

## **Приветствуем, уважаемый студент!**

Возможно, вы уже слышали о таком понятии как СПТ (социально-психологическое тестирование) – о нем могли говорить преподаватели, представители деканата, другие студенты. СПТ проводится осенью и пройти его нужно каждому студенту.

Это письмо пояснит – **ЗАЧЕМ** это нужно, и чем это **ВЫГОДНО**.

**Социально-психологическое тестирование** – это инструмент, с помощью которого **вы сможете:**

- лучше понять свою личность, узнав свои сильные стороны и зоны роста;
- выяснить, каких ресурсов у вас достаточно, а каких не так много, чтобы чувствовать себя хорошо и справляться с трудными жизненными ситуациями и стрессом;
- выяснить свой уровень психологической устойчивости;
- выявить свои психологические защиты;
- и в целом – лучше в себе разобраться!

При этом, чтобы все это узнать о себе, конечно, нужно вдумчиво отвечать на вопросы теста, быть откровенным.

Тогда **на экране (компьютера/телефона) сразу появится отчет** – в виде 16-ти предложений, описывающих вашу личность. Этот отчет можно сфотографировать/сделать скриншот (иными способами он не сохранится).

После окончания тестирования **психологи кабинета психологической помощи ИГУ проведут вебинары**, на которых расскажут, как «читать» полученный отчет, как развивать свою личность, работать над зонами роста, снизить вероятность неправильных выборов на жизненном пути.

Также будет возможность прийти на индивидуальную консультацию к психологу со своим отчетом (психолог его тоже видит в программе). **НИКТО другой не видит ваш отчет.**

### **Зачем это ВУЗу?**

- Узнать общее состояние студентов (без персоналий) и скорректировать планы социально-психологической работы (проводить подходящие мероприятия, а не просто стандартные).
- Обеспечить студенту адресную психологическую помощь (**ТОЛЬКО** психолог видит результаты и может предложить помощь **ЛИЧНО** студенту)
- Развить культуру осознанного интереса к психологическому состоянию собственной личности и его отслеживанию.

### **Что важно знать – общие сведения:**

- ✓ тестирование - ежегодное, т.к. личность находится в постоянном развитии, и то, что было характерно для вас в прошлом году (поведение, например), в этом – вполне может измениться;
- ✓ участники тестирования – все учащиеся – от школьников до студентов;
- ✓ в тестировании для студентов 170 вопросов, в среднем (если хотите достоверный результат) прохождение занимает 25-30 мин;
- ✓ тестирование проводится на специальной платформе с защитой персональных данных;
- ✓ каждому участвующему на платформе генерируется персональный логин и пароль;
- ✓ логины и пароли выдаются лично каждому в распечатанном виде непосредственно перед тестированием;
- ✓ по закону тестирование является конфиденциальным;
- ✓ доступ к результатам есть ТОЛЬКО у психолога психологического кабинета ИГУ;
- ✓ каждый тестируемый получает свой результат на экране после окончания тестирования (если хочется его сохранить – сделайте скрин или фото);
- ✓ **ОБОБЩЕННЫЕ** данные тестирования передаются в подведомственное министерство – это позволяет составить картину по всем учебным заведениям региона – на сколько молодые люди чувствуют свою психологическую устойчивость и что можно сделать, чтобы жизнь учащихся была психологически более комфортной.

И еще несколько пояснений.

**Тестирование - это НЕ экзамен, не нужно готовиться к нему и переживать.** От вас требуется только внимательно читать утверждение и оценить его как верное или неверное по отношению к себе.

**Поставить на какой-либо из видов учета по результатам социально-психологического тестирования НЕ возможно!** Тестирование не несет цели уличить кого-то в чем-либо. Это миф особенно тревожных людей. Все данные, полученные в ходе тестирования, используются в пользу студента, а не против (как и любое другое тестирование, если бы вы пришли на личную консультацию психолога).

Желаем успехов в познании себя!