

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: на пороге
отношений» **«Безопасность жизнедеятельности»**

Автор: Гусев Максим Вадимович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3110

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;
- заполнить форму отчета.

Задание №1. Описание отношений

Продолжите данные фразы с характеристикой отношений:

Мне бы хотелось, чтобы партнер умел идти на компромисс и прислушиваться к моей точке зрения.

Я готов прощать партнеру незначительные в глобальном масштабе просчёты и ошибки, неправильные поступки (если человек осознаёт свою неправоту), в конце концов все мы просто люди.

Я совершенно точно не буду мириться с изменой, а также с безответственным образом жизни партнёра, грубостью / хамством.

Я бы хотел, чтобы партнер в домашней рутине отвечала за ту работу, которую она хочет выполнять, а я за всё оставшееся.

Идеально, если мы будем решать конфликты так: открыто говорить о проблемах и вместе искать их решение, мысля рационально и учитывая точки зрения друг друга.

Круто, если бы партнер никогда не прекращал проявлять заботу и внимание к моим чувствам и потребностям.

Правило, которое стоит обговорить на старте для меня – это с уважением относиться друг к другу,

Смысл отношений для меня в том, чтобы мы с партнером поддерживали друг друга, вместе росли как личности, окружали друг друга заботой и любовью и вместе достигали жизненных целей.

Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это открытое обсуждение проблем и поиск компромиссов, совместные действия для разрешения трудных ситуаций.

Когда партнер делает комплименты, проявляет мелкие знаки внимания, заботу и поддержку в повседневной жизни, я понимаю, что он меня любит.

Выводы к заданию №1

Проанализируйте есть ли расхождения в ожиданиях? Какие чувства у вас вызывают ожидания? Что нового вы узнали о себе или поняли пока выполняли данное задание.

Расхождений в ожиданиях нет.

Пока я выполнял данное задание, я понял, что в партнере для меня важнее всего понимание, коммуникативные навыки и открытость.

Задание №2. Прохождение теста

Выполните [онлайн-тест «Ценностные ориентации» по Рокичу](#) и напишите 3 наиболее важных ценности:

Ценность

1_ Богатство _____

Ценность

2_ Насыщенная жизнь _____

Ценность

3_ Самосовершенствование _____

Выводы к заданию №2

Проанализируйте, какие чувства у вас вызывают ваши ценности? Согласуются ли они с вашими ожиданиями от отношений?

Мои ценности кажутся мне обоснованными и правильными, они вызывают у меня чувство понимания того, что я двигаюсь в правильном направлении. Данные ценности, конечно, имеют довольно косвенную корреляцию с отношениями, однако подобный онлайн-тест при всем желании не может дать полную конструктивную оценку — по этой причине я считаю, что мои жизненные ценности согласуются с отношениями, так как «самосовершенствование» и «насыщенная жизнь» гораздо более приятны и эффективны, когда ты вместе с кем-то.