**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:

Факультет:

Группа:

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



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(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 придирался(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 напитывался(ась) отношениями/больше истощался(ась) в них;
* чаще переключался(ась) с проблем и трудностей/чаще на них зацикливался(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**

*Ответьте на 4 вопроса: как вам то, что вы выделили? Нравится или хочется изменить? Мог ли/ может ли этот перекос стать причиной разрыва? Что вы собираетесь делать, чтобы не достичь подобного перекоса в будущем?*

1. *Я доволен и считаю, что я ответил честно. Моя девушка всё подтвердила*
2. *Мне все нравится*
3. *Я думаю вряд ли, у нас всё хорошо*
4. *Вести себя также как сейчас*

**Задание №2. Прохождение теста**

Выполните [онлайн-тест Лазаруса](https://onlinetestpad.com/ru/test/169318-koping-test-lazarusa) по определению ведущих стратегий поведения в трудной жизненной ситуации и напишите 3 наиболее важных стратегии:

**Стратегия 1 Планирование решения проблемы**

**Стратегия 2** Самоконтроль

**Стратегия 3 Положительная переоценка**

**Выводы к заданию №2**

*Замечаете ли вы свои копинг-стратегии? Как вы относитесь к тому, что они у вас такие?*

**Да, Замечаю, я считаю, что это самые правильные стратегии решение проблемы. Планирование поможет мне детальнее разобраться в вопросе, самоконтроль не даст моим эмоциям взять верх над разумом, а положительная оценка окажет позитивное влияние на мои поступки в дальнейшем.**