

Лекция для студентов по результатам проведенного социально-психологического тестирования.

Подготовила: педагог-психолог – Малых Анастасия Викторовна.

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами познакомимся с результатами социально-психологического тестирования, которое вы все проходили в ноябре. Вы отвечали на 140 вопросов, касающиеся факторов риска и факторов защиты вашей личности. Основная направленность тестирования – это профилактика употребления психоактивных веществ (наркотиков). Однако те факторы риска и защиты касаются не только употребления ПАВ, но и всей вашей успешности в жизни, в обществе. Сочетание показателей характеризует вашу психологическую устойчивость, которая помогает вам противостоять всем вызовам в жизни и вашей судьбе.

Психологическая устойчивость - это качество личности, отдельными аспектами которого являются уравновешенность, стабильность, сопротивляемость. Оно позволяет противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях

Познакомимся с теми факторами риска, которые исследовались в тестировании:



Исследуемые факторы риска



Регулирующие взаимоотношения личности и социума

- Потребность в одобрении
- Подверженность влиянию группы
- Принятие асоциальных установок социума
- Наркопотребление в социальном окружении

Влияющие на индивидуальные особенности поведения:

- Склонность к риску
- Импульсивность
- Тревожность
- Фрустрация

Каждый из этих факторов может оказать пагубное влияние на вашу жизнь. При этом, важно понимать, что для человека лучше занимать золотую серединку между крайними значениями по данным факторам. Я предлагаю вам оценить себя по каждому из факторов самостоятельно, дать себе честную оценку и постараться увидеть для себя пути повышения своей психологической устойчивости.

Итак, какой вы человек:

Субшкала «Потребность в одобрении»

Повышенные показатели

- Стремится быть принятым вопреки своим интересам
- Пытается соответствовать ожиданиям
- Чувствителен к критике
- Пытается соответствовать образу, который создал
- Неискренен, протест против тестирования

Пониженные показатели

- Стремление к независимости
- Старается выглядеть лучше, чем есть на самом деле
- Не желает быть «как все»
- Не принимает социальные нормы

➤ **Потребность в одобрении** – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. Каждому человеку для того, чтобы чувствовать уверенность в себе важно получать поддержку и одобрение от окружающих, однако если человек слишком сильно гонится за одобрением, то утрачивает себя, становится лицемером, путается угодить всем, в конечном итоге, разрушает себя. То же происходит, если человек совсем отказывается от получения одобрения – старается шокировать окружающих, пытается кому-то что-то доказать и снова теряет себя!

➤ **ВАЖНО:** быть самим собой, не гнаться за одобрением, но и не отказываться от него. Будьте уверены в себе, поступайте так, чтобы вы могли гордиться своими поступками.

Субшкала «Подверженность влиянию группы»

Повышенные показатели

- Зависим от мнения группы, нуждается в поддержке
- Пассивно принимает мнение большинства
- Не стремится принимать ответственность на себя
- Отсутствие самостоятельности в принятии решений

Пониженные показатели

- Не считается с общественным мнением
- Стремится действовать самостоятельно
- Негативно оценивает окружающих
- Не нуждается в согласии и поддержке
- Сопrotивляется групповому влиянию

➤ **Подверженность влиянию группы** - повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки. Каждый человек находится в обществе, среди людей, которые оказывают влияние на него.

➤ **ВАЖНО:** допускать влиять на себя установкам группы только в том случае, если это помогает вам чувствовать себя уверенно, быть в гармонии с собой, правильно принимать критику и развиваться.

Субшкала «Принятие асоциальных установок социума»

Повышенные показатели

- Интерес к социально неодобряемым действиям и мнениям
- Попытка объяснить своё поведение («все так делают»)
- Пониженная критичность к себе и своему поведению
- Азарт от избегания наказания или порицания

Пониженные показатели

- Нет интереса к социально неодобряемым поступкам
- Повышенная критичность к себе, своему поведению (возможно морализаторство)

➤ **Принятие асоциальных установок социума** – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.

➤ **ВАЖНО:** неодобряемые действия и мнения следует избегать, однако нельзя слишком сковывать себя запретами, критиковать себя за малейшие проступки. Будьте ответственны!

➤ **Наркопотребление в социальном окружении** – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.

➤ **ВАЖНО:** избегайте наркопотребляющих!

Субшкала «Склонность к риску»

Повышенные показатели

- Не учитывает потенциальные риски
- Может оказаться под влиянием различных чувств и желаний
- Отсутствие критичности к рискованному поведению

Пониженные показатели

- Отвергает поведение, связанное с риском
- Завышает потенциальные риски
- Может считать рискованным даже потенциально не опасное поведение
- Отвергает поведение, связанное с риском

➤ **Склонность к риску** (опасности) - предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.

➤ **ВАЖНО:** учитесь оценивать уровень риска, умеете управлять рисками!

Субшкала «Импульсивность»

Повышенные показатели

- Эмоциональная неустойчивость, раздражительность, легко расстраивается
- Нетерпеливость, подверженность сиюминутным побуждениям
- Идёт на поводу у своих желаний
- Склонность сначала делать, а потом обдумывать действия

Пониженные показатели

- Хороший сознательный контроль эмоций
- Эмоциональная устойчивость
- Высокая адаптивность к социальным нормам
- Предварительно обдумывает свои действия

➤ **Импульсивность** - устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

➤ **ВАЖНО:** по данному показателю лучше иметь пониженные показатели, так как умение удержаться от поспешных мыслей, решений и поступков помогает избежать серьёзных ошибок. Импульсивность можно позволить себе только в шуточных и игровых ситуациях, когда можно вести себя непосредственно.

Субшкала «Тревожность»

Повышенные показатели

- Склонность воспринимать практически все ситуации как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги
- Проявляет беспокойство, озабоченность, ранимость, застенчивость
- Чувствительность к одобрению окружающих
- Затруднены контакты с окружающими

Пониженные показатели

- Тревогу вызывают только критические жизненные ситуации
- Отсутствует склонность переживать по какому-либо поводу
- Легко вступает в контакт с окружающими

➤ **Тревожность** - предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

➤ **ВАЖНО:** уметь справляться со своими страхами и тревожностью, правильно выстраивать цели, выбирать стратегию поведения, успешно решать конфликты и преодолевать трудные жизненные ситуации.

Субшкала «Фрустрация»

Повышенные показатели

- Нереализованные намерения вызывают стресс
- Эмоциональные реакции наступают даже при незначительном влиянии
- Ставит перед собой недостижимые цели
- Часто находится в негативном эмоциональном состоянии
- Возможно недоброжелательное отношение к окружающим

Пониженные показатели

- Ведёт себя рационально если потребности неудовлетворены
- Ставит перед собой достижимые цели
- Эмоциональные реакции адекватны ситуации и силе воздействия

➤ *Фрустрация* (от лат. «frustration» – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели.

➤ **ВАЖНО:** уметь ставить реальные и достижимые цели, уметь принимать неудачу, ведь это также жизненный опыт! Не всегда всё идет по плану, бывает.



Не говори: "Я ошибся!"

Куда лучше: "Надо же как интересно получилось!"

Подводя итоги, помните, что в жизни есть препятствия, искушения и вызовы для того, чтобы мы научились их эффективно и успешно преодолевать, развиваться в жизни, чтобы научиться радоваться каждому мгновению жизни! А для этого

необходимо соблюдать правила поведения, избегать излишних рисков, учиться прогнозировать свои действия и последствия своих действий, учиться переживать жизненные неудачи используя свои ресурсы. Ваши ресурсы – это факторы защиты!



Единая методика социально-психологического тестирования (ЕМ
СПТ): факторы защиты (ФЗ)



«Факторы защиты» – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию «факторов риска».

Направления коррекционной (воспитательной) работы
по результатам изучения факторов риска

- Благополучие взаимоотношений с социальным окружением.
- Активность жизненной позиции, социальная активность.
- Умение говорить НЕТ сомнительным предложениям.
- Психологическую устойчивость и уверенность в своих силах в трудных жизненных ситуациях.

Факторы защиты не всегда могут удовлетворять вашу жизненную ситуацию, так как ситуации в жизни могут резко меняться и пробивать защиту. Важно создавать благополучные взаимоотношения с окружающим миром, способствующие вашей безопасности в различных сферах жизни.

1. Безопасность в личной жизни.
2. Безопасность в социуме.
3. Безопасность на дорогах.
4. Безопасность в информационном пространстве.
5. Безопасность в экономике.
6. Безопасность здоровья.

Помните и знайте ваши ресурсы личности, ваши факторы защиты – то, где вы можете найти опору в жизни!

➤ *Принятие родителями* – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка.

➤ *Принятие одноклассниками* – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.

➤ *Социальная активность* – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.

➤ *Самоконтроль поведения* – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.

➤ *Самозффективность* (self-efficacy) – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат.

Развивайте свои факторы защиты и держите под контролем факторы риска!