

Онлайн-тестування ментального здоров'я — що це?

Це короткий конфіденційний тест, який ви зможете пройти в будь-який зручний для вас момент. Його основна мета — допомогти краще зрозуміти свій емоційний стан, вчасно помітити виснаження та подбати про психологічний добробут.

Проходження займає лише кілька хвилин. Участь у тестуванні є повністю добровільною. Результати тестування залишаються конфіденційними.

Що дає тестування?

- Раннє виявлення ознак емоційного виснаження, тривожності чи стресу
- Своєчасну психологічну підтримку та запобігання погіршенню стану
- Формування у закладі освіти культури турботи, довіри та психологічної безпеки

Як проходить тестування?

Тривалість: 3–4 хвилини

Формат: Тестування проходить в електронному щоденнику. Респондент обирає зображення, які найбільше відповідають його внутрішнім відчуттям. Зображення швидко змінюються, щоб вибір був інтуїтивним і спирався на першу реакцію.

Важливо: немає правильних чи неправильних відповідей, це не оцінювання.

Учень може поділитися результатами з батьками за власним бажанням.

Наукова підтвердженість методики

Методика має наукове підґрунтя та підтверджена численними науковими дослідженнями, а також українською та міжнародною сертифікацією.

Згода батьків

До тестування можуть долучитися учні віком від 14 років. Усі учні проходять тестування добровільно, виключно за згодою батьків і у зручний для себе час. Запит на надання згоди надходить батькам у застосунку електронного щоденника.

Підтримка у разі потреби

У будь-яку мить ви можете звернутися за підтримкою до фахівців “Ментальної Варти” та практичного психолога закладу освіти.

Онлайн-зустріч для батьків

Шановні батьки! Якщо у вас виникнуть запитання щодо проходження тестування, ви можете долучитися до онлайн-зустрічей із психологами “Ментальної Варти” заповнивши форму

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJtHaxvWou6EFRe0ISqAZLXJKRXo1IORIMLPry1qlOqsLAgg/viewform>

Вас поінформують про розклад зустрічей на електронну пошту.

Ми віримо, що заклад освіти — це простір безпеки та всебічного розвитку.

Турбота про ментальне здоров’я сьогодні — це найважливіша інвестиція у майбутнє наших дітей. Створюємо заклад освіти, де про кожну дитину дбають, об’єднуючи зусилля вчителів, психологів та батьків!