

**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: Назаров Рустам Русланович

Факультет: ФИТиП

Группа: М3232

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна

**ИТМО**

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 делать: обговаривать проблемы, не держать в себе, заботиться о моем состоянии, быть очень жизнерадостной.

Я готов прощать партнеру импульсивные эмоциональные действия.

Я совершенно точно не буду мириться с грубостью, неуважением, изменой, равнодушием.

Я бы хотел, чтобы партнер в домашней рутине отвечала за готовку, уборку, а я за ремонт приборов, помывка посуды.

Идеально, если мы будем решать конфликты так: как только кого-то что-то не устраивает, садимся рядом и обсуждаем, не держим в себе, без криков ищем компромиссы.

Круто, если бы партнер никогда не прекращал улыбаться, беспокоится обо мне.

Правило, которое стоит обговорить на старте для меня – это не люблю, когда что-то не договаривают, скрывают.

Четкого смысла в отношениях нет, для меня это просто скрашивание своих дней, получение воспоминаний. Человек, который знает все о тебе, что помогает решать проблемы и сильнее радоваться хорошему. Постоянная опора в жизни.

Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это обсудить все в реальной жизни, создать комфортную обстановку обоим.

Когда партнер беспокоится обо мне, тянется ко мне физически и морально, словами и интонацией демонстрирует, как ему комфортно рядом, как ей хочется проводить больше времени вместе, 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 не замечено. Было описано четко что происходит в моих отношениях. Бывают проблемы с моей стороны из-за нежелания сразу высказывать недовольство, но это быстро решается благодаря чуткости партнера. Ожидания подогревают меня, это некие другие хорошие ощущения, чем сама реальность. И то, и то хорошо, но по-своему. Не сидится на месте. Что я понял, это то, что я имею трудности с описанием своих эмоций, ожиданий, позиции, тяжело формулировать.*

## **Задание №2. Прохождение теста**

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

### **Ценность 1**

**Самосовершенствование**

### **Ценность 2**

**Счастливая семейная жизнь**

### **Ценность 3**

**Мудрость и богатый опыт**

## **Выводы к заданию №2**

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

*Полностью согласен со своими ценностями. Для меня и правда на первом месте самосовершенствования, добивание личных целей, образование, работа. На втором, конечно, семья, построить счастливую любящую семью. На третьем мудрость для защиты семьи и воспитания детей. Преодоление препятствий на жизненном пути.*