

## **ПРОЕКТ «СТРЕСС»**

**по уч.дисциплине «Психология здоровья и спорта»**

**Цель проекта:** научиться конструировать авторские психологические опросники.

**Задачи:**

- создать команду для создания опросника и распределить роли;
- проанализировать литературу и подобрать вопросы;
- сконструировать психологический опросник по теме.

**Тема для создания опросника:** «Диагностика стресса у студентов»

**Этапы работы:**

1. Изучить имеющиеся в наличии диагностические методики стресса и стрессовые ситуации.
2. Подобрать вопросы (из готовых методик) которые подошли бы студентам.
3. Сконструировать, описать шкалы методик.
4. Разместить опросник в Гугл-форму.
5. Провести апробацию методики на ребятах из своей подгруппы.
6. Представить результаты.

*Это учебный проект, поэтому проверка методик на валидность не проводится.*

**КОМПЕТЕНЦИИ:**

- применение базовых знаний для решения практических задач,
- уметь работать самостоятельно,
- умение сотрудничать.

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- освоения техники составления психологических опросников;
- осознание закономерных связей между психическим и физическим здоровьем;