Стресстің теориясы мен әдіснамасы бойынша студенттерге арналған 10 тапсырма:

1. **Стресс ұғымын талдау**  
   Тапсырма: Стресстің анықтамасын әртүрлі теориялар бойынша зерттеп, оның негізгі компоненттерін анықтаңыз. Ганс Сельенің стресс теориясын мысал ретінде келтіріңіз.
2. **Стресстің кезеңдері**  
   Тапсырма: Стресстің даму кезеңдерін сипаттаңыз (алаңдау, бейімделу, сарқылу). Әрбір кезеңде организмде қандай өзгерістер болатынын түсіндіріңіз.
3. **Стресстің физиологиялық механизмдері**  
   Тапсырма: Стресстің физиологиялық аспектілерін зерттеп, стресс жағдайында ағзадағы гормондардың (кортизол, адреналин) рөлін сипаттаңыз.
4. **Стрессті бағалау әдістері**  
   Тапсырма: Стрессті бағалау үшін қолданылатын әдістер мен тесттерді (мысалы, психологиялық сауалнама, копинг стратегиялары) зерттеп, оларды қысқаша сипаттаңыз.
5. **Стресс пен денсаулық**  
   Тапсырма: Стресстің денсаулыққа қалай әсер ететінін сипаттаңыз. Хроникалық стресстің психикалық және физикалық ауруларға әкелетін салдарлары туралы баяндама дайындаңыз.
6. **Стрессті басқару әдіснамасы**  
   Тапсырма: Стрессті басқарудың әртүрлі әдістерін (релаксация, медитация, спорт, когнитивті мінез-құлық терапиясы) зерттеп, олардың тиімділігі туралы талдау жасаңыз.
7. **Копинг стратегиялары**  
   Тапсырма: Стресспен күресудің әртүрлі копинг стратегияларын сипаттаңыз (эмоционалды, проблемалық). Оларды нақты өмірлік жағдайларда қолдану мысалдарын келтіріңіз.
8. **Стресске қарсы тұрудағы тұлғалық ерекшеліктер**  
   Тапсырма: Тұлғалық ерекшеліктердің (мысалы, интроверсия, экстраверсия) стресске қарсы тұруға қалай әсер ететінін зерттеп, нәтижелерін талдаңыз.
9. **Стресс және жұмыс орны**  
   Тапсырма: Жұмыс орнындағы стресстің себептерін және онымен күресудің тиімді жолдарын сипаттаңыз. Өзіңіз таңдаған мысалдармен көрсетіңіз.
10. **Стресс және эмоциялар теориясы**  
    Тапсырма: Стресстің эмоцияларға әсерін зерттеп, Лазарус пен Фолкманның стрессті бағалау және эмоциялардың теориясын қолданып, мысалдар келтіріңіз.