

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: Стафеев И. А
Факультет: ИКТ
Группа: К3121
Преподаватель:
Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

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

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

Неприятно осознавать, что я в отношениях в некоторой степени занимался самообманом. Судя по всему, у меня тревожный тип привязанности, поэтому неудивительно, что я сузил свой мир до партнера и стал жить только им, забывая о себе и стараясь не допустить ничего, что могло бы эти отношения испортить. Поэтому я не говорил о своих недовольствах и тревогах, насильно (в какой-то степени) менялся, чтобы быть более хорошим партнером. Но при этом я искренне восхищался партнером, верил в него, во всем поддерживал, а не только чтобы угодить. Еще я удивлен, что не замечал проблем вплоть до момента расставания, сваливал все на обстоятельства и независимые от нас вещи. Конечно, хочется избавиться от своей созависимости. Не считаю, что именно в этих отношениях мои особенности поведения стали причиной разрыва, скорее, они усилили тяжесть расставания. Но в целом здоровым отношениям это вредит, поэтому хочется измениться. Думаю, что для избавления от этих недостатков мне нужно просто расширить свой круг общения, а не думать, что я могу общаться только с одним-единственным человеком, от которого зависит мой смысл жизни. Чем с большим количеством людей я общаюсь, тем явнее я смогу увидеть, что собеседник, партнер и друг – это разные люди, а не один, и что совершенно нормальным является то, что партнеры в течение жизни могут меняться; что любовь в реальности не похожа на любовь из романов 19 – начала 20 веков, где прославляется принадлежность партнером друг другу и их зависимость друг от друга.

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 (16 баллов)_____

Стратегия 2 ____ Положительная переоценка (15 баллов)_____

Стратегия 3 ____ Бегство-избегание (13 баллов)_____

Выводы к заданию №2

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

Посмотрев на часть трудных жизненных ситуаций, произошедших со мной, могу утверждать, что описанных стратегий я действительно придерживаюсь. Я считаю, что эмоции не помогают справиться с проблемами, поэтому стараюсь их подавлять (тем более, я не допускаю того, чтобы кто-либо из знакомых видел меня в непривычном радостном состоянии, потому что не хочу выглядеть слабым в их глазах). Эта стратегия, конечно, упрощает мне жизнь, но иногда просто необходимо вовремя выплакаться и покричать, но я это коплю в себе и могу в случайный момент взорваться. Мне необходимо более равномерное распределение между сдерживанием эмоций и их выражением.

Положительную переоценку для себя я оцениваю исключительно как позитивное явление. Ночь темнее всего перед рассветом – это точно про меня. Я убежден, что любая проблема и сложность ведет меня к развитию, становлению лучшей версии себя. В то же время я понимаю, что только ей одной обходиться нельзя, потому что тогда смысла проблемы решать нет. Если я верю в то, что проблемы делают меня лучше, то необходимо постоянно страдать. Это губительно

Избегание проблем, очевидно, я нахожу плохим способом поведения, потому что никаким образом проблемы это не решает. Но, к сожалению, я пока не могу отказаться от него, потому что, по-моему, большая часть трудных

ситуаций у меня от меня самого почти не зависит, и я не могу на них повлиять в той степени, которая хоть как-то бы помогла. Возможно, я заблуждаюсь, нужно поразмышлять над этим