**Практическое задание № 6**

**Тема: Проблемы психологии личности и межличностного общения в современной науке (продолжение)**

**Цель:**

Изучить и проанализировать основные проблемы психологии личности и межличностного общения в современной науке, а также применить эти знания на практике для улучшения личных и профессиональных взаимодействий.

**План работы:**

1. **Теоретическая часть**:
	* Изучите основные проблемы психологии личности и межличностного общения. Обратите внимание на такие аспекты, как самооценка, идентичность, эмоциональный интеллект, стресс и копинг-стратегии, а также коммуникативные барьеры.
	* Ознакомьтесь с современными исследованиями и теориями в этой области, включая работы таких авторов, как Карл Роджерс, Даниэль Гоулман и Абрахам Маслоу.
2. **Анализ личных и профессиональных взаимодействий**:
	* Проведите самоанализ своих межличностных взаимодействий. Определите свои сильные и слабые стороны в общении.
	* Получите обратную связь от коллег, друзей или членов семьи о том, как они воспринимают ваше поведение в общении.
3. **Практическое наблюдение и анализ**:
	* Ведите дневник наблюдений за своим поведением и поведением окружающих в течение недели. Фиксируйте ситуации, в которых возникают проблемы в общении (например, недопонимание, конфликты).
	* Анализируйте, какие психологические факторы (например, низкая самооценка, высокий уровень стресса) могли повлиять на эти ситуации.
4. **Разработка и применение стратегий улучшения**:
	* Определите стратегии, которые помогут вам улучшить межличностное общение и решить выявленные проблемы. Включите техники активного слушания, развитие эмоционального интеллекта, улучшение самооценки и управление стрессом.
	* Примените эти стратегии на практике и ведите дневник наблюдений, фиксируя изменения в своем поведении и реакции окружающих.

**Пример выполнения задания:**

**Теоретическая часть**

Изучите литературу по теме:

* **Психология личности**: самооценка, идентичность, эмоциональный интеллект.
* **Межличностное общение**: коммуникативные барьеры, стресс и копинг-стратегии.
* Современные исследования: Карл Роджерс (теория личности), Даниэль Гоулман (эмоциональный интеллект), Абрахам Маслоу (иерархия потребностей).

**Анализ личных и профессиональных взаимодействий**

Проведите самоанализ и получите обратную связь:

* Определите свои сильные и слабые стороны в общении.
* Получите обратную связь от коллег, друзей или членов семьи.

**Практическое наблюдение и анализ**

Ведите дневник наблюдений в течение недели:

* "Сегодня на работе я заметил, что недопонимание с коллегой возникло из-за различий в восприятии задачи."
* "В разговоре с другом почувствовал, что низкая самооценка мешает выразить свое мнение."

**Разработка и применение стратегий улучшения**

Определите стратегии и примените их:

* Активное слушание: "Буду внимательнее слушать собеседника и задавать уточняющие вопросы."
* Развитие эмоционального интеллекта: "Практиковать распознавание и выражение своих эмоций."
* Управление стрессом: "Использовать техники релаксации, такие как глубокое дыхание и медитация."