

Задание 1. Подбор диагностических методик, опросников, тестов.

В ходе выполнения задания самостоятельной работы каждому обучающемуся необходимо подобрать 2 методики (диагностики, теста) для определения уровня стресса человека, его психологического и эмоционального состояния, уровня тревожности.

Задача отобрать 2-3 методики (диагностики, теста, опросника), представить краткий анализ (кто автор, для чего она создана, когда создана, краткое содержание), актуальность, возможные цели их применения без специализированной психологической подготовки.

https://lic1799.mskobr.ru/users_files/admin1420/files/metod_cabinet/intellektual_nye_priznaki_stressa.pdf - тест по В. Ю. Щербатых с довольно подробным анализом эмоционального состояния человека.

<https://testometrika.com/depression-and-stress/you-have-stress-or-depression/> - упрощённый вариант теста Щербатых, состоящий из 30 вопросов и после прохождения которого показывает статистику по сравнению с другими людьми.

<https://www.idrlabs.com/ru/anxiety-stress-depression/test.php> – ещё более упрощённый вариант первого теста состоящий из 20 вопросов, который не показывает статистику, но неплохо расписывает проблемы.