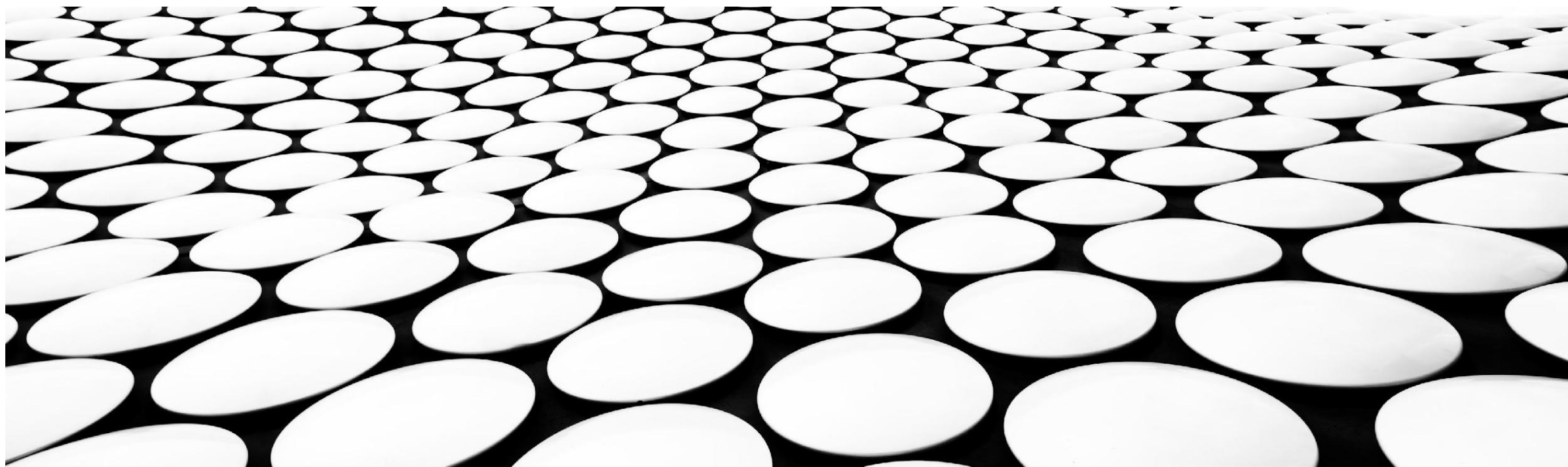

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ

- Социальная среда – это все, что окружает человека в его социальной жизни, это конкретное проявление, своеобразие общественных отношений на определенном этапе их развития.
- Социальное окружение — это нормы отношений, в которые вовлечен человек, а также идеи и жизненные ценности, которые приняты в этих отношениях.



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ

Влияние социального окружения на личность основаны на трех типах окружения:

- ПОЗИТИВНОГО
- НЕГАТИВНОГО
- ОТСУТСТВУЮЩЕГО

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС ВООБЩЕ ЕСТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ?

- Вам страшно высказывать свое мнение/выступать перед публикой
- Вы боитесь обидеть других людей
- Чтобы принять решение, вам нужно посоветоваться
- Вы избегаете открытых конфликтов
- Вы просчитываете реакцию окружающих на свои слова и свое поведение
- Вам сложно делегировать полномочия
- Вам сложно поддерживать отношения, особенно долгосрочные
- Вы легко разрешаете «сесть себе на шею»
- Вам сложно отказывать
- Вам сложно о чем-либо просить
- Вам тяжело настаивать на своем
- Вы страдаете от критики, если она звучит от кого-то

- 
- **КАКОВЫ ИСТОЧНИКИ/ ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ?**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВНЕШНЕЙ ОЦЕНКИ

- Подводите резюме мнению/оценке окружающих каждый раз, когда вы осознаете, что эти явления направляются в вашу сторону.
- Связывайте мнение окружающих с той потребностью, что мотивирует их поведение.



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

- **НУЖНЫ ЛИ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ?**
- **ЧЕМ ПРИВЛЕКАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ?**

ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА, СКЛОННОГО К ФОРМИРОВАНИЮ СЕТЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Признаки зависимости от социальных сетей:
 - навязчивое непреодолимое желание зайти на свою страничку в соцсети, просмотреть последние новости, пролистать фотографии, проявить какую-то активность;
 - жалобы членов семьи, друзей, сотрудников на то, что человек слишком много времени проводит в социальных сетях;
 - значительные финансовые траты, ненужные покупки через интернет;
 - невозможность заранее сказать, сколько времени данный человек уделит социальной сети, утрата временного контроля во время компьютерного сеанса;
 - чувство раздражения, если в данный момент нет возможности зайти в свой профиль;
 - по мере прогрессирования зависимости могут возникать проблемы с учебой, в семье, на работе, когда человек перестает уделять им должное внимание, а все больше времени проводит онлайн;
 - человек может отказаться от еды или есть перед монитором компьютера, уделять меньше времени сну, только бы не пропустить ничего нового.



ВЛИЯНИЕ ДРУЖБЫ

- **ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА? ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ДРУЖБА?**

ПСИХОЛОГИЯ ДРУЖБЫ И ЕЁ ВИДЫ

- **"Товарищ"** - объединяют общие интересы, совместная занятость, общие проекты, деятельность.
- **"Зеркало"** - помогает познавать себя, говорит, как выглядишь, способствует пониманию собственной личности на психологическом уровне.
- **"Сострадальник"** - прекрасный помощник в тяжёлых ситуациях, поддерживает морально, выполняет функцию психотерапевта, лечит душевные раны.
- **"Собеседник"** - интересен для общения, есть много общего для обсуждения, высокий уровень взаимопонимания, возможность раскрыться, быть услышанным.
- **"Альтер-эго"** - внутреннее ощущение сходства на психологическом уровне, стремление быть похожим на друга.
- **"Идеал"** - человек, выступающий образцом для подражания, стремимся перенять определённые качества, научиться новому отношению к жизни или получить новые знания.
- **"Подзарядка"** - помогает восстанавливать энергию, настроение, воодушевляет на новые свершения, обладает позитивным характером, всегда подбодрит и подарит прекрасное настроение.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, С КЕМ СТОИТ ПРОДОЛЖАТЬ ОТНОШЕНИЯ

- Наличие цели в жизни
- Поддержка
- Конструктивное взаимодействие