[Опросник cамоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев)](https://vsetesti.ru/287/%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20c%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%28%D0%92.%D0%92.%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%2C%20%D0%A1.%D0%A0.%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%B5%D0%B2%29)

Назначение теста

**Опросник самоотношения** (ОСО) построен в соответствии с разработанной *В.В.Столиным* иерархической моделью структуры самоотношения. Опросник позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

* глобальное самоотношение;
* самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
* уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «*Я-образа*» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и *самоотношения*. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующее шкалы.

* Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.
* Шкала I – самоуважение.
* Шкала II – аутосимпатия.
* Шкала III – ожидаемое отношение от других.
* Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

* Шкала 1 – самоуверенность;
* Шкала 2 – отношение других;
* Шкала 3 – самопринятие;
* Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;
* Шкала 5 – самообвинение;
* Шкала 6 – самоинтерес;
* Шкала 7 – самопонимание.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «–».

Тестовый материал

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.

Ключ к тесту

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

**Шкала S (глобальное самоотношение)**

* «+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.
* «–»: 6, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 25, 27, 30, 31, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

**Шкала самоуважения (I)**

* «+»: 2, 23, 53, 57.
* «–»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

**Шкала аутосимпатии (II)**

* «+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.
* «–»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

**Шкала ожидаемого отношения от других (III)**

* «+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.
* «–»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

**Шкала самоинтересов (IV):**

* «+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.
* «–»: 14, 51.

**Шкала самоуверенности (1):**

* «+»: 2, 23, 37, 42, 46.
* «–»: 38, 39. 41.

**Шкала отношения других (2):**

* «+»: 1, 5, 10, 52, 55.
* «–»: 32, 43, 44.

**Шкала самопринятия (3):**

* «+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54
* «–»: 21.

**Щкала самопоследовательности (саморуководства; 4):**

* «+»: 50, 57.
* «–»: 25, 27, 31, 35, 36.

**Шкала самообвинения (5):**

* «+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

**Шкала самоинтереса (6):**:

* «+»: 17, 20, 33.
* «–»: 26, 30, 49, 51.

**Шкала самопонимания (7):**

* «+»: 53.
* «–»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится в накопленные частоты (в %).

Описание шкал теста

**Глобальное самоотношение** – внутренне-недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

**Самоуважение** – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

**Аутосимпатия** – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала *на позитивном полюсе* объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, *на негативном полюсе*– видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

**Самоинтерес** – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

**Ожидаемое отношение от других** – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Таблицы перевода «сырых баллов» в накопленные частоты (%)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Фактор I. Самоуважение** | **Фактор II. Аутосимпатия** |
| *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* | *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* |
| **0** | 1,67 | **0** | 0,33 |
| **1** | 4 | **1** | 3,67 |
| **2** | 6 | **2** | 9 |
| **3** | 9,33 | **3** | 16 |
| **4** | 16 | **4** | 21,67 |
| **5** | 25,33 | **5** | 28 |
| **6** | 34 | **6** | 37,33 |
| **7** | 44,67 | **7** | 47 |
| **8** | 58,67 | **8** | 58,33 |
| **9** | 71,33 | **9** | 69,67 |
| **10** | 80 | **10** | 77,33 |
| **11** | 86,67 | **11** | 86 |
| **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. Ожидаемое отношение от других** | **Фактор IV. Самоинтерес** |
| *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* | *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* |
| **0** | 0 | **0** | 0,67 |
| **1** | 0 | **1** | 2 |
| **2** | 0,67 | **2** | 5,33 |
| **3** | 1 | **3** | 16 |
| **4** | 3,33 | **4** | 29 |
| **5** | 6 | **5** | 49,67 |
| **6** | 9 | **6** | 71,33 |
| **7** | 17,67 | **7** | 92,33 |
| **8** | 27,33 | **8** | 100 |
| **9** | 39,67 |   |   |
| **10** | 53 |   |  |
| **11** | 72,33 |   |  |
| **12** | 91,33 |   |  |
| **13** | 100 |   |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Фактор 1. Самоуверенность** | **Фактор 2. Отношение других** |
| *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* | *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* |
| **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 |
| **5** | 65,67 | **5** | 32 |
| **6** | 81,33 | **6** | 51,33 |
| **7** | 92,33 | **7** | 80 |
| **8** | 100 | **8** | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Фактор 3. Самопринятие** | **Фактор 4. Самопоследовательность** |
| *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* | *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* |
| **0** | 2,67 | **0** | 3 |
| **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 |
| **7** | 100 | **7** | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Фактор 5. Самообвинение** | **Фактор 6. Самоинтерес** |
| *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* | *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* |
| **0** | 1,67 | **0** | 0,67 |
| **1** | 4,67 | **1** | 3 |
| **2** | 15 | **2** | 11,33 |
| **3** | 27,67 | **3** | 20 |
| **4** | 43,33 | **4** | 34,33 |
| **5** | 60,77 | **5** | 54,67 |
| **6** | 81,67 | **6** | 80 |
| **7** | 96,67 | **7** | 100 |
| **8** | 100 |  |   |

|  |
| --- |
| **Фактор 7. Самопонимание** |
| *«Сырой балл»* | *Накопленные частоты (в %)* |
| **0** | 4,33 |
| **1** | 21,33 |
| **2** | 43,33 |
| **3** | 68,67 |
| **4** | 83,67 |
| **5** | 94 |
| **6** | 99,33 |
| **7** | 100 |

Источники

* *Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения* // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.