**Практическое задание №9**

**Тема: Общение как коммуникация**

**Цель:**

Изучить виды потребностей в общении и структуру общения, а также применить эти знания на практике для улучшения межличностной коммуникации.

**План работы:**

1. **Теоретическая часть**:
	* Изучите основные виды потребностей в общении, такие как потребность в признании, потребность в поддержке, потребность в информации, потребность в идентификации и потребность в контроле.
	* Ознакомьтесь с моделью структуры общения, включающей три основные компоненты: коммуникативную, интерактивную и перцептивную стороны общения.
2. **Анализ собственных потребностей в общении**:
	* Проведите самоанализ для определения своих ключевых потребностей в общении. Ответьте на вопросы: "Какие потребности я стараюсь удовлетворить, общаясь с другими людьми?", "В каких ситуациях я чувствую необходимость в поддержке или признании?".
3. **Наблюдение и анализ общения**:
	* Ведите дневник наблюдений за своими взаимодействиями в течение недели. Фиксируйте ситуации, в которых вы пытались удовлетворить различные потребности, и анализируйте, как это влияло на ваше поведение и взаимодействие с другими людьми.
	* Определите, как структура общения проявляется в ваших взаимодействиях: как вы передаете информацию (коммуникативный аспект), как вы взаимодействуете (интерактивный аспект) и как вы воспринимаете других людей и их реакции (перцептивный аспект).
4. **Практическое применение знаний о потребностях и структуре общения**:
	* Разработайте план улучшения своих коммуникативных навыков, основываясь на выявленных потребностях и структуре общения.
	* Включите в план конкретные шаги для удовлетворения своих потребностей в общении, такие как более активное участие в обсуждениях, практика эмпатии и улучшение навыков слушания.
	* Примените эти шаги на практике и ведите дневник наблюдений, фиксируя изменения в своем поведении и реакции окружающих.
5. **Оценка и корректировка**:
	* Проанализируйте результаты своих наблюдений и определите, какие изменения в поведении принесли положительные результаты.
	* Корректируйте свой план действий по мере необходимости, чтобы продолжать улучшать свои навыки общения и удовлетворять свои потребности.

**Пример выполнения задания:**

1. **Теоретическая часть**:
	* Прочтите литературу по теме, например, "Основы психологии общения" А. А. Бодалева, "Психология общения" М. И. Лисиной, статьи и исследования по видам потребностей в общении и структуре общения.
2. **Анализ собственных потребностей в общении**:
	* Ответьте на вопросы:
		+ "Какие потребности я пытаюсь удовлетворить в общении с коллегами?" (например, потребность в признании).
		+ "В каких ситуациях я нуждаюсь в поддержке?" (например, в стрессовых ситуациях на работе).
3. **Наблюдение и анализ общения**:
	* Ведите дневник:
		+ "Сегодня на совещании я активно участвовал в обсуждении, стараясь удовлетворить свою потребность в признании."
		+ "В разговоре с другом я искал поддержку, так как чувствовал себя подавленным."
4. **Практическое применение знаний**:
	* План:
		+ "Буду более активно участвовать в обсуждениях на работе для удовлетворения потребности в признании."
		+ "Практиковать эмпатию, чтобы лучше понимать потребности других людей и улучшить перцептивный аспект общения."
	* Дневник:
		+ "На этой неделе я активно участвовал в совещаниях и получил положительную обратную связь от коллег. Это помогло мне чувствовать себя более уверенно."
5. **Оценка и корректировка**:
	* Анализ:
		+ "Активное участие в обсуждениях помогло мне удовлетворить потребность в признании и улучшить мои коммуникативные навыки."
		+ "Практика эмпатии помогла мне лучше понимать других и улучшить взаимодействие с коллегами."

**Контрольные вопросы:**

1. Какие основные виды потребностей в общении вы изучили?
2. Какие потребности в общении вы выявили у себя?
3. Как структура общения проявляется в ваших взаимодействиях?
4. Какие конкретные шаги вы предприняли для улучшения своих коммуникативных навыков?
5. Какие результаты и изменения вы заметили после применения новых навыков?

**Заключение:**

Выполнение данной практической работы поможет вам глубже понять виды потребностей в общении и структуру общения, а также применить эти знания на практике для улучшения своих коммуникативных навыков и более эффективного взаимодействия с окружающими.

4o