**Описание лабораторной работы**

**«Анализ личностных стратегий построения отношений»**

Здравствуйте, уважаемые студенты!

В этом курсе (разделе) вам предстоит выполнить лабораторную работу, которая посвящена анализу личностных стратегий построения отношений.

**Цель работы:** проанализировать личностные стратегии построения отношений.

**Задачи работы:**

* выбрать стадию отношений для анализа;
* проанализировать выбранную стадию отношений в соответствии с предложенным заданием;
* проанализировать полученные результаты;
* заполнить форму отчета.

В материалах курса (раздела) вы можете найти шаблон отчета по лабораторной работе. В самом шаблоне представлены титульный лист, цель и задачи работы, а также варианты выполнения заданий с учетом выбранной стадии отношении для достижения поставленной цели.

В зависимости от того, на какой стадии в плане отношений вы находитесь, выберите один вариант лабораторной работы. Если вам интересно выполнить все варианты, сделайте, но отправьте только один вариант на проверку.

Варианты лабораторной работы:

1. «На пороге отношений»: если у вас нет отношений, или они только начались.
2. «Кризис или притирка»: если вы в отношениях и сталкиваетесь со сложностями.
3. «Завершение отношений»: если у вас недавно завершились отношения, или вы думаете об их завершении.

В первом варианте лабораторной работы **«На пороге отношений»** вам необходимо сформулировать ожидания от отношений и осознать свои ценности. Формулировать ожидания от отношений важно для того, чтобы вступать в отношения осознанно и их корректировать в зависимости от ваших ценностей. Если вы находитесь в отношениях, рекомендуем предложить вашему партнеру также ответить на эти вопросы, но отправлять его ответы не нужно.  Если сейчас у вас нет отношений, то выполнение заданий поможет вам лучше понять, что для вас важно.

Для выполнения варианта «На пороге отношений» вам необходимо выполнить два задания:

1. продолжить фразы с характеристикой отношений и сформулировать выводы по выполненному заданию;
2. пройти тест «Ценностные ориентации» по Рокичу и написать 3 наиболее важных ценности, сформулировать выводы по выполненному заданию.

Выполнение данного теста поможет лучше понять, что для вас важно в жизни и в отношениях.

Во втором варианте лабораторной работы **«Кризис или притирка»** вам необходимо сформулировать проблему, из-за которой часто ссоритесь, проанализировать стратегии поведения в конфликте.

Для выполнения варианта «Кризис или притирка» вам необходимо выполнить два задания:

1. сформулировать проблему, из-за которой вы часто ссоритесь и проанализировать ее, использую предложенные вопросы, сформулировать выводы по выполненному заданию;
2. пройти Тест Томаса-Килманна по описанию типичного поведения в конфликтной ситуации, записать полученный результат и сформулировать выводы по выполненному заданию.

В третьем варианте лабораторной работы **«Завершение отношений»** вам необходимо выполнить анализ завершившихся отношений или отношений, которые вы думаете завершить. Это важно для того, чтобы в дальнейшем вы не повторяли прежние ошибки или могли принять взвешенное решение о завершении или продолжении отношений.

Для выполнения варианта «Завершение отношений» вам необходимо выполнить два задания:

1. пройти опросник «В отношениях я…», сформулировать выводы по выполненному заданию;
2. пройти Копинг-тест Лазаруса и определить 3 ведущие стратегии поведения в трудной жизненной ситуации, сформулировать выводы по выполненному заданию.

Если вы вдруг потеряетесь при выполнении какого-либо задания, то вам поможет просмотр самой лекции по теме, а также дополнительные материалы курса (раздела).

Подведем итог.

После выполнения лабораторной работы вы сдаете электронный вариант отчета, который включает:

* заполненный титульный лист;
* цель и задачи;
* выполненные задания в соответствии с выбранным вариантом работы.

Если вы ответственно подошли к выполнению заданий, заполнению отчета и срокам, то получаете максимальное количество баллов.

Удачи!