

КОД ЛИЧНОСТИ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ №7: «А МОЖНО ВСЕХ ПОСМОТРЕТЬ?»

Можно. Для этого нам поможет методика Келлермана-Плутчека, которая изучает ваш жизненный стиль.

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

Методика "Индекс жизненного стиля" (Life Style Index Percentiles, методика Келлермана-Плутчека) направлена на выявление некоторых видов механизмов психологической защиты.

Инструкция: Ответьте "да" или "нет" на следующие утверждения:

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда получу это.

3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю неприличные фильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые командуют всеми вокруг, бесят меня.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов пнуть его.
16. Многие во мне людей восхищает.

17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать какую-либо вещь до конца, чем приходить в ярость.

18. Я много болею.

19. У меня плохая память на лица.

20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.

21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.

22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.

23. Я ненавижу злобных людей.

24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.

25. Я с трудом запоминаю имена.

26. У меня склонность к излишней импульсивности.

27. Люди, которые добиваются своего криком и воплем, вызывают у меня отвращение.

28. Я свободен от предрассудков.

29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.

30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.

31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.

33. Когда я чем-то расстроен, я много ем.

34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.

37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.

40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.

41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.

43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.

44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

45. Мне совершенно необходимо, чтобы мне говорили комплименты.

46. Беспорядочность отвратительна.

47. Когда я веду машину, у меня появляется сильное желание толкнуть другую машину.

48. Когда у меня что-то не получается, я иногда сержусь.

49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это почти не беспокоит меня.

50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.

52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

54. Мне кажется, что я много спорю с людьми.

55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.

56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.

58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.

59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

60. Когда кто-нибудь налетает на меня, я прихожу в ярость.

61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.

62. Я очень редко испытываю чувство привязанности.

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я много коллекционирую.

65. Я работаю более упорно, чем большинство людей для того, чтобы добиться

результатов в области, которая меня интересует.

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.

67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я много лгу.

70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются на ней или вне ее.

71. В основном люди несносны.

72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.

73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

74. Я буду делать все, чтобы произвести впечатление.

75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думает.

78. Когда у меня неудача, я не могу сдерживать плохого настроения.

79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, неприлично.

80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, чтобы не оказаться застигнутым врасплох.

82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.

83. Когда я как-то был сердит, я так сильно саданул по чему-то, что случайно поранил себя.

84. Я испытываю отвращение, сталкиваясь с людьми низкого морального уровня.

85. Я почти не помню о своих первых годах в школе.

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю, как ребенок.

87. Я предпочитаю говорить о своих мыслях, чем о чувствах.

88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что я начал.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.

90. В моей семье никогда не противоречат друг другу.

91. Я много кричу на людей.

92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.

93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.

94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.

95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю больше, чем обычно.

96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут для того, чтобы добиться успеха.

97. Я говорю много неприличных слов.

Ответили? Теперь смотрим всех девиц в вашей светлице или всех богатырей в вашем тереме.

1. Отрицание (Denial, D). По одному "сырому" баллу дает положительный ответ на каждое из следующих утверждений: 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.

2. Подавление (Repression, Rep). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.
3. Регрессия (Regression, Reg). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.
4. Компенсация (Compensation, Com). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.
5. Проекция (Projection, Pro). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.
6. Замещение (Displacement, Dis). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 83, 91; по два балла за положительные ответы на 76, 97.
7. Интеллектуализация (Intellectualization, Int). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 4, 13, 17, 30,

36, 44, 56, 70, 80, 81, 87; два балла за положительный ответ на утверждение 62.

8. Реактивные образования (формирование реакций, RF). По одному баллу за каждый положительный ответ на утверждения 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

Далее "сырые" баллы переводятся в стандартные по таблице, где вы можете посмотреть нечто вроде процентного соотношения активности той или иной психологической защиты.

Сырые баллы	Den	Rep	Reg	Com	Pro	Dis	Int	RF
0	0	2	1	2	2	4	-	13
1	2	15	6	5	2	15	0	38
2	8	34	15	16	4	27	3	56
3	19	54	30	29	9	40	16	71
4	33	71	47	45	16	53	32	81
5	52	83	61	62	26	69	51	88

6	70	91	73	79	39	83	74	93
7	83	96	82	90	53	90	87	95
8	91	99	89	97	68	79	95	98
9	97	-	93	99	99	99	96	99
10	99	-	97	-	-	-	-	-
11	-	-	99	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-

Типы психологических защит коррелируют:

- отрицание - с истероидным типом личности,
- вытеснение - с пассивной личностью,
- регрессия - с расстройством личности (психопатией),
- компенсация - с депрессивными чертами,
- проекция - с паранойей,
- замещение - с агрессивными чертами,

- интеллектуализация - с обсессивной личностью,
- формирование реакций - с манией.

Получите – распишитесь!

Что делаем, если пациент скорее мёртв, чем жив?

Сначала набухиваемся.

Потом трезвеем. Не торопитесь.

Можно даже ещё раз набухаться.

Затем делаем ОК Google на те виды защит, кто ублажает вас денно и ночью.

Прочитали? Набухиваемся снова.

Живём дальше, как ни в чем не бывало и смотрим на алгоритм выше. Рано или поздно претворяем этот механизм в жизнь.

Наиболее радикальные из вас могут применить способ, о котором рассказал Владимир Маяковский из поэмы **«Облако в штанах»**:

...

Алло!

Кто говорит?

Мама?

Мама!

Ваш сын прекрасно болен!

Мама!

У него пожар сердца.

*Скажите сестрам, Люде и Оле, —
ему уже некуда деться.*

Каждое слово,

даже шутка,

*которые изрыгает обгорающим ртом он,
выбрасывается, как голая проститутка
из горящего публичного дома.*

...