Добрый день!

Укажите, пожалуйста, дату, своё имя, пол и число полных лет.

Напишите **ДА** рядом с утверждениями, которые верны относительно вас.

Спасибо!

[Шкалы 1-3](http://turmalin85.livejournal.com/1198.html)

Шкала А:

Если я начал(а) какое-то дело, я заканчиваю его независимо от того, стоит что-нибудь на пути или нет.
Я легко схожусь с людьми.
Меня привлекают новые задачи.
Даже несколько минут сна могут сделать меня отдохнувшим (отдохнувшей).
У меня много энергии.
Я радуюсь каждому новому знакомству, которое завожу.
Трудности подстёгивают меня.
Неизвестное манит меня.
Если мне нравится кто-то, то я заговариваю с ней (с ним), чтобы поближе познакомиться.
Я сохранял(а) дружеские отношения даже в период кризисов.
Я всегда радуюсь, когда могу познакомиться с новым человеком.
Часто в группе я сразу беру на себя инициативу.
Я очень любопытен (любопытна).

Шкала В:

Если меня обидели, то я пытаюсь отомстить.
Когда я рассержена, то я срываю свой гнев на других.
Как правило, я работаю с большим напряжением.
Я боюсь, что мог бы (могла бы) причинить кому-нибудь вред.
Я с удовольствием подшучиваю над другими.
Когда я прихожу в ярость, мне стоит больших усилий держать себя в руках.
Часто я рисую себе, как должны быть плохи дела у тех, кто был несправедлив ко мне.
Иногда меня мучают мысли причинить телесную боль людям, которые меня страшно раздражают.
Я могу страшно волноваться из-за пустяков.
Если меня кто-то обижает, я плачу ему тем же.
Я не знаю почему, но иногда мне хочется разбить всё вдребезги.
Когда я сержусь, я легко теряю контроль над собой и кричу на свою партнёршу (своего партнёра).
Больше всего я возбуждаюсь, когда моя партнёрша (мой партнёр) не хочет вступать со мной в сексуальные отношения.
Случается, что я по-настоящему кого-нибудь «достаю».

Шкала С:

Когда я испытываю злость, то это вызывает у меня чувство вины.
Трудности сразу же выбивают меня из колеи.
Жизнь – это сплошное страдание.
В большинстве случаев я откладываю принятие решения «на потом».
В сущности, моя жизнь – сплошное ожидание.
Если на меня «нападают», я «проглатываю» свой гнев.
У меня часто бывает чувство непричастности.
Досаду и раздражение я могу не показывать другим.
Часто я не могу решиться что-нибудь предпринять.
В выходные дни я чувствую себя особенно плохо.
Чаще всего я не выплёскиваю свой гнев.
Я часто скучаю.

[Шкалы 4-6](http://turmalin85.livejournal.com/1425.html)

Шкала А:

Мне приятно, когда другие люди на меня смотрят.
Зачастую мой интерес пересиливает страх.
Мой страх помогает мне ощутить, чего я хочу и чего я не хочу.
Я уже пережил (а) многие кризисы, которые побудили меня к дальнейшему развитию.
Даже когда мною владеет страх, я полностью могу отдавать себе отчёт в том, что происходит.
Когда у меня трудности, я быстро нахожу людей, которые мне помогают.
Даже в состоянии страха я могу ясно мыслить.
Я осмеливаюсь высказать своё мнение перед группой.
Если меня что-то тревожит, я делюсь этим с другими.
К выполнению трудных задач я готовлюсь основательно и своевременно.
Я добровольно берусь за выполнение даже тех задач, которые вызывают у меня страх.
«Предстартовое» волнение способно меня окрылить.

Шкала В:

Мне неприятно оставаться с кем-либо наедине.
Я ощущаю, что моя тревожность очень стесняет меня в жизни.
Часто я не осмеливаюсь один (одна) выйти на улицу.
Часто страх «парализует» меня.
Если мне необходимо выступать публично, я часто теряю голос.
Когда мой начальник меня критикует, я начинаю потеть.
Часто я впадаю в такую панику, что не могу осуществлять даже важные дела.
Когда на меня кто-то «косо смотрит», я сразу начинаю испытывать беспокойство.
Я робкий человек.
Я очень боюсь своего будущего.
В общении с людьми я часто бываю в замешательстве.

Шкала С:

В большинство угрожающих ситуаций, которые были в моей жизни, я был втянут (была втянута) помимо своей воли.
В высшей степени возбуждающим я нахожу секс с незнакомыми.
Иногда у меня возникают мысли о самоубийстве.
Часто случается так, что я забываю о чём-то важном.
Часто я настраиваю других против себя.
Я откладываю всё в «долгий ящик».
Когда я нахожусь в состоянии ярости, я легко могу поранить себя или со мной может произойти несчастный случай.
Люди часто придираются ко мне, хотя я не делаю им ничего плохого.
Мне случалось часто бывать в рискованных ситуациях.
Иногда я заглушаю свой страх алкоголем или таблетками.
Бывают дни, когда я постоянно что-нибудь разбиваю или о что-нибудь ушибаюсь.
Наиболее привлекательными для меня являются люди, которые всегда остаются невозмутимыми и ведут себя уверенно.
Меня интересуют прежде всего те виды спорта, которые связаны с риском.
Часто мне удаётся непроизвольно побуждать других брать на себя те задачи, которые мне неприятны.

[Шкалы 7-9](http://turmalin85.livejournal.com/1551.html)

Шкала А:

Я охотно помогаю другим, но не позволяю себя использовать.
В любой компании я остаюсь самим собой (сама собой).
Для меня хорошее настроение заразительно.
Я хорошо распределяю своё время.
Я сплю необходимое для меня время.
В большинстве ситуаций я могу оставаться самим собой (сама собой).
Я могу полностью довериться дружескому расположению других.
Я не позволяю другим людям легко вносить сумятицу в мою жизнь.
Я могу хорошо сосредоточиться.
Если я легко допустил (допустила) ошибку, я легко могу забыть о ней.
Я не позволяю легко сбить себя с толку.

Шкала В:

Чаще всего я чувствую себя одиноким (одинокой) даже среди других людей.
Я хочу только одного – чтобы другие оставили меня в покое.
Мои проблемы и заботы – это только мои заботы.
Самое прекрасное в жизни – это сон.
Я редко нахожу кого-нибудь сексуально привлекательной (сексуально привлекательным).
В группе я теряюсь.
Мне неприятно, когда кто-нибудь говорит о своих чувствах.
Для того, чтобы избежать ненужных волнений, я уклоняюсь от споров.
Я не хочу показывать другим свои чувства.
Я считаю, что всегда держать под контролем свои чувства – это цель, достойная того, чтобы к ней стремиться.
Я часто не понимаю, что происходит.

Шкала С:

Если кто-то заставляет меня ждать, то я не могу думать ни о чём другом.
Я не могу прервать скучный для меня разговор.
Часто я руководствуюсь мнением других людей.
Часто я чувствую свою незащищённость перед жизнью.
Я всё время позволяю всё взваливать на себя.
На меня легко можно произвести впечатление.
Мне необходимо снова и снова обдумывать решения, потому что меня одолевают сомнения.
Я часто чувствую себя слишком открытым (открытой).
Когда кто-нибудь грустит, то мне тоже становится очень грустно.
Мне трудно решиться на что-либо, потому что я боюсь, что другие могут критиковать меня за это решение.
Часто я чувствую себя раздавленным (раздавленной) требованиями.

[Шкалы 10-12](http://turmalin85.livejournal.com/1792.html)

Шкала А:

У меня отличное чувство времени.
Как правило, утром я просыпаюсь бодрым (бодрой) и отдохнувшим (отдохнувшей).
Я чаще радуюсь, чем сержусь.
Я придаю большое значение тому, чтобы всё имело свой порядок.
В своей повседневной жизни я чаще испытываю радость, чем досаду.
У меня богатая чувственная жизнь.
Я всегда могу найти время для важных дел.
Я могу по-настоящему увлечься делом.
Я могу хорошо сам себя (сама себя) занять.
Меня радуют мои фантазии.
Обычно я знаю причины своего плохого самочувствия.
Если меня что-нибудь интересует, меня ничто не может отвлечь.

Шкала В:

Меня часто упрекают в том, что я нечувствительный человек.
Я почти совсем не вижу сновидений.
Во время работы нет места чувствам.
Я не люблю игр.
Даже от незначительной критики я теряю уверенность.
При сексуальных отношениях я часто мысленно где-то далеко.
Лично мне сказки ни о чём важном не говорят.
Если кто-то расстался со мной, то я стремлюсь к тому, чтобы мне о ней (о нём) ничто не напоминало.
Если я намечаю что-то хорошее для себя лично, я часто это не реализую.
Рассудком достигают большего, чем чувствами.
Я редко бываю полностью доволен (полностью довольна) абсолютно всем.
Я невысокого мнения о психологии.

Шкала С:

Часто я ловлю себя на том, что мои мысли где-то в другом месте.
Часто я ощущаю себя недостаточно включённым (недостаточно включённой) в происходящее.
Часто у меня бывают дни, когда я часами занят (занята) своими мыслями.
Я постоянно что-нибудь забываю.
Мне часто снится, что на меня нападают.
Я благодарен (благодарна) всякий раз, когда мне точно говорят, что я должен делать (должна делать).
Часто мои мысли витают в облаках.
Часто мои фантазии преследуют меня.
Я намного более чувствителен (чувствительна) к боли, чем другие.
Чувства, пережитые в детстве, преследуют меня до сих пор.
Я часто думаю о прошлом.
Я часто предаюсь раздумьям.
Фантазирование отвлекает меня от работы.

[Шкалы 13-15](http://turmalin85.livejournal.com/2212.html)

Шкала А:

Я с удовольствием приглашаю гостей к себе домой.
Я многого жду от жизни.
Я охотно рассказываю другим о своей работе.
Благодаря своим способностям я всегда легко устанавливаю контакты.
Я с удовольствием выбираю подарки для своих друзей.
Я много смеюсь.
Я получаю удовольствие, выбирая утром одежду на день.
Я с удовольствием знакомлю своих новых коллег с моей работой.
Я радуюсь, когда ко мне неожиданно приходят гости.
У меня много желаний, и я прикладываю много сил для того, чтобы они осуществились.
Я охотно рассказываю о себе и своих переживаниях.
Я радуюсь всему тому, что умею.

Шкала В:

Тем, о чём я думаю в действительности, я не могу поделиться с другими.
Я могу показывать другим только законченную работу.
Меня чаще всего недооценивают в моих способностях.
Ответственность, которую я несу, другие часто не замечают.
Я замечаю, что чаще всего рассказываю о плохом, а о хорошем забываю.
Большинство людей не имеет никакого представления о том, насколько важны для меня вещи, которыми я интересуюсь.
Никто не знает, как часто меня обижают.
Мне скучно почти на всех праздниках и вечеринках.
Когда другие неожиданно застают меня за каким-либо занятием, я легко пугаюсь.
Если люди, которые важны для меня, долго разговаривают с другими, я, в полном смысле этого слова, прихожу в бешенство.
Когда другие смеются, я часто не могу смеяться вместе с ними.
Вероятно, я никогда не найду подходящую партнёршу (подходящего партнёра).

Шкала С:

То, что я в действительности думаю и чувствую, в сущности, никого не интересует.
То, что я делаю, часто не находит никакого признания.
Когда я уезжаю на несколько дней, то это едва-ли кого-нибудь интересует.
Никто не замечает – есть я или нет.
Обо мне часто забывают.
То, что я делаю, не так уж важно.
Когда я говорю, меня часто перебивают.
Моя повседневная жизнь не имеет ни подъёмов, ни спадов.
То, что я делаю, мог бы делать почти каждый.
Я часто чувствую себя лишним (лишней).
Если кто-то пытается соперничать со мной, я быстро сдаюсь.
С людьми мне трудно вступить в разговор или найти нужные слова.
Существую я или нет, это не так уж и важно.

[Шкалы 16-18](http://turmalin85.livejournal.com/2329.html)

Шкала А:

Секс создаёт у меня счастливое настроение на целый день.
Я охотно придумываю себе эротические ситуации, которые хотел(а) бы пережить со своей (своим) партнёршей (партнёром).
Я с удовольствием провожу со своей (своим) сексуальной партнёршей (сексуальным партнёром) всю ночь.
В эротическом настроении мне не нужно выдумывать темы для разговора с партнёршей (партнёром).
Мне нравится находить то, что доставляет сексуальное удовольствие моей партнёрше (моему партнёру).
Я испытываю внутренний дискомфорт, если у меня долгое время нет сексуальных отношений.
Я могу полностью сексуально отдаваться.
Я не стесняюсь показывать сексуальное желание своей партнёрше (своему партнёру).
Мне нравится много шутить и смеяться с моей партнёршей (моим партнёром) во время секса.
В своих сексуальных отношениях я ощущал(а), что со временем они всегда становятся лучше и интенсивнее.
Я охотно соблазняю мою партнёршу (партнёра).
После сексуального контакта я целый день особенно работоспособен (работоспособна).
Давать ответы на вопросы, связанные с сексуальными отношениями, доставило мне удовольствие.

Шкала В:

Ко мне часто пристают с сексуальными предложениями.
Что касается сексуальности, то я имею свои собственные фантазии.
Мои сексуальные фантазии почти всегда вращаются вокруг того, насколько хорошо ко мне относится партнёрша (партнёр).
Часто со мной случается так, что я влюбляюсь в кого-нибудь, кто уже имеет партнёра (партнёршу).
Иногда мне хочется грубого секса.
Мне доставляет удовольствие возбуждать сексуальный интерес у женщин (мужчин), даже если я от них в сущности ничего не хочу.
Когда мне скучно, я ищу сексуальных приключений.
Часто мне хочется иметь другую партнёршу (другого партнёра) для того, чтобы преодолеть свою сексуальную скованность.
Почти все женщины (мужчины) хотят только одного.
Во время отпуска и в праздники я часто имею сексуальные приключения.
Чаще всего я имею сексуальных партнёров, у которых я не единственный (единственная).
Непосредственный секс для меня важнее, чем просто общение с партнёршей (партнёром).
Часто мои фантазии крутятся вокруг таких сексуальных действий, о которых не принято говорить.

Шкала С:

Когда моей партнёрше (моему партнёру) хочется спать со мной, я чувствую себя стеснённым (стеснённой).
В моих отношениях с партнёршей (партнёром) сексуальность не играет большой роли.
По сути, секс для меня не особенно интересен.
До настоящего времени я никогда не испытывал(а) полного удовлетворения от сексуальных отношений.
Не следует иметь сексуальных отношений слишком часто.
Я давно не имел(а) сексуальных отношений и не испытывал(а) в них потребности.
В большинстве случаев меня удовлетворяет эротика, секс для меня не так уж и важен.
В моих фантазиях секс красивее, чем в действительности.
У меня редко возникают сексуальные фантазии.
В сущности, секс вызывает у меня отвращение.
Сексуальные отношения я переживаю как мучительную обязанность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ISTA | А | В | С |
| Агрессия |  |  |  |
| Страх |  |  |  |
| Внешнее Я-отграничение |  |  |  |
| Внутреннее Я-отграничение |  |  |  |
| Нарциссизм |  |  |  |
| Сексуальность |  |  |  |