

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:

Поленов Кирилл Александрович

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3113

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

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 развлекаться вместе со мной, чтобы у нас был схожий образ жизни, и чтобы я не занимал большую часть его жизни
Я готов прощать партнеру излишнюю грубость в некоторые моменты, невнимательность к каким-то мелочам, о которых я ему рассказывал, в меру обидные слова в свою сторону

Я совершенно точно не буду мириться с регулярными жалобами на свою жизнь, безответственность к своим действиям, насмешки и издевки в мой адрес, изменой

Я бы хотел, чтобы партнер в домашней рутине отвечала за приготовление еды, стирку вещей, а я за мытье посуды, уборку квартиры и решение различных технических проблем, а также сборку мебели

Идеально, если мы будем решать конфликты так: разговором вживую, где каждый по очереди выслушает друг друга, объяснит мотивацию своих поступков и расскажет свои мысли в момент неприятной ситуации. После чего мы постараемся прийти к консенсусу или компромиссу

Круто, если бы партнер никогда не прекращал говорить мне о своих чувствах и проявлял тактильность по отношению ко мне

Правило, которое стоит обговорить на старте для меня – это измена. Для меня изменой считается поцелуй или секс

Смысл отношений для меня в том, чтобы в будущем построить семью со здоровыми отношениями между отцом и матерью, и воспитать психологически здоровых детей

Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это наблюдать за собой и партнером во время возникновения неоднозначной ситуации, после чего рассказать партнеру о своих сомнениях и решить с ним этот вопрос

Когда партнер говорит о своих чувствах, ухаживает за мной в каких-то бытовых ситуациях, выражает мне благодарность и проявляет ко мне заботу, 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.

Небольшие расхождения моих отношений с ожиданиями имеются, но не критичные. Я стараюсь сделать всё, что в моих силах, чтобы это исправить. Ожидания от отношений вызывают у меня радость, потому что я представляю себе идеального партнера, который соответствует всем моим ожиданиям. Чего-то нового я о себе не узнал, однако это задание помогло мне лучше и чётче структурировать свои потребности в отношениях.

Задание №2. Прохождение теста

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

Ценность 1 Духовное равновесие

Ценность 2 Здоровье

Ценность 3 Дружба

Выводы к заданию №2

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

Мои ценности не вызывают у меня каких-то особенных эмоций. Я считаю довольно приземлёнными и распространёнными среди многих других людей. Они однозначно согласуются с моими ожиданиями от отношений, потому что больше всего я ценю в людях духовное равновесие и гармонию с самим собой, а также умение дружить, потому что прежде чем вступать в отношения нужно построить прочные дружеские отношения