###### Тест-опросник cоамоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:   
  
**1)** глобальное самоотношение;

**2)** самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, амоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

**3)** 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** – 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.

***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.

**Инструкция испытуемым**.   
*Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "****+****", если не согласны то знак "****–****".*

**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.

**Порядок подсчета**

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный "сырой балл" по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

**Ключ для обработки**

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

**Шкала S (интегральная):**

"+": 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"–": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 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, 44.

**Шкала самопринятия (3).**

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54

"–": 21.

**Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):**

+": 50, 57.

"–": 25, 27, 31, 35, 36.

**Шкала самообвинения (5):**

"+": 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

"–":

**Шкала самоинтерсса (6)**:

"+":17, 20, 33.

"–": 26, 30, 49, 51.

**Шкала самопонимания (7):**

"+": 53.

"–": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

**Таблицы перевода "сырого балла" в накопленные частоты (%)**

**ФАКТОР S**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** | **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** |
| **(в %)** | **(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** | | **Фактор II** | |
| **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** | **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** |
| **(в %)** | **(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** | | **Фактор IV** | |
| **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** | **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** |
| **(в %)** | **(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** | | **Фактор 2** | |
| **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** | **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** |
| **(в %)** | **(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** | | **Фактор 4** | |
| **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** | **"Сырой балл"** | **Накопленные частоты** |
| **(в %)** | **(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** | | **Фактор 6** | |
| **«Сырой балл»** | **Накопленные частоты** | **«Сырой балл»** | **Накопленные частоты** |
| **(в %)** | **(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** | |
| **"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** |