

**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: Тимошкин Роман Вячеславович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

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. Описание отношений**

Продолжите данные фразы с характеристикой отношений:

Мне бы хотелось, чтобы партнер умел выражать свои эмоции и желания по поводу отношений спокойно, в форме диалога.

Я готов прощать партнеру несогласие с некоторыми моими высказываниями/позициями.

Я совершенно точно не буду мириться с эгоцентризмом и желанием изменить мое поведение или характер.

Я бы хотел, чтобы партнер в домашней рутине отвечала за порядок и внешнюю привлекательность дома, а я за технически сложные, рутинные задачи.

Идеально, если мы будем решать конфликты так: выразим свои позиции, попытаемся найти компромисс, извинимся за возможную импульсивность/агрессию.

Круто, если бы партнер никогда не прекращал замечать мои старания сделать себя/отношения лучше.

Правило, которое стоит обговорить на старте для меня – это правило быть максимально честными друг с другом.

Смысл отношений для меня в том, чтобы довериться своему партнеру и разрешать конфликты, не давая им перерасти в глубокие обиды.

Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это разговор по душам.

Когда партнер может понять мое недовольство и пойти на уступки, я понимаю, что он меня любит.

**Выводы к заданию №1**

Исходя из приведенных выше высказываний, можно сделать вывод, что для меня наиболее важной вещью в отношениях является честность и понимание слабых и сильных сторон друг друга. Также становится понятно, что я готов идти на уступки ради разрешения конфликтов, что, в определенных ситуациях, может сделать меня жертвой абьюза.

## **Задание №2. Прохождение теста**

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

**Ценность 1 – Увлекательная деятельность**

**Ценность 2 – Здоровье**

**Ценность 3 – Духовное равновесие**

## **Выводы к заданию №2**

На мой взгляд, данные ценности вполне отображают мои цели в жизни, что меня радует. Они согласуются с моими ценностями в отношениях, так как для меня честность и понимание друг друга ведут к духовному равновесию и хорошему психическому здоровью.