**Практическое задание № 1**

**Тема: Виды потребностей в общении**

**Цели задания:**

1. Изучить и понять различные виды потребностей в общении.
2. Развить навыки анализа и применения теоретических знаний к практическим ситуациям.
3. Способствовать развитию навыков саморефлексии и понимания межличностных отношений.

**Задание:**

**Часть 1: Теоретический анализ**

1. **Изучите основные виды потребностей в общении:**
   * **Физиологические потребности:** необходимость в коммуникации для выживания и базового взаимодействия.
   * **Потребность в безопасности:** общение для создания чувства безопасности и стабильности.
   * **Социальные потребности:** необходимость в принадлежности, любви и дружбе.
   * **Потребность в уважении:** стремление к признанию, уважению и самооценке.
   * **Потребность в самоактуализации:** желание реализовать свои потенциалы и способности через общение.
2. **Напишите краткий обзор (500-700 слов), в котором:**
   * Описываются каждый из видов потребностей в общении.
   * Объясняется, почему каждый из видов потребностей важен для психического здоровья и межличностных отношений.
   * Приводятся примеры, иллюстрирующие, как различные виды потребностей проявляются в реальных жизненных ситуациях.

**Часть 2: Анализ и применение теорий**

1. **Примените теорию видов потребностей в общении к следующим кейсам:**
   * **Кейс 1:** Студент переехал в новый город для учебы и испытывает чувство одиночества и изоляции. Какие виды потребностей в общении могут быть у него неудовлетворены? Какие шаги он может предпринять для их удовлетворения?
   * **Кейс 2:** Работник компании чувствует, что его усилия и достижения не признаются коллегами и начальством. Как неудовлетворенность потребности в уважении может повлиять на его поведение и эмоциональное состояние? Как можно удовлетворить эту потребность?
   * **Кейс 3:** Молодая мама находится в декретном отпуске и ощущает, что потеряла социальные связи и возможность для саморазвития. Какое влияние на её психическое состояние может оказать неудовлетворенность социальных потребностей и потребности в самоактуализации? Какие шаги можно предпринять для удовлетворения этих потребностей?
2. **Напишите анализ (по 400-600 слов на каждый кейс), в котором:**
   * Описывается проблема и как она связана с видами потребностей в общении.
   * Объясняется, как удовлетворение различных потребностей может улучшить психическое состояние и межличностные отношения.
   * Предлагаются конкретные рекомендации для удовлетворения потребностей в каждом случае.

**Часть 3: Саморефлексия**

1. **Напишите рефлексию (300-500 слов) на тему: "Как понимание видов потребностей в общении помогает в личной и профессиональной жизни".**
   * Опишите, что нового вы узнали о видах потребностей в общении и их значении.
   * Поделитесь, как выполнение задания помогло вам осознать свои собственные потребности в общении и способы их удовлетворения.
   * Укажите, какие шаги вы планируете предпринять для улучшения своих межличностных отношений на основе полученных знаний.

**Формат сдачи:**

* Все части задания должны быть сданы в виде одного документа.
* Документ должен быть оформлен в формате Word или PDF.
* Каждая часть задания должна быть структурирована (введение, основная часть, заключение).
* Ссылки на используемую литературу и источники обязательны.

**Критерии оценки:**

* Глубина и точность анализа видов потребностей в общении.
* Логичность и обоснованность применения теории к кейсам.
* Актуальность и обоснованность предложенных решений.
* Ясность и четкость изложения мыслей.
* Соблюдение структуры и формальных требований к документу.