

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:

Рахимов Ильнар Ильдарович

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3119

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;
- заполнить форму отчета.

Задание №1. Описание отношений

Продолжите данные фразы с характеристикой отношений:

Мне бы хотелось, чтобы партнер умел **делать приятно и ценить меня**

Я готов прощать партнеру **забывчивость и плохой юмор**

Я совершенно точно не буду мириться с **изменами и не уважением**

Я бы хотел, чтобы партнер в домашней рутине отвечала за **готовку еды, стирку и запоминание важных дат**, а я за **уборку и покупку еды**

Идеально, если мы будем решать конфликты так: **партнер говорит мне что ему не нравится и мы совместно ищем решение проблемы**

Круто, если бы партнер никогда не прекращал **ценить отношения и гореть ими**

Правило, которое стоит обговорить на старте для меня – **обидные моменты для человека**

Смысл отношений для меня в том, **чтобы ценить партнера и наслаждаться каждым мгновением жизни с ним**

Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это **обдумать проблемы и сказать о них партнеру, чтобы вместе найти компромисс**

Когда партнер делает **жаренную картошку** и меня счастливее, 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.

Пока расхождений в ожиданиях нет, мои ожидания вызывают во мне положительные эмоции и я надеюсь, что мои отношения полностью оправдают их.

Во время выполнения задания я понял, что ценю в отношениях неостывающие чувства и хочу, чтобы они основывались на взаимоуважении партнеров.

Задание №2. Прохождение теста

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

Ценность 1: Здоровье

Ценность 2: Насыщенная жизнь

Ценность 3: Увлекательная деятельность

Выводы к заданию №2

Мои ценности вызывают у меня положительные эмоции, я рад, что имею такие взгляды на жизнь и ожидаю, что в моих отношениях партнер будет иметь похожие взгляды