**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



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](https://testometrika.com/personality-and-temper/test-rokicha-value-orientation/) 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