

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: Самойлова Артемия Александровна

Факультет: ПИиКт

Группа: Р3130

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

Стадия отношений для анализа – начало отношений.

Продолжите данные фразы с характеристикой отношений:

Мне бы хотелось, чтобы партнер умел делать взрослые и самостоятельные решения, мог позаботиться о себе сам.

Я готов прощать партнеру невнимательность и забывчивость.

Я совершенно точно не буду мириться с враньем и изменами.

Я бы хотел, чтобы партнер в домашней рутине отвечала за мытье посуды, уборку и починку техники, а я за то же самое, потому что хочу чтобы обязанности были разделены примерно поровну.

Идеально, если мы будем решать конфликты так: сначала четко обозначается проблема, ищутся её причины, а потом разговорами приходили к решению.

Круто, если бы партнер никогда не прекращал быть внимательным и уделять мне время.

Правило, которое стоит обговорить на старте для меня – это личные границы друг друга.

Смысл отношений для меня в том, чтобы быть рядом с любимым человеком, получать от этого радость и спокойствие и вместе развиваться, идти по жизни.

Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это всё обговаривать.

Когда партнер делает мне знаки внимания и комплименты, оказывает поддержку, слушает что я ему говорю, 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.

Расхождения в ожиданиях не возникли, я уже ранее задумывалась об этих вопросах. Заметила, что для меня очень важно внимание со стороны партнера, поняла свои личные причины на это.

Задание №2. Прохождение теста

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

Ценность 1 Насыщенная жизнь

Ценность 2 Независимость

Ценность 3 Самостоятельность

Выводы к заданию №2

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

Мои ценности совпадают с моими ожиданиями от отношений. Они отражают мою страсть к насыщенной жизни, я не могу постоянно стоять на месте, мне нужно постоянное движение, что-то новое. При этом оба человека в отношениях должны быть независимы и самостоятельны друг от друга, должна быть способность идти самостоятельно к своей цели. Так же я всегда стараюсь понимать себя и окружающих, понимание свои и чужих эмоций делает тебя более независимым.