим или неадекватным

- Согласен
- Не согласен

6

6 из 126

Я должен любой ценой избегать неприятных ситуаций

- Согласен
- Не согласен

7

7 из 126

Если я чувствую что-то неприятное или думаю об этом, я должен попытаться забыть об этом или отвлечься, например подумать о чем-нибудь ещё, выпить, принять таблетку или посмотреть телевизор

- Согласен
- Не согласен

8

8 из 126

Я должен избегать ситуаций, в которых я привлекаю внимание, или быть как можно более незаметным

- Согласен
- Не согласен

9

9 из 126

Неприятные чувства усилятся и выйдут из-под контроля

- Согласен
- Не согласен

10

10 из 126

Если другие критикуют меня, они, видимо, правы

- Согласен
- Не согласен

11

11 из 126

Лучше не делать ничего, чем пытаться делать то, что может закончиться неудачей

- Согласен
- Не согласен

12

12 из 126

Если я не думаю о проблеме, мне не нужно ее решать

- Согласен
- Не согласен

13

13 из 126

Любые признаки напряжённости в отношениях указывают на то, что отношения испортились; следовательно, их нужно разорвать

- Согласен
- Не согласен

14

14 из 126

Если я буду игнорировать проблему, она исчезнет

- Согласен
- Не согласен

15

15 из 126

Я нуждающийся и слабый

- Согласен
- Не согласен

16

16 из 126

Я нуждаюсь в ком-то, кто всегда доступен, чтобы помочь мне справиться с тем, что я должен сделать, или если случится что-то плохое

- Согласен
- Не согласен

17

17 из 126

Мой помощник может опекать, поддерживать меня и доверять мне — если захочет

- Согласен
- Не согласен

18

18 из 126

Я беспомощен, когда действую самостоятельно

- Согласен
- Не согласен

19

19 из 126

Если мне не удастся привязаться к более сильному человеку, я остаюсь в полном одиночестве

- Согласен
- Не согласен

20

20 из 126

Самое плохое, что может со мной случиться, — это если меня бросят

- Согласен
- Не согласен

21

21 из 126

Если меня не любят, я всегда буду несчастен

- Согласен
- Не согласен

22

22 из 126

Я не должен делать ничего, что может обидеть того, кто поддерживает меня или помогает мне

- Согласен
- Не согласен

23

23 из 126

Я должен находиться в зависимом положении, чтобы поддерживать хорошее отношение того, кто поддерживает меня или помогает мне

- Согласен
- Не согласен

24

24 из 126

Я должен всегда иметь доступ к тому, кто поддерживает меня или помогает мне

- Согласен
- Не согласен

25

25 из 126

Я должен поддерживать как можно более близкие отношения

- Согласен
- Не согласен

26

26 из 126

Я не могу сам принимать решения

- Согласен
- Не согласен

27

27 из 126

Я не могу справиться с проблемами, как это делают другие

- Согласен
- Не согласен

28

28 из 126

Мне нужны другие люди, чтобы помочь мне принимать решения или говорить мне, что делать

- Согласен
- Не согласен

29

29 из 126

Я самодостаточен, но я нуждаюсь в других, чтобы они помогли мне в достижении моих целей

- Согласен
- Не согласен

30

30 из 126

Единственный способ сохранить чувство собственного достоинства — косвенно утверждать себя, например не выполнять инструкции

- Согласен
- Не согласен

31

31 из 126

Я люблю привязываться к людям, но я не хочу, чтобы при этом мной управляли

- Согласен
- Не согласен

32

32 из 126

Люди, наделённые властью, обычно навязчивы, требовательны, назойливы и склонны командовать

- Согласен
- Не согласен

33

33 из 126

Я должен сопротивляться доминированию властей, но в то же время добиваться от них одобрения и принятия

- Согласен
- Не согласен

34

34 из 126

Невыносимо находиться под контролем или во власти других

- Согласен
- Не согласен

35

35 из 126

Я должен всё делать по-своему

- Согласен
- Не согласен

36

36 из 126

Установление крайних сроков, исполнение требований и приспособление — прямая угроза моей гордости и самодостаточности

- Согласен
- Не согласен

37

37 из 126

Если я подчиняюсь правилам, как того ожидают люди, это ограничивает мою свободу действий

- Согласен
- Не согласен

38

38 из 126

Лучше не выражать свой гнев прямо, но показывать неудовольствие путем неподчинения

- Согласен
- Не согласен

39

39 из 126

Я сам знаю, что мне нужно и что для меня хорошо, и окружающие не должны указывать мне, что делать

- Согласен
- Не согласен

40

40 из 126

Правила произвольны и ограничивают меня

- Согласен
- Не согласен

41

41 из 126

Другие люди часто слишком требовательны

- Согласен
- Не согласен

42

42 из 126

Если я считаю людей слишком властными, я имею право игнорировать их требования

- Согласен
- Не согласен

43

43 из 126

Я полностью ответствен за себя и других

- Согласен
- Не согласен

44

44 из 126

Я должен полагаться на себя, чтобы убедиться, что всё сделано

- Согласен
- Не согласен

45

45 из 126

Другие слишком легкомысленны, часто безответственны, снисходительны к себе или некомпетентны

- Согласен
- Не согласен

46

46 из 126

Важно любую работу выполнять идеально

- Согласен
- Не согласен

47

47 из 126

Мне нужен порядок, системы и правила, чтобы должным образом выполнить работу

- Согласен
- Не согласен

48

48 из 126

Если у меня нет системы, всё может развалиться

- Согласен
- Не согласен

49

49 из 126

Любой недостаток или дефект в работе может привести к катастрофе

- Согласен
- Не согласен

50

50 из 126

Необходимо всегда придерживаться самых высоких стандартов, или всё развалится

- Согласен
- Не согласен

51

51 из 126

Я должен полностью контролировать свои эмоции

- Согласен
- Не согласен

52

52 из 126

Люди должны всё делать по-моему

- Согласен
- Не согласен

53

53 из 126

Если я не выполняю работу на самом высоком уровне, я потерплю неудачу

- Согласен
- Не согласен

54

54 из 126

Недостатки, дефекты или ошибки недопустимы

- Согласен
- Не согласен

55

55 из 126

Детали чрезвычайно важны

- Согласен
- Не согласен

56

56 из 126

Я делаю всё наилучшим образом

- Согласен
- Не согласен

57

57 из 126

Я должен остерегаться

- Согласен
- Не согласен

58

58 из 126

Сила или хитрость — лучший способ добиться своего

- Согласен
- Не согласен

59

59 из 126

Мы живём в джунглях, и выживает сильнейший

- Согласен
- Не согласен

60

60 из 126

Люди доберутся до меня, если я первым не доберусь до них

- Согласен
- Не согласен

61

61 из 126

Не обязательно сдерживать обещания и отдавать долги

- Согласен
- Не согласен

62

62 из 126

Можно лгать, если тебя не уличат во лжи

- Согласен
- Не согласен

63

63 из 126

Со мной обращались несправедливо, и я имею право получить причитающуюся мне долю любыми доступными средствами

- Согласен
- Не согласен

64

64 из 126

Другие люди слабы и заслуживают того, чтобы быть обманутыми

- Согласен
- Не согласен

65

65 из 126

Если я не притесняю других, они будут притеснять меня

- Согласен
- Не согласен

66

66 из 126

Я должен делать всё, что останется безнаказанным

- Согласен
- Не согласен

67

67 из 126

Не имеет значения, что другие думают обо мне

- Согласен
- Не согласен

68

68 из 126

Если я чего-то хочу, я должен делать всё, чтобы это получить

- Согласен
- Не согласен

69

69 из 126

Я могу выйти сухим из воды, поэтому я не должен беспокоиться о плохих последствиях

- Согласен
- Не согласен

70

70 из 126

Если люди не могут позаботиться о себе, это их проблема

- Согласен
- Не согласен

71

71 из 126

Я особенный человек

- Согласен
- Не согласен

72

72 из 126

Так как я лучше всех, я имею право на особое обращение и привилегии

- Согласен
- Не согласен

73

73 из 126

Я не должен быть связан правилами, которые применимы к другим людям

- Согласен
- Не согласен

74

74 из 126

Очень важно получить признание, заслужить похвалу и вызвать восторг

- Согласен
- Не согласен

75

75 из 126

Если другие не уважают мой статус, они должны быть наказаны

- Согласен
- Не согласен

76

76 из 126

Другие люди должны удовлетворять мои потребности

- Согласен
- Не согласен

77

77 из 126

Другие люди должны понимать, насколько я особенный

- Согласен
- Не согласен

78

78 из 126

Невыносимо, если ко мне не проявляют должного уважения или я не получаю то, на что имею право

- Согласен
- Не согласен

79

79 из 126

Другие люди не заслуживают восхищения или богатства, которые они получают

- Согласен
- Не согласен

80

80 из 126

Люди не имеют права критиковать меня

- Согласен
- Не согласен

81

81 из 126

Ничьи потребности не должны сталкиваться с моими собственными

- Согласен
- Не согласен

82

82 из 126

Так как я настолько талантлив, люди должны продвигать мою карьеру

- Согласен
- Не согласен

83

83 из 126

Меня понимают лишь такие же выдающиеся личности, как я

- Согласен
- Не согласен

84

84 из 126

Я имею все основания надеяться на большое будущее

- Согласен
- Не согласен

85

85 из 126

Я интересный, привлекательный человек

- Согласен
- Не согласен

86

86 из 126

Чтобы чувствовать себя счастливым, я должен привлекать внимание других

- Согласен
- Не согласен

87

87 из 126

Если я не развлекаю или не впечатляю людей, я ничтожество

- Согласен
- Не согласен

88

88 из 126

Если я неинтересен другим, они не будут любить меня

- Согласен
- Не согласен

89

89 из 126

Чтобы добиться своего, нужно изумлять или развлекать людей

- Согласен
- Не согласен

90

90 из 126

Если люди не реагируют на меня позитивно, они отвратительны

- Согласен
- Не согласен

91

91 из 126

Ужасно, если люди игнорируют меня

- Согласен
- Не согласен

92

92 из 126

Я должен быть в центре внимания

- Согласен
- Не согласен

93

93 из 126

Я могу не утруждать себя обдумыванием — мне достаточно положиться на «внутреннее» чувство

- Согласен
- Не согласен

94

94 из 126

Когда я развлекаю людей, они не замечают моих слабостей

- Согласен
- Не согласен

95

95 из 126

Я не терплю скуку

- Согласен
- Не согласен

96

96 из 126

Если я испытываю желание что-то делать, я должен это делать

- Согласен
- Не согласен

97

97 из 126

Люди обратят на меня внимание, только если я действую крайними способами

- Согласен
- Не согласен

98

98 из 126

Чувства и интуиция намного важнее рационального мышления и планирования

- Согласен
- Не согласен

99

99 из 126

Не имеет значения, что другие люди думают обо мне

- Согласен
- Не согласен

100

100 из 126

Для меня важно быть свободным и независимым

- Согласен
- Не согласен

101

101 из 126

Мне больше нравится действовать в одиночку, чем с кем-нибудь

- Согласен
- Не согласен

102

102 из 126

Во многих ситуациях лучше остаться одному

- Согласен
- Не согласен

103

103 из 126

Никто не влияет на мои решения

- Согласен
- Не согласен

104

104 из 126

Близкие отношения с людьми не важны для меня

- Согласен
- Не согласен

105

105 из 126

Я устанавливаю для себя собственные стандарты и ставлю перед собой свои цели

- Согласен
- Не согласен

106

106 из 126

Моя частная жизнь намного более важна для меня, чем близость к людям

- Согласен
- Не согласен

107

107 из 126

Для меня не имеет значения, что думают другие люди

- Согласен
- Не согласен

108

108 из 126

Я могу справляться со всем самостоятельно без чье-либо помощи

- Согласен
- Не согласен

109

109 из 126

Лучше быть одному, чем чувствовать себя «привязанным» к другим людям

- Согласен
- Не согласен

110

110 из 126

Я не должен доверять никому

- Согласен
- Не согласен

111

111 из 126

Я могу использовать людей в своих собственных целях, пока мне удаётся избежать близких отношений с ними

- Согласен
- Не согласен

112

112 из 126

Отношения беспорядочны и ограничивают свободу

- Согласен
- Не согласен

113

113 из 126

Я не могу доверять людям

- Согласен
- Не согласен

114

114 из 126

Другие люди имеют скрытые мотивы

- Согласен
- Не согласен

115

115 из 126

Другие будут пытаться использовать меня или манипулировать мной, если я не буду проявлять осторожность

- Согласен
- Не согласен

116

116 из 126

Я должен всегда быть начеку

- Согласен
- Не согласен

117

117 из 126

Доверять людям небезопасно

- Согласен
- Не согласен

118

118 из 126

Если люди ведут себя дружелюбно, они могут попытаться использовать или эксплуатировать меня

- Согласен
- Не согласен

119

119 из 126

Люди воспользуются мною, если я предоставлю им такую возможность

- Согласен
- Не согласен

120

120 из 126

Другие люди недружелюбны

- Согласен
- Не согласен

121

121 из 126

Другие люди будут сознательно пытаться унижить меня

- Согласен
- Не согласен

122

122 из 126

Часто люди преднамеренно хотят досадить мне

- Согласен
- Не согласен

123

123 из 126

У меня возникнут серьёзные проблемы, если я позволю другим людям думать, что они могут безнаказанно плохо обращаться со мной

- Согласен
- Не согласен

124

124 из 126

Если другие люди что-то узнают обо мне, они используют это против меня

- Согласен
- Не согласен

125

125 из 126

Люди часто говорят одно, а думают другое

- Согласен
- Не согласен

126

126 из 126

Человек, с которым я нахожусь в близких отношениях, может оказаться вероломным или предать меня

- Согласен
- Не согласен