



ПРОВЕРКА ОТНОШЕНИЙ

50 ТЕСТОВ
НА СОВМЕСТИМОСТЬ,
ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СЕБЯ И ПАРТНЕРА



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
П78

П78 Проверка отношений. 50 тестов на совместимость, чтобы понять себя и партнера. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-04-247366-1

В книге собрано 50 психологических тестов, посвященных совместимости, доверию, ревности, привязанности, конфликтам и другим важным аспектам отношений.

Каждый тест сопровождается подробной интерпретацией результатов и практическими рекомендациями.

В книгу также включены ситуационные задачи для обсуждения в паре.

Вы сможете лучше понять себя, партнера и особенно — ваши отношения.

**УДК 159.92
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-247366-1

**© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2026**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
----------------	----

РАЗДЕЛ 1

ТЫ В ОТНОШЕНИЯХ	12
------------------------------	----

Тест 1

ТВОЙ СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ	14
--------------------------------	----

Тест 2

САМООЦЕНКА В ОТНОШЕНИЯХ	17
-------------------------------	----

Тест 3

СКОРОСТЬ ВЛЮБЛЕННОСТИ	19
-----------------------------	----

Тест 4

СКЛОННОСТЬ К ИДЕАЛИЗАЦИИ ПАРТНЕРА	22
---	----

Тест 5

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	25
-----------------------	----

Тест 6

СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ	28
------------------------	----

Тест 7

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ	30
---------------------------------	----

Тест 8

РАЗУМ ИЛИ ЧУВСТВА	34
-------------------------	----

Тест 9	
ОТКРЫТОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ	37
Тест 10	
СКЛОННОСТЬ К ДРАМЕ	41

РАЗДЕЛ 2

ТВОЕ ПОВЕДЕНИЕ 46

Тест 11	
УРОВЕНЬ РЕВНОСТИ	48
Тест 12	
СКЛОННОСТЬ К КОНТРОЛЮ В ОТНОШЕНИЯХ	50
Тест 13	
УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ	55
Тест 14	
ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ	60
Тест 15	
СКЛОННОСТЬ К МАНИПУЛЯЦИЯМ	63
Тест 16	
УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ	67
Тест 17	
ОБИДЧИВОСТЬ	72
Тест 18	
УМЕНИЕ ПРОЩАТЬ	77
Тест 19	
ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ	81
Тест 20	
СВОБОДА В ОТНОШЕНИЯХ	85

РАЗДЕЛ 3

ВАША ПАРА 88

Тест 21	
СОВМЕСТИМОСТЬ	90

Тест 22	
СОВПАДЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ	91

Тест 23	
КОММУНИКАЦИЯ В ПАРЕ	93

Тест 24	
ДОВЕРИЕ В ПАРЕ	98

Тест 25	
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ	104

Тест 26	
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В ПАРЕ	109

Тест 27	
УВАЖЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ	115

Тест 28	
РАЗВИТИЕ В ПАРЕ	118

Тест 29	
СТАБИЛЬНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ	122

Тест 30	
БУДУЩЕЕ ОТНОШЕНИЙ	128

РАЗДЕЛ 4

ПРОБЛЕМЫ 134

Тест 31	
ТОКСИЧНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ	136

Тест 32	
РАСТВОРЯЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В ПАРТНЕРЕ?	141
Тест 33	
СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА	146
Тест 34	
ТЕРПИМОСТЬ К ТОМУ, ЧТО НЕ УСТРАИВАЕТ	152
Тест 35	
ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ СЦЕНАРИИ В ОТНОШЕНИЯХ	158
Тест 36	
ИГНОРИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМ	164
Тест 37	
ПОТЕРЯ СЕБЯ В ОТНОШЕНИЯХ	168
Тест 38	
СТРАХ КОНФЛИКТОВ	174
Тест 39	
ЖИЗНЬ ПРОШЛЫМ	179
Тест 40	
ПРИВЯЗАННОСТЬ БЕЗ ЛЮБВИ	185

РАЗДЕЛ 5

БЫСТРЫЕ ТЕСТЫ:

КАКОЙ ТЫ В ЛЮБВИ?

Тест 41	
ЛЮБИТ ЛИ ОН/ОНА ТЕБЯ НА САМОМ ДЕЛЕ?	194
Тест 42	
КТО ТЫ В ЛЮБВИ	196

Тест 43	
КАКОЙ ПАРТНЕР ТЕБЕ ПОДХОДИТ	201
Тест 44	
РОМАНТИК ИЛИ РЕАЛИСТ	209
Тест 45	
ТЫ ВЕДУЩИЙ ИЛИ ВЕДОМЫЙ В ОТНОШЕНИЯХ	211
Тест 46	
ТЫ ДАЕШЬ ИЛИ БЕРЕШЬ В ОТНОШЕНИЯХ	213
Тест 47	
ЛЮБОВЬ ИЛИ КОМФОРТ	219
Тест 48	
ГОТОВНОСТЬ К СЕРЬЕЗНЫМ ОТНОШЕНИЯМ	225
Тест 49	
ТЫ СЛУШАЕШЬ ИЛИ ГОВОРИШЬ	233
Тест 50	
СЕРДЦЕ ИЛИ РАЗУМ	239
СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ	246
Ситуация 1	
ПАРТНЕР НЕ ОТВЕЧАЕТ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ	248
Ситуация 2	
ПАРТНЕР ХОЛОДНО ОТВЕЧАЕТ	250
Ситуация 3	
ПАРТНЕР ПРОВОДИТ ВРЕМЯ БЕЗ ТЕБЯ	251
Ситуация 4	
КОНФЛИКТ С ПАРТНЕРОМ	256

Ситуация 5	
ТЕБЯ КРИТИКУЮТ	258
Ситуация 6	
ПАРТНЕР СТАЛ МЕНЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ	260
Ситуация 7	
ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ	262
Ситуация 8	
ПАРТНЕР НЕ СОГЛАШАЕТСЯ С ТОБОЙ	264
Ситуация 9	
ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ РЕВНОСТЬ	266
Ситуация 10	
ПАРТНЕР ПРОСИТ БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА	268
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	270

ВВЕДЕНИЕ

Почему одни отношения приносят радость, а другие — тревогу и сомнения?

Часто дело не только в партнере, но и в том, **как мы сами строим близость.**

Здесь нет сложных терминов и длинных теорий.

Зато есть простые тесты, которые помогают понять:

- как ты ведешь себя в отношениях;
- чего ты на самом деле хочешь;
- какие сценарии повторяешь.

Многие идеи в книге опираются на известные психологические модели — например, теория привязанности и концепции, описанные Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт.

Но все тесты адаптированы и упрощены, чтобы ими можно было пользоваться без подготовки.

Важно: результаты — это не диагноз, а повод задуматься.

РАЗДЕЛ 1

ТЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Ты не начинаешь отношения с чистого листа. Ты приходишь в них уже с опытом, ожиданиями, страхами и привычными реакциями.

Иногда тебе кажется, что ты «просто такой человек». Но чаще это означает другое — ты повторяешь один и тот же внутренний сценарий, просто в разных отношениях.

Этот раздел помогает увидеть:

- как ты любишь;
- как ты привязываешься;
- чего ты на самом деле боишься;
- и почему одни и те же ситуации повторяются снова и снова.

Здесь нет оценки «хорошо» или «плохо». Есть только понимание: **как именно тыходишь в отношения.**



ТЕСТ 1

ТВОЙ СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ

Ответь А, В или С:

1. Если партнер становится холоднее:
 - А) начинаю тревожиться и думать, что сделал(а) не так
 - В) стараюсь спокойно обсудить
 - С) отдаляюсь и переключаюсь на себя
2. Когда отношения становятся серьезными:
 - А) боюсь, что меня бросят
 - В) чувствую себя комфортно
 - С) начинаю ощущать давление
3. Мне важно:
 - А) постоянное подтверждение любви
 - В) стабильность и доверие
 - С) личное пространство
4. В конфликте я чаще:
 - А) боюсь потерять человека
 - В) стараюсь найти решение
 - С) закрываюсь или дистанцируюсь

5. В любви я:

- А) сильно привязываюсь
- В) сохраняю баланс
- С) стараюсь не привязываться



РЕЗУЛЬТАТЫ

- Больше А ➔ тревожный тип
- Больше В ➔ надежный тип
- Больше С ➔ избегающий тип



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ТРЕВОЖНЫЙ ТИП

Ты ценишь близость, но часто живешь в напряжении: «А вдруг меня перестанут любить». Это может проявляться в ревности, проверках, потребности в постоянном внимании.

Что это значит в жизни

Ты можешь притягивать партнеров, которые дают нестабильность — потому что это усиливает знакомые чувства.

Что делать

Учись находить опору не только в отношениях, но и в себе. Важно развивать ощущение внутренней устойчивости.

НАДЕЖНЫЙ ТИП

Ты умеешь строить стабильные и спокойные отношения, не теряя себя.

Что это значит

Ты способен(-на) к здоровой близости без крайностей.

Что делать

Поддерживай баланс — это твоя сильная сторона.

ИЗБЕГАЮЩИЙ ТИП

Тебе важно сохранять независимость. Сильная близость может вызывать дискомфорт.

Что это значит

Ты можешь отдаляться именно тогда, когда отношения становятся глубокими.

Что делать

Пробуй постепенно допускать близость, не воспринимая ее как угрозу.

ТЕСТ 2



САМООЦЕНКА В ОТНОШЕНИЯХ

Ответь А, В или С:

1. Я боюсь, что меня могут разлюбить:
А) часто В) иногда С) редко
2. Мне важно одобрение партнера:
А) часто В) редко С) иногда
3. Я сравниваю себя с другими:
А) часто В) редко С) иногда
4. Я сомневаюсь, что меня можно любить:
А) часто В) редко С) иногда
5. Я переживаю из-за мелочей:
А) часто В) редко С) иногда



РЕЗУЛЬТАТЫ

- Больше А ➔ низкая
- Больше В ➔ средняя
- Больше С ➔ высокая



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Ты склонен(-на) зависеть от отношений как источника уверенности.

В жизни это выглядит так:

- страх потерять,
- желание угодить,
- терпимость к неподходящему поведению.

Что делать

Развивай свою автономность: интересы, цели, круг общения.

СРЕДНЯЯ

Ты в целом устойчив(а), но иногда сомнения усиливаются.

ВЫСОКАЯ

Ты не теряешь себя в отношениях.

ТЕСТ 3



СКОРОСТЬ ВЛЮБЛЕННОСТИ

Ответь А, В или С:

1. Я быстро привязываюсь:
А) быстро В) умеренно С) медленно
2. Мне кажется, что «это судьба», уже в начале:
А) быстро В) умеренно С) медленно
3. Я сильно вовлекаюсь эмоционально:
А) быстро В) умеренно С) медленно
4. Думаю о человеке постоянно:
А) быстро В) умеренно С) медленно
5. Представляю будущее очень рано:
А) быстро В) умеренно С) медленно



РЕЗУЛЬТАТЫ

- Больше А ➔ быстро
- Больше В ➔ умеренно
- Больше С ➔ медленно



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

БЫСТРО

Ты склонен(-на) влюбляться в образ, а не в реального человека.

В жизни

Сильные эмоции ➔ резкие разочарования.

Что делать

Дай себе правило: не делать выводы о человеке раньше 1–2 месяцев общения.

УМЕРЕННО

Эмоции появляются быстро, но с опорой на реальные факты.

В жизни

Сочетание чувств и здравого смысла.

Что делать

Не торопись с серьезными решениями, но и не подавляй свои чувства.

МЕДЛЕННО

Тебе нужно время, чтобы почувствовать доверие и эмоциональную близость.