

Комплексна діагностувальна робота: семестр II

Сьогодні ми виконуємо діагностувальну роботу. Нічого складного в ній немає: з кількох варіантів відповідей вибери одну правильну й обведи її. До успіху — лічені кроки. У тебе все вийде. Щастя!

Завдання 1. У шкільному чаті стався конфлікт. Кілька учнів почали агресивно критикувати зовнішність Олексія, використовуючи образливі меми й нецензурну лексику. Олексій почувається пригніченим і тривожним. Його однокласниця Катерина вирішила захистити його, дотримуючись принципів “асертивної комунікації”. Яку дію має обрати Катерина, щоб захистити Олексія та встановити межі?

- ☐ **А** Почати у відповідь критикувати зовнішність та інтелект кривдників Олексія в чаті.
- ☐ **Б** Чітко, спокійно й публічно написати, що така поведінка є неприйнятною та образливою.
- ☐ **В** Порадити Олексію просто ігнорувати повідомлення, не втручаючись у конфлікт.
- ☐ **Г** Заблокувати всіх учасників чату, щоб конфлікт негайно припинився.

Завдання 2. Марія протягом кількох місяців намагається поєднати інтенсивне навчання в школі, підготовку до олімпіад і заняття музикою. Вона постійно відчуває втому, має проблеми зі сном і часті головні болі. Вона усвідомлює, що втратила життєвий баланс. Яка дія НЕ допоможе Марії відновити її психологічне благополуччя й зменшити рівень стресу?

- ☐ **А** Визначити основні пріоритети (А—Б—В) у своєму розкладі й делегувати частину рутинних справ.
- ☐ **Б** Щодня виділяти час на фізичну активність (прогулянка, спорт) і спілкування з родиною.
- ☐ **В** Повністю відмовитися від соціальних контактів і розваг, щоб мати більше часу на навчання.
- ☐ **Г** Регулярно практикувати дихальні вправи (наприклад, “дихання по квадрату”) для саморегуляції.

Завдання 3. Підліток Дмитро має низьку самооцінку, часто критикує себе за будь-які помилки й боїться висловлювати власну думку в класі, навіть коли вона є правильною. Це є ознакою незрілості його психічного (ментального) здоров'я. Яка з перелічених дій є найефективнішим кроком для підвищення самооцінки й зміцнення впевненості в собі?

- ☐ **А** Намагатися уникати всіх складних ситуацій, де є ризик зробити помилку чи зазнати невдачі.
- ☐ **Б** Свідомо відзначати й фіксувати власні досягнення, навіть невеликі, і приймати себе.
- ☐ **В** Порівнювати себе винятково з найуспішнішими людьми для підвищення мотивації.
- ☐ **Г** Перекладати відповідальність за свої невдачі на зовнішні обставини чи інших людей.

Завдання 4. Максим вирішив поліпшити своє фізичне здоров'я і почав регулярно займатися фізкультурою, звернувши особливу увагу на біг і силові вправи. Який позитивний ефект від цих дій є прямим показником зміцнення його серцево-судинної системи й загального фізичного здоров'я передусім?

- ☐ **А** Зниження рівня емоційної напруги та покращення якості сну.
- ☐ **Б** Збільшення рівня IQ й здатності до швидкого аналітичного мислення.
- ☐ **В** Зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою (ЧСС) та підвищення витривалості.
- ☐ **Г** Повне усунення всіх негативних факторів навколишнього середовища (екологічних).

Завдання 5. Студентка Катерина активно займається екологічним волонтерством: організовує прибирання парків і сортування сміття. Вона зазначає, що це дає їй глибоке відчуття значущості, зміцнює її цінності й розширює коло спілкування. Який компонент (чи компоненти) цілісного добробуту Катерина розвиває через своє служіння громаді?

- ☐ **А** Лише фінансовий добробут, оскільки вона набуває досвіду для майбутньої роботи.
- ☐ **Б** Переважно фізичний добробут, завдяки важкій праці з прибирання територій.
- ☐ **В** Соціальний, духовний і психічний добробут, зміцнюючи цінності й стосунки.
- ☐ **Г** Винятково професійний добробут, без будь-якого впливу на емоційний стан.

Завдання 6. Олександр при виборі майбутньої професії керувався винятково тим, що вона є найбільш “модною” та високооплачуваною (“Треба”), повністю ігноруючи свої інтереси (“Хочу”). Через п’ять років він має високий дохід, але постійно відчуває нудьгу й незадоволеність роботою. Який чинник, згідно з “формулою вибору професії”, був порушений і як це вплинуло на його особистий добробут?

- ☐ **А** Порушено “Можу”, оскільки він не мав здібностей до “модної” професії, що призвело до низької зарплати.
- ☐ **Б** Порушено “Треба”, оскільки ринок праці змінився і його професія перестала бути актуальною.
- ☐ **В** Порушено “Хочу”, що призвело до відсутності задоволення, емоційного вигорання й погіршення психічного добробуту.
- ☐ **Г** Порушено “Можу” і “Треба”, але це не має значення, оскільки фінансовий добробут є найвищим пріоритетом.

Завдання 7. Ірина, готуючись до вступу, намагається охопити всі сфери свого життя. Вона свідомо застосовує принципи самоменеджменту, щоб підтримувати баланс між навчанням (професійна сфера), спілкуванням з друзями (особиста сфера) та допомогою батькам (сімейна сфера). Яка основна перевага такої збалансованої стратегії для довгострокового добробуту Ірини?

- ☐ **А** Вона зможе ідеально розподілити 33,3% свого часу на кожну сферу протягом усього життя.
- ☐ **Б** Вона уникне будь-яких помилок при виборі майбутньої професії та стосунків.
- ☐ **В** Це запобігає емоційному виснаженню, зберігає психічне здоров'я та зміцнює її соціальні зв'язки.
- ☐ **Г** Вона обов'язково отримає вищу оцінку за всіма предметами й переможе на всіх олімпіадах.

Завдання 8. Сучасні тренди ринку праці, спричинені автоматизацією та ШІ, вимагають від фахівців постійної готовності до навчання й перекваліфікації. З огляду на це яка стратегія планування професійного майбутнього є найважливішою для забезпечення стійкого добробуту?

- ☐ **А** Вибирати лише ті професії, які не можуть бути автоматизовані в найближчі 30 років.
- ☐ **Б** Створювати лише "портфоліо самопрезентації" без необхідності розвивати технічні вміння.
- ☐ **В** Формувати здатність до безперервного навчання ("навчання впродовж життя") та гнучкість.
- ☐ **Г** Шукати лише одну професію, яка гарантує стабільність на все життя, уникаючи змін.

Завдання 9. Учениця Софія, яка є активною волонтеркою, організувала збір гуманітарної допомоги для жителів прифронтового міста. Вона домовилася про перевезення продуктів і ліків. Отримавши неперевірене повідомлення в соціальній мережі, вона вирішила внести в коробки додатковий вантаж, який передали незнайомі люди нібито для “швидкого відновлення”. Який принцип безпеки порушила Софія і чим це загрожує її волонтерській діяльності?

- ☐ **А** Порушено фінансову безпеку; це загрожує лише втратою зібраних коштів.
- ☐ **Б** Порушено особисту й правову безпеку; не можна передавати неперевірені предмети, оскільки це може бути зброя чи вибухівка.
- ☐ **В** Порушено екологічну безпеку; це загрожує лише забрудненням навколишнього середовища міста.
- ☐ **Г** Порушено екологічну безпеку; це загрожує лише забрудненням навколишнього середовища міста.

Завдання 10. Студент Максим вирішив освоїти нову “модну” ІТ-професію — аналітика даних — і проводить по 14 годин на день за комп’ютером, не роблячи перерв та ігноруючи фізичну активність. Хоча його професійний розвиток йде швидко, він почав скаржитися на погіршення зору, болі в спині й постійні головні болі. Який аспект довгострокового добробуту порушує Максим і яка небезпека йому загрожує?

- ☐ **А** Порушено фінансовий добробут; йому загрожує зниження заробітної плати через некомпетентність.
- ☐ **Б** Порушено соціальний добробут; йому загрожує повна втрата всіх друзів і родичів.
- ☐ **В** Порушено фізичне здоров’я та добробут; йому загрожує розвиток хронічних захворювань і професійне вигорання.
- ☐ **Г** порушено лише інтелектуальний добробут; йому загрожує втрата здатності до критичного мислення.

Завдання 11. Карина посварилася з подругою через хлопця і, відчувши сильне емоційне потрясіння, впала в стан істерики. Вона кричить, плаче і не може заспокоїтися. Її однокласник, який знає основи психологічної безпеки, вирішив допомогти їй. Яку дію він має вчинити насамперед, щоб запобігти подальшому погіршенню її психологічного стану?

- ☐ **А** Кричати на Карину у відповідь, щоб “привести її до тями” й негайно припинити істерику.
- ☐ **Б** Намагатися розповідати їй довгі історії про подібні ситуації з його життя для відволікання.
- ☐ **В** Дати їй випити води, запропонувати перевести увагу на дихання й змінити місце перебування.
- ☐ **Г** Звинувачувати її в тому, що вона сама спровокувала конфлікт, оскільки це її відповідальність.

Завдання 12. Гліб отримав електронний лист із пропозицією “швидкої та високооплачуваної” роботи за його майбутнім фахом — “інженер-енергетик” — у невідомій іноземній компанії. У листі його попросили негайно надіслати копії своїх документів і сплатити “реєстраційний збір” для отримання посади. Який вид безпеки має викликати найбільшу стурбованість Гліба і як йому слід діяти?

- ☐ **А** Соціальна безпека; він має негайно надіслати копії, оскільки це міжнародна компанія.
- ☐ **Б** Інформаційна й фінансова безпека; це, ймовірно, шахрайство, не можна надсилати документи та гроші.
- ☐ **В** Психологічна безпека; йому слід одразу відмовитися від роботи, оскільки вона занадто високооплачувана.
- ☐ **Г** Правова безпека; йому слід зателефонувати до поліції, оскільки компанія не вказала свою адресу.