**Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).**

Стимульный материал

**Текст опросника**

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с

симпатией.

2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.

4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для

других.

6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно

поражает то, насколько мой образ далек от действительности.

7. Мое "Я" всегда мне интересно.

8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.

9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с

которыми я был чрезвычайно близок.

10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.

11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;

12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

13. Я сам хотел во многом себя переделать.

14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным

глубокого внимания.

15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к

самому себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться

со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь

задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это

подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много

отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и

буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным

длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то

катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня

человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего

спрашиваю о себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог

увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно

взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать

у других неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый

скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим

человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии

совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И

поделом тебе".

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

**Таблицы Перевода «Сырого Балла» В Накопленные Частоты (%)**

|  |
| --- |
| **ФАКТОР S** |
| Сырой балл | Накопленные частоты (%) | Сырой балл | Накопленные частоты (%) |
| 0 | 0 | 16 | 74,33 |
| 1 | 0,67 | 17 | 80,00 |
| 2 | 3,0 | 18 | 85,00 |
| 3 | 5.33 | 19 | 88,00 |
| 4 | 6,33 | 20 | 90,67 |
| 5 | 9,00 | 21 | 93,33 |
| 6 | 13,00 | 22 | 96,00 |
| 7 | 16,00 | 23 | 96,67 |
| 8 | 21,33 | 24 | 98,00 |
| 9 | 26,67 | 25 | 98,33 |
| 10 | 32,33 | 26 | 98,67 |
| 11 | 38,33 | 27 | 99,67 |
| 12 | 49,00 | 28 | 99,67 |
| 13 | 55,33 | 29 | 100 |
| 14 | 62,67 | 30 | 100 |
| 15 | 69,33 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ФАКТОР I** | **ФАКТОР II** |
| Сырой балл | Накопленные частоты (%) | Сырой балл | Накопленные частоты (%) |
| 0 | 1,67 | 0 | 0,33 |
| 1 | 4,00 | 1 | 3,67 |
| 2 | 6,00 | 2 | 9,00 |
| 3 | 9,33 | 3 | 16,00 |
| 4 | 16,00 | 4 | 21,67 |
| 5 | 25,33 | 5 | 28,00 |
| 6 | 34,00 | 6 | 37,33 |
| 7 | 44,67 | 7 | 47,00 |
| 8 | 58,67 | 8 | 58,33 |
| 9 | 71,33 | 9 | 69,67 |
| 10 | 80,00 | 10 | 77,33 |
| 11 | 86,67 | 11 | 86,00 |
| 12 | 91,33 | 12 | 90,67 |
| 13 | 93,67 | 13 | 96,67 |
| 14 | 99,67 | 14 | 98,33 |
| 15 | 100 | 15 | 99,67 |
|  | 16 | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ФАКТОР III** | **ФАКТОР IV** |
| Сырой балл | Накопленные частоты (%) | Сырой балл | Накопленные частоты (%) |
| 0 | 0 | 0 | 0,67 |
| 1 | 0 | 1 | 2,00 |
| 2 | 0,67 | 2 | 5,33 |
| 3 | 1,00 | 3 | 16,00 |
| 4 | 3,33 | 4 | 29,00 |
| 5 | 6,00 | 5 | 49,67 |
| 6 | 9,00 | 6 | 71,33 |
| 7 | 17,67 | 7 | 92,33 |
| 8 | 27,33 | 8 | 100 |
| 9 | 39,67 |  |
| 10 | 53,00 |
| 11 | 72,33 |
| 12 | 91,33 |
| 13 | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ФАКТОР 1** | **ФАКТОР 2** |
| Сырой балл | Накопленные частоты (%) | Сырой балл | Накопленные частоты (%) |
| 0 | 3,77 | 0 | 0 |
| 1 | 7,33 | 1 | 0,67 |
| 2 | 16,67 | 2 | 3,67 |
| 3 | 29,33 | 3 | 7,33 |
| 4 | 49,67 | 4 | 15,00 |
| 5 | 65,67 | 5 | 32,00 |
| 6 | 81,33 | 6 | 51,33 |
| 7 | 92,33 | 7 | 80,00 |
| 8 | 100 | 8 | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ФАКТОР 3** | **ФАКТОР 4** |
| Сырой балл | Накопленные частоты (%) | Сырой балл | Накопленные частоты (%) |
| 0 | 2,67 | 0 | 3,00 |
| 1 | 7,67 | 1 | 9,67 |
| 2 | 16,67 | 2 | 25,67 |
| 3 | 34,33 | 3 | 38,33 |
| 4 | 50,67 | 4 | 60,33 |
| 5 | 70,67 | 5 | 79,67 |
| 6 | 89,67 | 6 | 92,00 |
| 7 | 100 | 7 | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ФАКТОР 5** | **ФАКТОР 6** |
| Сырой балл | Накопленные частоты (%) | Сырой балл | Накопленные частоты (%) |
| 0 | 1,67 | 0 | 0,67 |
| 1 | 4,67 | 1 | 3,00 |
| 2 | 15,00 | 2 | 11,33 |
| 3 | 27,67 | 3 | 20,00 |
| 4 | 43,33 | 4 | 34,33 |
| 5 | 60,77 | 5 | 54,67 |
| 6 | 81,67 | 6 | 80,00 |
| 7 | 96,67 | 7 | 100 |
| 8 | 100 |  |

|  |
| --- |
| **ФАКТОР 7** |
| Сырой балл | Накопленные частоты (%) |
| 0 | 4,33 |
| 1 | 21,33 |
| 2 | 43,33 |
| 3 | 68,67 |
| 4 | 83,67 |
| 5 | 94,00 |
| 6 | 99,33 |
| 7 | 100 |