

**Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет  
информационных технологий, механики и оптики  
МФ КТиУ, Факультет ПИиКТ, направление СППО**

# **Психология предпринимательства**

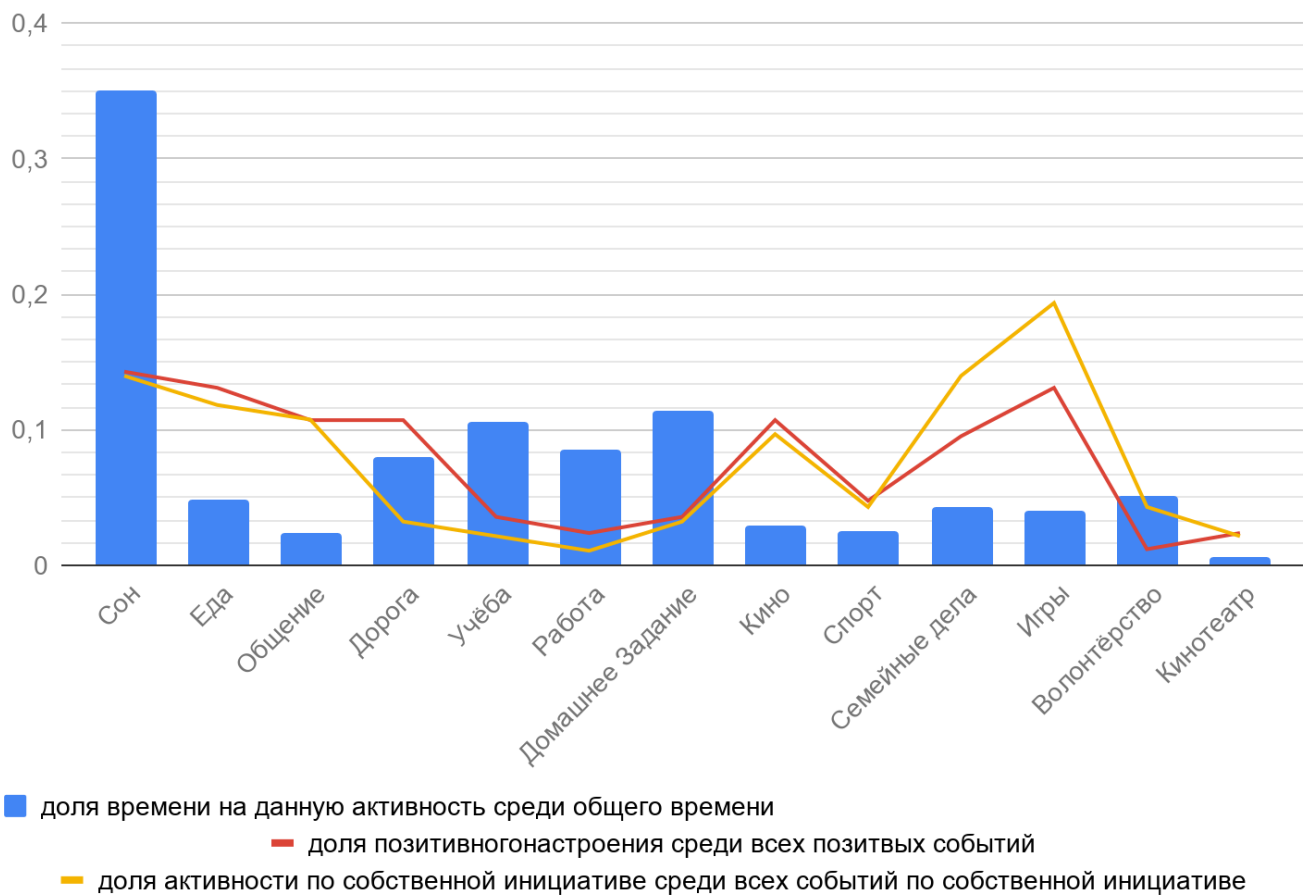
Выполнил:  
Анищенко Анатолий  
Группа:  
Р3112

**Санкт-Петербург**

**2019**

# Анализ результатов событийного дневника

График 1:



По графику видно, что больше всего времени я уделяю на “Сон” примерно 8,5 часов в сутки, на втором месте идет все, что связано с обучением/работой (“Учёба”, “Работа”, “Волонтерство” и “Домашнее задание”), примерно 7,5 часов в сутки. Также у меня уходит достаточно много времени на “Дорогу” и развлечения (“Кино”, “Спорт”, “Игры”, “Общение” и “Кинотеатр”) примерно по 2 часа, что достаточно плохо, потому что это время я мог бы потратить на ту же самую “Работу”.

По графику видно, что развлекаюсь я строго по собственной инициативе и это приносит мне больше всего позитивного настроения. Чего не скажешь про обучение/работу.

Также на графике выделяется графа “Еда”, на которую я трачу не так много времени, но при этом делаю это по собственной инициативе и это вызывает у меня положительные эмоции. Скорее данные показатели вызваны тем, что я ем каждый день, и делаю я это сам и, конечно же, это скорее вызывает у меня положительные эмоции чем негативные, потому что после этого я сытый.

Таблица 1:

	Количество активностей из-за внешних обстоятельств	Количество активностей по собственной инициативе	ИТОГО
Количество активностей с позитивным настроением	9	55	64
Количество активностей с негативным настроением	10	6	16
ИТОГО	19	61	80

По таблице видно, что количество позитивных событий сильно больше чем негативных. А так же видно событий по моей инициативе больше чем из-за внешних обстоятельств. Из чего становится понятно, что я достаточно позитивно живу и большая часть событий вызвана моим желанием, следствием из чего, как мне кажется, является большое количество положительных эмоций от этих событий.

Важным параметром является то, что количество событий, которые вызвали негативное настроение и были совершены по моей инициативе крайне мало, но всё же они есть, наверное, стоит уменьшить этот показатель ещё.

Не менее важным параметром является количество активностей из-за внешних обстоятельств, которые вызвали позитивное настроение крайне мало. Из этого следует, что чаще всего мне не нравится делать то, что надо делать обязательно и это не очень хорошо.

Таблица 2:

Обобщенные сферы деятельности	Недостаток или избыток (от -2 до +2)	Удовлетворен ность (от -2 до 2)	Изменения	Возможные действия по улучшению	Зачем
Общение, семейные дела	0	2	Нет	-	-
Здоровье	+1	+1	Сократить время на сон	Ставить будильник на пораньше	Увеличить количество время для работы и учебы
Учеба, работа	-1	0	Увеличить время работы	Сократить время на другие занятия	Работать и учится продуктивнее
Развлечения	+2	+2	Уменьшить затрачиваемое время	Ограничивать себя в играх	Увеличить количество время для работы и учебы
Транспорт	+1	-1	Нет способов что-то изменить	-	-