**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: кризис или притирка» «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Сайфуллин Динислам

Факультет: СУИР

Группа: R3143

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. Анализ проблемы**

Сформулируйте проблему, из-за которой вы часто ссоритесь *(например, Меня бесит, что родственники вмешиваются в наши дела).*

Проблема (напишите): мы с девушкой ссоримся из-за недостатка времени, проведенного вместе.

Проанализируйте сформулированную проблему, используя предложенные вопросы. Отвечайте самостоятельно, если нет пометки спросить у партнера.

1. **С чего все началось?**   
   В последнее время я заметил, что мы проводим все меньше времени вдвоем из-за наших занятых графиков.
2. **В чем я вижу причину конфликта?**

Я чувствую, что наши отношения страдают из-за недостатка времени вдвоем, и мне это важно.

1. **В чем видит причину конфликта партнер? (спросите у партнера)** Мой партнер тоже чувствует, что у нас нет достаточно времени друг на друга, но иногда она считает, что учеба важна.
2. **Какая моя потребность не удовлетворяется в этой ситуации?**

Моя потребность в качественном времени с партнером не удовлетворяется.

1. **Я могу удовлетворить потребность по-другому? Как?**

Мы могли бы совместно планировать свободное время и быть более организованными, чтобы уделить друг другу больше внимания

1. **Как выглядит решение проблемы, которое меня устроит?**

Мне бы хотелось, чтобы мы создали расписание, в котором было бы время для встреч вдвоем и качественного общения.

1. **Как выглядит решение проблемы, которое устроит партнера? (спросите у партнера)**

Партнера устроило бы, если бы я понял, что иногда учеба требует больше времени и понимания, когда это случается.

1. **К чему все придет, если проблему не решать?**

Если мы не решим эту проблему, наши отношения могут ухудшиться, и мы можем стать более отчужденными друг от друга.

1. **Кого я могу привлечь для решения проблемы? С кем посоветоваться?**

Для решения проблемы я могу привлечь третью нейтральную сторону, например, семейного психолога или консультанта, с которым можно посоветоваться и получить помощь в поиске решения.

1. **На что в рамках этой проблемы я могу повлиять?**

Я могу повлиять на создание расписания и более эффективное управление временем.

1. **Что я чувствую в рамках этой ситуации?**

Я чувствую разочарование и некоторую обеспокоенность относительно состояния наших отношений.

1. **Худший вариант событий случился. Какой будет план Б?**

Если партнер все равно не готова изменить свой график, могу попробовать найти более гибкое время для общения и качественных встреч.

1. **Что потеряет партнер, если сделает так, как я хочу?**

Партнер может потерять качественное время вдвоем и возможность улучшить наши отношения, если не уделяет этому внимание.

1. **Сколько я могу дать себе времени для решения этой проблемы?**

Партнер может потерять качественное время вдвоем и возможность улучшить наши отношения, если не уделяет этому внимание.

1. **Как я могу позаботиться о себе в этой ситуации? А прямо сейчас?**   
   В этой ситуации важно находить время для заботы о себе, уделять внимание собственным интересам и хобби, чтобы не чувствовать себя изолированным.

**Выводы к заданию №1**

Эти вопросы и ответы помогли мне понять причины конфликта, чувства и потребности как меня, так и моего партнера, а также разработать стратегию для решения проблемы в отношениях.

**Задание №2. Прохождение теста**

Выполните[онлайн-тест Томаса-Килманна](https://psytests.org/confl/tki-run.html) по описанию типичного поведения в конфликтной ситуации.

Впишите ваш результат теста:

|  |  |
| --- | --- |
| Соперничество | 3 |
| Сотрудничество | 4 |
| Компромисс | 3 |
| Избегание | 2 |
| Приспособление | 2 |

**Выводы к заданию №2**

В данной ситуации я склонен к сотрудничеству и компромиссу. Я предпочел бы обсудить проблему с моим партнером и попытаться найти компромиссное решение, которое удовлетворило бы обе стороны.

Мне нравится данная стратегия, ведь она помогает мне достигнуть здоровых и удовлетворительных решений. Однако важно уметь адаптировать свою стратегию в зависимости от ситуации и потребностей партнера. Иногда другие стратегии, такие как компромисс или конкуренция, могут быть более подходящими, и важно уметь использовать их, когда это необходимо.