

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

Отчет
по лабораторной работе «Анализ личностных стратегий построения отношений:
завершение отношений» «Безопасность жизнедеятельности»

Автор:
Брагин Роман Андреевич
Факультет:
ПИиКТ
Группа:
Р3116
Преподаватель:
Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

Санкт-Петербург

2023

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;

Задание №1. Заполнение опросника

Пройдите опросник и обведите то, что вам ближе из двух вариантов.

«В отношениях я ...»

- больше уделял внимание партнеру;
- развивался;
- стыдился своего тела;
- говорил честно, что не нравится;
- // были на равне;
- шел на уступки и компромисс
- сотрудничал
- и спрашивал, и отвечал на вопросы;
- больше ревновал;
- больше хвали и восхищался
- чаще говорил, что в партнере ценю;
- больше наслаждался отношениями
- больше ожидал от партнера чего-то
- чувствовал себя живым
- проявлял больше инициативы в отношениях
- чаще старался держать партнера рядом
- // обид не было
- чаще долго над чем-то думал

- чаще был собой
- больше верил в партнера и его успех
- чаще благодарил
- // мы не разу не ссорились
- чаще заботился о партнере
- чаще на него нападал;
- больше доверял ему делать самому;
- больше напитывался отношениями
- чаще на них заикливался
- больше отдавал
- больше мотивировал, поощрял и вдохновлял
- чаще принимал предложения партнера
- чаще брал вину на себя;
 - чаще сопротивлялся тому, что не нравится

Выводы к заданию №1

Ответьте на 4 вопроса: Я не жалею о любом, у меня были прекрасные и теплые отношения, единственное чтобы я изменил это последний месяц наших отношений. Причина расставания это: у нее ко мне остыли чувства, но мы разошлись с хорошим отношением к друг другу.

Задание №2. Прохождение теста

Выполните [онлайн-тест Лазаруса](#) по определению ведущих стратегий поведения в трудной жизненной ситуации и напишите 3 наиболее важных стратегии:

Стратегия 1 Самоконтроль

Стратегия 2 Принятие ответственности

Стратегия 3 Планирование решения проблемы

Выводы к заданию №2

Да, замечал, так как я раньше работал над собой, и изучал тему саморазвития, поэтому и выделил эти 2 стратегии, по моему мнению, самое главное, это выделить проблему, принять ее, и начать ее решать. Для этого и нужны те 3 стратегии, которые я выбрал.