

**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: Фам Данг Чунг Нгиа

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3121

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2024

**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(а) внимание себе / больше уделял(а) внимание партнеру;
- развивался(ась), учился(ась) чему-то / деградировал(а), терял(а) навыки;
- стыдился(ась) своего тела / кайфовал(а) от своего тела;
- сдерживал(а) свое недовольство / говорил (а) честно, что не нравится;
- был(а) в паре лидером, управлял(а) / был (а) ведомым(ой), подчинялся(ась);
- чаще шел(шла) на уступки и компромисс
- больше соревновался(ась) / больше сотрудничал(а)
- больше спрашивал(а) / больше отвечал(а) на вопросы;
- больше ревновал(а) / больше доверял(а);
- больше хвалил(а) и восхищался(ась) / больше критиковал(а) и придирился(ась);
- чаще говорил(а), что в партнере ценю / чаще обесценивал(а) партнера;
- больше наслаждался(ась) отношениями / больше страдал(а) в них;
- больше ожидал(а) от партнера чего-то / больше рассчитывал(а) только на себя;

- чувствовал(а) себя живым(ой)/чувствовал(а) себя онемевшим(ей),  
мертвым(ой);
- проявлял(а) больше инициативы в отношениях/в основном только соглашался(ась) с предложенным;
- чаще старался(ась) держать партнера рядом/чаще давал(а) партнеру свободу;
- чаще помнил(а) обиды/чаще забывал(а) обиды;
- чаще долго над чем-то думал(а)/чаще поступал(а) спонтанно, необдуманно;
- чаще был(а) собой/чаще играл(а) роль и носил(а) маску;
- больше верил(а) в партнера и его успех/больше сомневался(ась) в нем и его способностях;
- чаще благодарил(а)/чаще принимал(а) как должное;
- чаще просил(а) прощения первым(ой)/чаще ждал(а) извинений от партнера;
- чаще заботился(ась) о партнере/чаще пренебрегал(а) его потребностями;
- чаще защищался(ась) от партнера/чаще на него нападал(а);
- больше контролировал(а) действия партнера/больше доверял(а) ему делать самому;
- больше напивался(ась) отношениями/больше истощался(ась) в них;
- чаще переключался(ась) с проблем и трудностей/чаще на них заикливался(ась);
- больше отдавал(а)/больше получал(а);
- больше мотивировал(а), поощрял(а) и вдохновлял(а)/больше укорял(а) и делал(а) замечания;
- чаще принимал(а) предложения партнера/чаще их отвергал(а);
- чаще обвинял(а)/чаще брал(а) вину на себя;

- чаще сопротивлялся(ась) тому, что не нравится/ чаще смирялся(ась) с неприятным

### **Выводы к заданию №1**

Есть замечательные моменты, которые я высоко ценю, а также проблемы, с которыми мы сталкиваемся. В некоторых случаях мне может нравиться то, как я относился к своим коллегам, в то время как в других я, возможно, захочу изменить что-то в своем поведении или реакциях. Предвзятость может быть фактором, приводящим к разрыву отношений. Когда человек предвзят, он может быть несправедлив в том, как он относится к своему партнеру или думает о нем, что может привести к напряженности и разногласиям. Чтобы избежать предвзятости в будущем, я постараюсь улучшить свою способность распознавать и принимать различные точки зрения, одновременно повышая свою способность к общению и примирению в отношениях. Я также сосредоточусь на развитии терпения и понимания и всегда буду стремиться поддерживать отношения сбалансированными и справедливыми для обеих сторон.

### **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- Бегство-избегание**

**Стратегия 2- Самоконтроль**

**Стратегия 3- Положительная переоценка**

### **Выводы к заданию №2**

Да, я обычно осознаю свои копинг-стратегии. Я стараюсь быть внимательным к своим реакциям на стрессовые ситуации и анализировать, какие стратегии поведения я использую.

Что касается того, как я отношусь к своим стратегиям, то это зависит от конкретной ситуации. Некоторые из моих стратегий могут быть эффективными и помогать мне справляться с трудностями, в то время как другие могут быть менее продуктивными. Я стремлюсь развивать здоровые и адаптивные стратегии копинга и работать над тем, чтобы отказаться от тех, которые могут быть вредными или неэффективными.