**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: Гафурова Фарангиз Фуркатовна

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3120

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 принимать важные решения вместе со мной, обсуждать проблемы и находить компромиссы, при необходимости.

Я готова прощать партнеру ошибки, если он раскаивается и стремиться исправить ситуацию.

Я совершенно точно не буду мириться с насилием, предательством или неуважением в отношениях.

Я бы хотела, чтобы партнер в домашней рутине отвечал за покупку продуктов и мытьё посуды, а я за уборку, готовку и стирку одежды.

Идеально, если мы будем решать конфликты так: исключительно через конструктивный диалог, проявляя уважение к чувствам и мыслям друг друга, слушая и понимая позицию партнера, и стремясь к компромиссу, который удовлетворит обе стороны.

Круто, если бы партнер никогда не прекращал выражать свою любовь и заботу через слова и действия, создавая атмосферу доверия, уюта и поддержки в наших отношениях.

Правило, которое стоит обговорить на старте для меня – это открытость и честность в коммуникации. Также важно обсудить взаимоуважение личного пространства, чтобы создать уважительное взаимодействие в отношениях.

Смысл отношений для меня в том, чтобы поддерживать и понимать друг друга даже если нам не всегда понятна точка зрения партнера, деля радости и горести, строить общение на основе взаимного уважения, доверия и любви. Наш союз должен способствовать взаимному росту и вдохновению, поддерживая ценности и достигая как отдельные, так и общие цели.

Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это открытый и честный разговор, взаимное уважение и понимание, готовность к компромиссам и поиску решений вместе.

Когда партнер делает усилия для того, чтобы поддерживать мои желания и потребности, я понимаю, что он меня любит.

**Выводы к заданию №1**

Я поняла, что хотя у меня были сомнения относительно того, стоит ли мне начинать отношения, я готова к этому шагу. Я готова к сотрудничеству, конструктивному общению с партнером, уважая его точку зрения и потребности, при этом не забывая о своих собственных и не идя в ущерб себе. Для меня важны открытость, честность, уважение и доверие в отношениях, поскольку я считаю их ключевыми аспектами для создания крепких и здоровых отношений.

**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. Духовное равновесие**

**Ценность 3. Независимость**

**Выводы к заданию №2**

Здоровье важно для уверенности, силы, радости и благополучия. Забота о себе и стремление к гармонии важны как для себя, так и для партнера. В отношениях это проявляется в поддержке физического и эмоционального благополучия, совместном занятии спортом или здоровом образе жизни.

Ценность духовного равновесия может вызывать чувства глубокой связи с партнером, стремление к духовному росту и развитию как личности. Стремление к духовному росту и поддержка партнера в этом важны для глубоких и долгосрочных отношений.

Независимость дает чувство свободы и уверенности. Важно уважать личное пространство партнера и находить баланс между индивидуальностью и сотрудничеством.

Таким образом, эти три ценности играют важную роль в формировании здоровых и гармоничных отношений, при условии правильного и взаимного понимания между партнерами.