























правостороннюю асимметрию и получить шкалы, не отличающиеся по форме распределения от нормального. Данные психометрические свойства делают опросник удобным инструментом для измерения различных характеристик теоретической концепции.

**Выводы.** Итак, основная цель (устранение правосторонней асимметрии и эксцесса в новом тесте «гуманистической» направленности) была полностью достигнута. Подобный результат доставляет нам особое удовлетворение еще и потому, что новый опросник ЭЛУ (как и вся концепция ЛОКС) демонстрируют уход от некоторой «однобокости» современной позитивной психологии, сосредоточенной в основном на «положительных» аспектах существования, вследствие чего может быть утрачена реальная жизненная диалектика, заключающаяся в многообразном взаимодействии "добра" и "зла". Достаточно высокая внутренняя надежность и внешняя валидность опросника позволяют считать его подходящим инструментом для измерения основных компонентов Личностно-ориентированной концепции счастья, особенностей самореализации индивида.

### Литература

1. Алешина Е.Ю., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М., Кроз М.В. Измерение уровня самоактуализации личности // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М.: Изд-во МГУ, 1987.
2. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. т. 32. №2. с. 82 – 93.
3. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: жизнь во имя себя. Минск: изд-во «А. Н. Вараксин», 2011. 112 с.
4. Левит Л.З. Психология счастья: личностно-ориентированная концепция.// Научно-практический журнал «Психология. Социология. Педагогика». 2012. №2. С. 37–41.
5. Левит Л.З. ЛОКС: между Фрейдом, Юнгом и Маслоу. Минск: изд-во А. Н. Вараксин, 2012. 120 с.
6. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУРЭГ» // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Выпуск 2 (4). С. 38–48.
7. Левит Л.З. Личностный потенциал, личностная уникальность // Материалы 4-й Международной научно-практической конференции. М.: изд-во «Спецкнига». 2012. С. 109–116.
8. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история. // «Психология и психотехника». 2012. №8. С. 78–86.
9. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика // Национальный Психологический Журнал. 2012. №2 (8). С. 81–90.
10. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2009.
11. Муздыбаев К. Эгоизм личности. // Психологический журнал. 2000. т.21. №2. С. 27–39.
12. Шамшикова О.А., Клепикова Н.М. Опросник «Нарциссические черты личности» // Психологический журнал. 2010. т. 31. №2. с. 114–128.

13. Forest J.J., Sicz G. Pseudo-Self-Actualization // Journal of Humanistic Psychology. 1981. Vol. 21. № 1. P. 77–83.
14. Mittelman W. Maslow's Study of Self-Actualization: A Reinterpretation // Journal of Humanistic Psychology. 1991. Vol. 31. № 1. P. 114–135.
15. Shostrom E.L. Manual for the Personal Orientation Inquiry. San Diego: Educational and Industrial Service, 1974.

## *Приложение*

### Текст опросника ЭЛУ

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

Данная брошюра содержит утверждения, касающиеся вашего характера и ваших интересов. К брошюре прилагается бланк с вариантами ответов (В – верно, Н – неверно). Пожалуйста, напишите свою фамилию и другие сведения о себе в верхней части бланка.

Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Если вы **СОГЛАСНЫ** с прочитанным утверждением (неважно, подано ли оно в утвердительной или отрицательной форме), значит, оно **ВЕРНО** по отношению к вам. Несогласие с утверждением означает, что оно по отношению к вам **НЕВЕРНО**.

Если вы выбрали ответ **ВЕРНО** (буква В), то обведите её кружком на бланке ответов рядом с соответствующим номером. Если утверждение по отношению к вам **НЕВЕРНО** - обведите кружком букву Н.

Внимательно прочтите и отметьте на бланке ответов все утверждения, ни одного не пропускайте. Если какие-либо утверждения вам будет трудно отнести к себе, постарайтесь сделать наилучший предположительный выбор.

Если какое-либо утверждение по отношению к вам может быть и верно и неверно, выбирайте тот вариант, который бывает чаще либо более актуален в настоящий период жизни.

***Помните**, что любое утверждение, которое вы не можете считать верным по отношению к себе, следует расценить как **неверное**.*

Помните, что ни одно утверждение не является единственно «верным» или «неверным», «плохим» или «хорошим» - возможны любые варианты, поэтому не бойтесь ошибиться в выборе. Не тратьте время на лишние размышления. Наиболее естественен тот вариант ответа, который первым приходит в голову. Постарайтесь потратить на заполнение теста не более тридцати минут.

По окончании заполнения бланка ещё раз проверьте, нет ли пропущенных утверждений, а затем произведите подсчёт баллов для каждой шкалы по ключу в конце брошюры. Если указанный в ключе вариант совпадает с вашим, добавьте в результат по этой шкале один балл (+1). При несовпадении ничего не добавляйте (0). Количество баллов по каждой шкале равно количеству совпадений ключа с вашими ответами. Итоговые показатели по шкалам запишите в соответствующие строки внизу бланка для ответов. По окончании тестирования сдайте брошюру и бланк опросника вашему преподавателю.

Результаты тестирования сохраняются в тайне. При желании вы можете получить консультацию по ним у вашего преподавателя (у психолога).

Желаем успеха!

### Тест

1. Неприличные анекдоты бывают довольно смешными, и иногда вы их с удовольствием слушаете.
2. У вас редко бывают неприятные, болезненные ощущения в теле (или вообще практически ничего не болит).
3. Ваши желания и потребности являются для вас законом.
4. Вы умеете проявлять гибкость в отношениях с людьми, чтобы получить то, что вам надо.
5. Вы гордитесь своими интересами, которые отличают вас от остальных людей.
6. Вы чувствуете и реализуете ваше жизненное предназначение.
7. Благодаря использованию своего внутреннего потенциала вы способны получать много радости от жизни.
8. Иногда вы переходите улицу в неполюженном месте.
9. У вас хороший аппетит.
10. Иногда бывает сложно определить, занимаетесь вы работой или игрой.
11. Вы стараетесь получать от жизни наилучшее.
12. Бывает полезно соблюдать общественные и этические нормы ради достижения своих собственных целей.
13. Вы готовы отстаивать свою непохожесть на других людей.
14. По большей части вы ощущаете свою внутреннюю пустоту.
15. Вы получаете истинные наслаждения благодаря своему «высшему Я».
16. Вы строите свою жизнь, основываясь на ощущении индивидуальной «внутренней правоты».
17. Теперь вас меньше влекут обычные удовольствия, поскольку вам стали доступны ценности самосовершенствования.
18. Вы всегда говорите правду.
19. Ваше самочувствие хорошее, и вы редко жалуетесь на какие-либо заболевания.
20. То, что вы делаете, может быть расценено в равной мере и как эгоизм и как альтруизм по отношению к другим людям.
21. Вы способны получить выгоду за счёт другого человека.
22. Как правило, не стоит подробно рассказывать окружающим о своём личном интересе или желании.
23. Вы способны успешно действовать в одиночестве, если уверены в своей правоте.
24. Саморазвитие и самореализация не относятся к числу ваших главных жизненных целей.
25. У вас есть небольшой круг близких друзей, единомышленников, с которыми вы ощущаете поддержку и взаимосвязь.
26. Время от времени ваши отношения с друзьями ненадолго ухудшаются.
27. Вы более склонны к болезням, чем другие.

28. Чувственные удовольствия (например, связанные с сексом или едой) играют немалую роль в вашей жизни.
29. Получая то, что вам надо от других, вы стараетесь сделать что-то полезное и для них.
30. Вы занимаетесь своим делом не для того, чтобы прославиться или достичь материального успеха: для вас существуют другие внутренние ориентиры.
31. У вас есть способности (таланты), свойственные только вам.
32. Вы хорошо понимаете свои истинные цели в жизни, которую ведёте.
33. Вы способны стремиться к достижению цели, которую считаете верной для себя, даже если окружающие этого не одобряют.
34. Главным фактором вашего развития является ваша собственная активность, а не помощь со стороны.
35. Если бы другие люди узнали некоторые ваши мысли, они были бы шокированы.
36. Вы думаете, что ваше здоровье скоро ухудшится.
37. Окружающий мир сулит вам много наслаждений.
38. Иногда вы оказываете людям безвозмездную помощь.
39. От своих занятий вы получаете много радости и при этом не мешаете другим людям.
40. Жизненные наслаждения постепенно утрачивают для вас своё значение и привлекательность.
41. Ваш «внутренний голос» помогает вам делать правильный для себя, хотя и нелёгкий выбор.
42. Некоторые виды деятельности, которые вас интересуют, весьма сложно освоить, но вас это не пугает.
43. Ваши внутренние возможности – главное, что у вас есть.
44. Знание и реализация своих сильных сторон позволяет вам получать радость и удовольствие от жизни.
45. Бывает, что вы немного сплетничаете с друзьями о ваших общих знакомых.
46. Ваше здоровье не хуже или даже лучше, чем у большинства ваших знакомых.
47. Любовь к себе у вас всегда на первом месте.
48. Благодаря общению и контактам с другими людьми вы получаете от жизни больше удовольствий.
49. Вы ведёте глубоко осмысленную жизнь, поскольку реализуете свой уникальный потенциал.
50. То, чему вы посвящаете себя, позволяет перерасти повседневные житейские заботы.
51. Вас не останавливает трудность задания или дела, которое вы сами выбрали.
52. Вас огорчает, что большинство людей не стремятся к саморазвитию и ведут из-за этого скучную жизнь.
53. В своей жизни вы подчиняетесь внешним силам (людям, обстоятельствам), которые вами управляют.
54. Большинство ваших жизненных выборов (по крайней мере, с 15-16 лет) делали вы сами.
55. Все ваши знакомые наилучшего мнения о вас.
56. Во время отпуска вы предпочитаете пассивный отдых активному времяпрепровождению.
57. Человек, который заработал много денег, должен побыстрее получить максимум удовольствия.

58. Взаимозависимость между людьми позволяет каждому получать от другого то, что ему нужно.
59. Некоторые выбранные вами занятия требуют предельной концентрации внимания и полной самоотдачи.
60. Нередко вы полностью «забываете себя», «растворяетесь» в деле, которым занимаетесь.
61. Вы чувствуете, что в жизни соответствует вашим склонностям, а что – нет.
62. Вы никогда не обманываете других людей.
63. На работе (в учебе) вы способны выдерживать большие нагрузки благодаря крепкому организму.
64. Интересы и ценности других людей не имеют для вас особого значения.
65. В целом Вы удовлетворены своей жизнью и отношениями с другими.
66. Вы считаете свою личностную неповторимость тем сокровищем, которое выведет вас на дорогу к истинному счастью.
67. Трудность того, что вы любите делать, увеличивает ваши силы в процессе деятельности.
68. Некоторые люди считают вас самонадеянным и оторвавшимся от жизни человеком.
69. Когда вам удастся по-настоящему проявить себя в трудной деятельности, вы испытываете большую радость.
70. Ради своего занятия по призванию вы можете легко терпеть жизненные неприятности и неудобства.
71. Смысл, который есть в вашей жизни, подходит лишь вам одному.
72. Занятия «своим» делом, в котором вы компетентны – главный источник вашего счастья.
73. Когда вы неважно себя чувствуете, вы иногда раздражаетесь из-за пустяков.
74. Чтобы не болеть, вы ведете здоровый образ жизни.
75. Из жизни нужно выжать все удовольствия, которые она может дать.
76. В коллективе или группе людей вы не умеете отстаивать свои интересы.
77. Вы сами контролируете вашу жизнь и судьбу.
78. Когда вы принимаете решение, то больше думаете о внешнем успехе, а не о внутренней правоте.
79. Вы постоянно повышаете сложность того, что делаете, и таким путем совершенствуете себя.
80. Ваши занятия вовлекают вас в «другой» мир, в котором вы в полной мере реализуете свою продуктивность и своё предназначение.
81. Есть области знания, в которых ваше понимание превосходит понимание любого другого человека.
82. Вы больше следите за своим поведением в гостях, чем в домашней обстановке.
83. Здоровье необходимо человеку для успешной самореализации.
84. Вы испытываете чувство определённого превосходства по отношению к большинству других людей.
85. Вы стараетесь избегать открытого общения с другими людьми, поскольку считаете себя ниже их.

86. Вы стремитесь ничем не отличаться от других людей, чтобы иметь с ними гладкие отношения.
87. Вы получаете настоящее удовольствие, когда, приложив усилия, достигаете важной для себя цели.
88. Вы не всегда выполняете задание так, как требуется.
89. Ваше здоровье вызывает у вас серьёзные опасения.
90. Дело, которым вы занимаетесь, не имеет границ и требует полной самоотдачи.
91. Самые сильные наслаждения в жизни вы способны получить от вкусной еды и/или хорошего секса.
92. Когда вы делитесь своей радостью с другими, она становится ещё больше.
93. То, что вы делаете, соответствует тому, кем вы являетесь.
94. Счастье для вас – возможность полностью посвятить себя делу, к которому вы предназначены.
95. В психологии вас в первую очередь интересуют собственные отличия и склонности.
96. Лишь когда вы глубоко поглощены своим любимым занятием, то ведёте настоящую, насыщенную жизнь.
97. Ваша самореализация никак напрямую не вредит окружающим и даже может сделать их более счастливыми (теперь или в будущем).
98. Временами вы слышите как бы «внутренний зов», направляющий вас к реализации своего потенциала.
99. Вам бывает неприятно проигрывать в игре.
100. Предельные усилия, которые вы вкладываете в своё занятие, ведут к вашему быстрому совершенствованию.
101. Проблемы со здоровьем не позволяют вам добиться большего в жизни.
102. Если того требуют ваши интересы, вы можете вести себя довольно бесцеремонно.
103. Вы умеете договариваться с людьми, чтобы достичь нужных для вас целей.
104. С каждым прожитым годом вы всё больше отличаетесь от других людей.
105. Ваши самые сильные переживания возникают в трудной, хотя и свободно выбранной вами деятельности.
106. Вас не слишком интересуют материальные заботы, которыми живут другие люди, поскольку саморазвитие и смысл собственной жизни для вас важнее.
107. Вы нередко бываете глубоко захвачены видом деятельности, который вы считаете «своим», даже если он очень сложен.
108. Что бы ни случилось, ваша личностная уникальность всегда останется при вас.
109. Вы не обменяли бы свою жизнь ни на какую другую, если бы вам предоставили такую возможность.
110. Чем больше времени и усилий вы вкладываете в занятие по призванию, тем большее удовольствие получаете.
111. Вы считаете, что общность людей важнее, чем различия между ними.
112. В отличие от многих других людей, вы выбираете «трудное», но «свое».



113. Вы не ставите себя в один общий ряд, поскольку осознаёте свой собственный потенциал.
114. Вы готовы практически «бесконечно» заниматься сложным делом, к которому испытываете склонность, – просто ради него самого.
115. Вы настолько положительный во всех отношениях человек, что вам не о чем беспокоиться.
116. Как правило, вы полны сил и энергии.
117. Нужды окружающих интересуют вас лишь после того, как вы удовлетворите свои потребности.
118. Вы человек с развитым интеллектом, поэтому знаете, как можно получить удовольствие от жизни.
119. Человеческая жизнь настолько нелегка в материальном смысле, что надо просто жить и помогать друг другу.
120. В своём деле вы нередко достигаете такого душевного подъёма, который едва ли можно встретить в повседневной жизни.
121. Общение и коллективные развлечения в компании – хороший способ повысить себе настроение.
122. Ключи к счастью находятся в общественной активности, а не во внутреннем своеобразии человека.
123. Вы живете в своем собственном измерении, поэтому легко преодолеваете обычные житейские проблемы.
124. Вы человек по-хорошему «хитрый», поскольку умеете добиться того, чего вам надо, не нарушая права других людей.
125. Вы всегда выполняете все свои обещания.
126. Благодаря своему здоровью вы собираетесь прожить долгую и счастливую жизнь.
127. Любые поступки человека в конечном итоге связаны только с его личной выгодой.
128. Как правило, вы умеете решать проблемы так, чтобы было хорошо и вам и окружающим.
129. Люди, близкие вам по духу, понимают и одобряют вашу творческую активность.
130. Часто вы утрачиваете ощущение времени во время своих занятий.
131. Вы хорошо умеете использовать социальные институты и учреждения в собственных интересах.
132. В конечном итоге, миром правит человеческий эгоизм.
133. Вы неплохо управляете своей повседневной жизнью, поскольку знаете основные «правила игры».
134. Вы активно ищете новые возможности для саморазвития и самовыражения.
135. Тот, кто лучше приспособился к жизни, получает больше от неё.
136. Счастлив тот, кто живет в изысканных чувственно-телесных удовольствиях.
137. В глубине души вы действуете ради удовлетворения собственных желаний, но во избежание осложнений предпочитаете не распространяться об этом.
138. Отношения людей во многом построены на корыстолюбии, и вам волей-неволей приходится к этому подстраиваться.
139. Ради собственной выгоды вы готовы нарушать нормы взаимоотношений между людьми.

140. Деятельность, в которой вы компетентны, требует особых качеств и создаёт особые ощущения.

141. Ваш организм нередко преподносит вам неприятные «сюрпризы» в плане ухудшения самочувствия.

142. Вы абсолютно правдиво ответили на все утверждения данного теста.

### КЛЮЧ

**Шкала 0.** 1 Н, 8 Н, 18 В, 26 Н, 35 Н, 45 Н, 55 В, 62 В, 73 Н, 82 Н, 88 Н, 99 Н, 115 В, 125 В, 142 В.

**Шкала 1.** 2 В, 9 В, 19 В, 27 Н, 36 Н, 46 В, 56 Н, 63 В, 74 В, 83 В, 89 Н, 101 Н, 116 В, 126 В, 141 Н.

**Шкала 2.** 3 В, 11 В, 21 В, 28 В, 37 В, 47 В, 57 В, 64 В, 75 В, 84 В, 91 В, 102 В, 117 В, 127 В, 132 В, 136 В, 139 В.

**Шкала 3.** 4 В, 12 В, 22 В, 29 В, 38 В, 48 В, 58 В, 65 В, 76 Н, 85 Н, 92 В, 103 В, 118 В, 121 В, 124 В, 128 В, 131 В, 133 В, 135 В, 137 В, 138 В.

**Шкала 4.** 5 В, 7 В, 13 В, 15 В, 16 В, 17 В, 23 В, 24 Н, 25 В, 31 В, 32 В, 33 В, 34 В, 39 В, 42 В, 44 В, 49 В, 52 В, 54 В, 59 В, 66 В, 68 В, 71 В, 77 В, 78 Н, 81 В, 86 Н, 93 В, 95 В, 97 В, 104 В, 106 В, 108 В, 111 Н, 113 В, 119 Н, 122 Н, 123 В, 129 В, 134 В.

**Шкала 5.** 6 В, 14 Н, 41 В, 43 В, 51 В, 53 Н, 61 В, 67 В, 69 В, 72 В, 79 В, 87 В, 94 В, 96 В, 98 В, 105 В, 107 В, 109 В, 112 В, 114 В.

**Шкала 6.** 10 В, 20 В, 30 В, 40 В, 50 В, 60 В, 70 В, 80 В, 90 В, 100 В, 110 В, 120 В, 130 В, 140 В.