



СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕСТА АММОНА

1. Если я начал(а) какое-то дело, я заканчиваю его, независимо от того, стоит что-нибудь на пути или нет.
2. Если меня обидели, то я пытаюсь отомстить.
3. Чаще всего я чувствую себя одиноким(ой), даже среди других людей.
4. Когда я рассержен(а), я срываю свой гнев на других.
5. У меня отличное чувство времени.
6. Как правило, я работаю с большим напряжением.
7. Если кто-нибудь заставляет меня ждать, я не могу думать ни о чем другом.
8. Я легко схожусь с людьми.
9. То, что я в действительности, думаю и чувствую, в сущности, никого не интересует.
10. Меня часто упрекают в том, что я нечувствительный человек.
11. Мне приятно, когда другие люди на меня смотрят.
12. Часто я ловлю себя на том, что мои мысли где-то в другом месте.
13. Как правило, утром я просыпаюсь бодрым(ой) и отдохнувшим(шей).
14. Я хочу только одного, чтобы другие оставили меня в покое.
15. Секс создает у меня счастливое настроение на целый день.
16. Я почти совсем не вижу сновидений.
17. Я не могу прервать скучный для меня разговор.
18. Я с удовольствием приглашаю гостей к себе домой.
19. Тем, о чем я думаю в действительности, я не могу поделиться с другими.
20. Ко мне часто пристают с сексуальными предложениями.
21. Я чаще радуюсь, чем сержусь.
22. Что касается сексуальности, то я имею свои собственные фантазии.
23. Я охотно помогаю другим, но не позволяю себя использовать.
24. То, что я делаю часто не находит никакого признания.
25. Когда я испытываю злость, это вызывает у меня чувство вины.
26. Меня привлекают новые задачи.
27. Когда я уезжаю на несколько дней, это едва ли кого-нибудь интересует.
28. Трудности сразу же выбивают меня из колеи.
29. Я придаю большое значение тому, чтобы все имело свой порядок.
30. Даже несколько минут сна могут сделать меня отдохнувшим(шей).
31. Я могу показывать другим только законченную работу.
32. Мне неприятно оставаться с кем-либо наедине.
33. Я охотно придумываю себе эротические ситуации, которые хотел(а) бы пережить со своей(им) партнершей(партнером).
34. Я многого жду от жизни.
35. Зачастую мой интерес пересиливает страх.
36. В любой компании я остаюсь самим(а) собой.
37. Мои проблемы и заботы - это только мои заботы.
38. Самое прекрасное в жизни - это сон.
39. Жизнь - это сплошное страдание.
40. Я с удовольствием проведу со своей(им) сексуальным партнершей (партнером) всю ночь.
41. Часто я ощущаю себя недостаточно включенным(ой) в происходящее.
42. В своей повседневной жизни я чаще испытываю радость, чем досаду.
43. В эротическом настроении мне не нужно выдумывать темы для разговора с партнершей(партнером).
44. Я охотно рассказываю другим о своей работе.
45. Часто у меня бывают дни, когда я часами занят(а) своими мыслями.
46. Я редко нахожу кого-нибудь сексуально привлекательной(ым).
47. Я ощущаю, что моя тревожность очень стесняет меня в жизни.
48. Мне нравится находить то, что доставляет сексуальное удовольствие моей партнерше(партнеру).
49. Я постоянно что-нибудь забываю.
50. Мой страх помогает мне ощутить, что я хочу и чего я не хочу.
51. У меня много энергии.
52. Мне часто снится, что на меня нападают.
53. Чаще всего меня недооценивают в моих способностях.
54. Часто я не осмеливаюсь один(на) выйти на улицу.
55. Во время работы нет места чувствам.
56. Я благодарен(на) всякий раз, когда мне точно говорят, что я должен(на) делать.
57. Часто я руководствуюсь мнением других людей.

58. Для меня хорошее настроение заразительно.
59. Часто страх "парализует" меня.
60. Когда моей(ему) партнерше(партнеру) хочется спать со мной, я чувствую себя стесненным(ой).
61. В большинстве случаев я откладываю принятие решения "на потом".
62. Мои сексуальные фантазии почти всегда крутятся вокруг того, насколько хорошо ко мне относится партнерша(партнер).
63. Я боюсь, что я мог(ла) бы причинить кому-нибудь вред.
64. Никто не замечает - есть я или нет.
65. Я испытываю внутренний дискомфорт, если у меня долгое время нет сексуальных отношений.
66. В сущности, моя жизнь - сплошное ожидание.
67. Часто со мной случается так, что я влюбляюсь в кого-нибудь, кто уже имеет партнера(партнершу).
68. Ответственность, которую я несу, другие часто не замечают.
69. В большинство угрожающих ситуаций, которые были в моей жизни, я был(а) втянут(а) помимо своей воли.
70. Иногда мне хочется грубого секса.
71. Часто я чувствую свою незащищенность перед жизнью.
72. Если на меня "нападают", я "проглатываю" свой гнев.
73. Благодаря своим способностям я всегда легко устанавливаю контакты.
74. Я радуюсь каждому новому знакомству, которое завожу.
75. В высшей степени возбуждающим я нахожу секс с незнакомыми.
76. Иногда у меня возникают мысли о самоубийстве.
77. Часто мои мысли витают в облаках.
78. Я могу полностью сексуально отдаваться.
79. Обо мне часто забывают.
80. Я не люблю игр.
81. В моих отношениях с партнершей(партнером) сексуальность не играет большой роли.
82. В группе я теряюсь.
83. Я не стесняюсь показывать сексуальное желание своей(ему) партнерше(партнеру).
84. Я все время позволяю все вваливать на себя.
85. Я с удовольствием выбираю подарки для своих друзей.
86. На меня легко можно произвести впечатление.
87. Я замечаю, что чаще всего рассказываю о плохом, а о хорошем забываю.
88. Мне неприятно, когда кто-нибудь говорит о своих чувствах.
89. Я хорошо распределяю свое время.
90. Я сплю необходимое для меня время.
91. Если мне необходимо выступать публично, я часто теряю голос.
92. Я с удовольствием подшучиваю над другими.
93. Мне доставляет удовольствие возбуждать сексуальный интерес у женщин(мужчин), даже если я от них в сущности ничего не хочу.
94. Я уже пережил(а) многие кризисы, которые побудили меня к дальнейшему развитию.
95. В большинстве ситуаций я могу оставаться самим(ой) собой.
96. В много смеюсь.
97. Когда я прихожу в ярость, мне стоит больших усилий держать себя в руках.
98. У меня богатая чувственная жизнь.
99. Я могу полностью довериться дружескому расположению других.
100. У меня часто бывает чувство непричастности.
101. То, что я делаю, не так уж важно.
102. Досаду и раздражение я могу не показывать другим.
103. Когда я говорю, меня часто перебивают.
104. Часто я рисую себе, как должны были бы быть плохи дела у тех, кто был несправедлив ко мне.
105. Мне нравится много шутить и смеяться с моей(ему) партнершей (партнером) во время секса.
106. Я получаю удовольствие, выбирая утром одежду на день.
107. Я всегда могу найти время для важных дел.
108. Часто случается так, что я забываю о чем-то важном.
109. Когда мой начальник меня критикует, я начинаю потеть.
110. Когда мне скучно, я ищу сексуальных приключений.
111. Моя повседневная жизнь не имеет ни подъемов ни спадов.
112. Трудности подстегивают меня.
113. Большинство людей не имеет никакого представления о том, насколько важны для меня вещи, которыми я интересуюсь.
114. По сути, секс для меня не особенно интересен.
115. Я с удовольствием знакомя своих новых коллег с моей работой.
116. Часто я настраиваю других против себя.
117. Даже от незначительной критики я теряю уверенность.
118. Иногда меня мучают мысли причинить телесную боль людям, которые меня страшно раздражают.

119. Часто мои фантазии преследуют меня.
120. Мне необходимо снова и снова обдумывать решения потому что меня одолевают сомнения.
121. До настоящего времени я никогда не испытывал(а) полного удовлетворения от сексуальных отношений.
122. Я намного более чувствителен(на) к боли, чем другие.
123. Я часто чувствую себя слишком открытым(ой).
124. То, что я делаю, мог бы делать почти каждый.
125. Чувства, пережитые в детстве преследуют меня до сих пор.
126. Незвестное манит меня.
127. Даже когда мною владеет страх, я полностью могу отдавать отчет в том, что происходит.
128. Часто я впадаю в такую панику, что не могу осуществлять даже важные дела.
129. Часто мне хочется иметь другую(другого) партнершу (партнера) для того, чтобы преодолеть свою сексуальную скованность.
130. Я могу по настоящему увлечься делом.
131. Я откладываю все в "долгий ящик".
132. Я могу страшно волноваться из-за пустяков.
133. В своих сексуальных отношениях я ощущал(а), что со временем они всегда становятся лучше и интенсивнее.
134. Я часто чувствую себя лишним(ей).
135. Не следует иметь сексуальных отношений слишком часто.
136. Когда у меня трудности, я быстро нахожу людей, которые мне помогают.
137. Я не позволяю другим людям легко вносить сумятицу в мою жизнь.
138. Я могу хорошо сосредоточиться.
139. Я охотно соблазняю мою партнершу(партнера).
140. Если я допустил(а) ошибку, я легко могу забыть о ней.
141. Я радуюсь, когда ко мне неожиданно приходят гости.
142. Почти все женщины (мужчины) хотят только одного.
143. Даже в состоянии страха я могу ясно мыслить.
144. Я давно не имел(а) сексуальных отношений и не испытывал(а) в них потребности.
145. Если меня кто-то обижает, то я плачу ему тем же.
146. Если кто-то пытается соперничать со мной, я быстро сдаюсь.
147. Я могу хорошо сам(а) себя занять.
148. Для того, чтобы избежать ненужных волнений, я уклоняюсь от споров.
149. Когда я нахожусь в состоянии ярости, я легко могу поранить себя или со мной может произойти несчастный случай.
150. Часто я не могу решиться что-нибудь предпринять.
151. После сексуального контакта я целый день особенно работоспособен(на).
152. В большинстве случаев меня удовлетворяет эротика, секс для меня не так уж важен.
153. В выходные дни я чувствую себя особенно плохо.
154. Я не хочу показывать другим свои чувства.
155. Люди часто придираются ко мне, хотя я не делаю им ничего плохого.
156. С людьми мне трудно вступить в разговор или найти нужные слова.
157. Если мне нравится кто-то, я заговариваю с ней (ним), чтобы поближе познакомиться.
158. Я считаю, что всегда держать под контролем свои чувства - это цель, достойная того, чтобы к ней стремиться.
159. Во время отпуска и в праздники я часто имею сексуальные приключения.
160. Я осмеливаюсь высказывать свое мнение перед группой.
161. Чаще всего я не выплескиваю свой гнев.
162. В общем-то никто не знает, как часто меня обижают.
163. Когда на меня кто-то "косо смотрит", я сразу начинаю испытывать беспокойство.
164. Когда кто-нибудь грустит, мне тоже очень скоро становится грустно.
165. В моих фантазиях секс красивее, чем в действительности.
166. Мне трудно решиться на что-либо, потому что я боюсь, что другие могут критиковать меня за это решение.
167. Меня радуют мою фантазии.
168. Я не знаю почему, но иногда мне хотелось бы разбить все вдребезги.
169. При сексуальных отношениях я часто мысленно где-то далеко.
170. Мне случалось часто бывать в рискованных ситуациях.
171. Если меня что-то тревожит, я делюсь этим с другими.
172. Я часто думаю о прошлом.
173. Я сохранял(а) дружеские отношения даже в период кризисов.
174. Мне скучно почти на всех праздниках и вечеринках.
175. Когда я сержусь, я легко теряю контроль над собой и кричу на своего партнершу(партнера).
176. Я не позволяю легко сбить себя с толку.
177. Иногда я заглушаю свой страх алкоголем или таблетками.
178. Я робкий человек.

179. Я очень боюсь своего будущего.
180. Больше всего я возбуждаюсь, когда мой партнерша(партнер) не хочет вступать со мной в сексуальные отношения.
181. Бывают дни, когда я постоянно что-нибудь разбиваю или обо что-нибудь ушибаюсь.
182. У меня редко возникают сексуальные фантазии.
183. У меня много желаний и я прикладываю много сил для того, чтобы они осуществились.
184. Я всегда радуюсь, когда могу познакомиться с новым человеком.
185. Лично мне сказки ни о чем важном не говорят.
186. Чаще всего я имею сексуальных партнеров, у которых я не единственный(ая).
187. Если кто-то расстался со мной, я стремлюсь к тому, чтобы мне он(ей) ничто не напоминало.
188. В общении с людьми я часто бываю в замешательстве.
189. Я охотно рассказываю о себе и моих переживаниях.
190. Я часто предаюсь раздумьям.
191. К выполнению трудных задач я готовлюсь основательно и своевременно.
192. Обычно, я знаю причины своего плохого самочувствия.
193. Если я намечаю что-нибудь хорошее для себя лично, я часто это не реализую.
194. Непосредственный секс для меня важнее, чем просто общение с партнершей (партнером).
195. Часто в группе я сразу беру на себя инициативу.
196. Наиболее привлекательными для меня являются люди, которые всегда остаются невозмутимыми и ведут себя уверенно.
197. Часто мои фантазии крутятся вокруг таких сексуальных действий, о которых не принято говорить.
198. Я радуюсь всему тому, что умею.
199. Когда другие неожиданно застают меня за каким-нибудь занятием, я легко пугаюсь.
200. Рассудком достигают большего, чем чувствами.
201. Если меня что-нибудь интересует, меня ничто не может отвлечь.
202. Я редко бываю полностью доволен(на) абсолютно всем.
203. Случается, что я по-настоящему кого-нибудь "достаю".
204. Если люди, которые важны для меня, долго разговаривают с другими, я, в полном смысле, слова прихожу в бешенство.
205. В сущности, секс вызывает у меня отвращение.
206. Когда другие смеются, я часто не могу смеяться вместе с ними.
207. Меня интересуют прежде всего те виды спорта, которые связаны с риском.
208. Я невысокого мнения о психологии.
209. Я часто не понимаю, что происходит.
210. Я очень любопытен(на).
211. Фантазирование отвлекает меня от работы.
212. Сексуальные отношения я переживаю как мучительную обязанность.
213. Я добровольно берусь за выполнение даже таких важных задач, которые вызывают у меня страх.
214. Вероятно я никогда не найду подходящего партнершу (партнера).
215. Я часто скучаю.
216. Существует я или нет, это не так уж и важно.
217. Давать ответы на вопросы, связанные с сексуальными отношениями, доставило мне удовольствие.
218. Часто я чувствую себя раздавленным(ой) требованиями.
219. Часто мне удается непроизвольно побуждать других брать на себя те задачи, которые мне неприятны.
220. "Предстартовое" волнение способно меня окрылить.