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 |  |  |  |