



# Социально- психологическое тестирование

## ПАМЯТКА О СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТЕСТИРОВАНИИ (СПТ)

Дорогой студент!

**Пришло время, когда в тебе стремительно и неравномерно происходят перемены:**

1. идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение;
2. идет формирование ценностей: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников;
3. идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в свою пользу), что может приводить к недовольству собой и стремлению всем что-то доказать;
4. ты ищешь свое место в жизни и среди людей, поэтому готов рискнуть.

**Какие угрозы могут быть для твоей безопасности:**

- это ситуации, которые вызывают у тебя негативные переживания, порождают тревогу и страх, приводят тебя к ощущению беспомощности, переживаниям о том, как жить дальше и изменить ситуацию;
- когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность;
- когда нарушаются твои права на благополучие и защиту. Тебе важно утвердить свое «Я», а это всегда связано с трудностями и даже опасностями!

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации. Тебе кажется, что тебя никто не понимает? Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе? Если твоё положение настолько тяжелое, что на душе

тяжесть — помни, выход есть! Не держи в себе мысли и чувства! Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители, близкие, родные люди. У них ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту. К сожалению, бывает так, что твои ровесники не решаются обратиться ко взрослым, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями, или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. Друзья, конечно, могут эмоционально поддержать, дать утешение, но у твоих ровесников, как правило, меньше опыта в разрешении сложных ситуаций. Найти наилучшее решение всё таки надёжнее со взрослым — родителем, педагогом или психологом.

**Как узнать о себе больше? Понять насколько ты психологически устойчив? Есть ли скрытые опасности в тебе и вокруг тебя?**

Один из вариантов – пройти социально-психологическое тестирование. Действуй с пониманием! Надеемся, ответы на самые популярные вопросы про СПТ тебе помогут сориентироваться.

**Что такое СПТ и зачем оно нужно?**

**Ответ:** СПТ — это анонимное тестирование, направленное на оценку социально-психологического климата в университете. Его цель — выявить общие тенденции (например, уровень стресса, коммуникативные трудности) и разработать меры поддержки: тренинги, консультации, изменения в воспитательной работе.

**Какие вопросы задают в тесте?**

**Ответ:** Вопросы касаются эмоционального состояния, отношений с семьей и сверстниками, способов решения конфликтов. Примеры:

- «Как часто ты чувствуешь поддержку близких?»
- «Легко ли тебе просить о помощи?»

**Важно!** Вопросы не связаны с оценкой интеллекта, политическими или религиозными взглядами.

**Кто имеет доступ к результатам?**

**Ответ:**

- Только ответственные сотрудники: педагог-психолог
- Данные обрабатываются **обезличенно** (например: «25% студентов испытывают тревогу перед экзаменами»).
- Индивидуальные результаты не разглашаются НИКОМУ.

**Миф:** «СПТ ищет наркозависимых или «проблемных» детей»

**Ответ:** Это не так. Тестирование **не направлено** на выявление конкретных студентов или диагнозов. Его задача — оценить общие риски в университетской среде и улучшить профилактическую работу.

**Как университет будет использовать результаты?**

**Ответ:**

- Планировать тренинги (например, по стрессоустойчивости).
- Корректировать воспитательную и профилактическую работу (проводить кураторские часы о коммуникации).