**4-дәріс бойынша студенттерге өзіндік жұмысқа арналған тапсырмалар:**

**Тапсырма 1: Өмірлік маңызды оқиғаларды талдау**

1. Holmes & Rahe (1967) өмірлік маңызды оқиғаларды талдау шкаласын пайдаланып, сіздің өміріңізде болған ең маңызды 5 оқиғаны анықтаңыз.

2. Әрбір оқиғаның сіздің өміріңізге әсерін сипаттаңыз және оларды Holmes & Rahe шкаласына сәйкес бағалаңыз.

3. Бұл оқиғалар сіздің физикалық және психикалық денсаулығыңызға қалай әсер етті? Өз ойларыңызды жазыңыз.

**Тапсырма 2: Стресс жалпы бейімделу синдромы**

1. Ганс Селье (1953) ұсынған жалпы бейімделу синдромы концепциясын түсіндіріңіз.

2. Сіздің өміріңізде болған бір стресстік жағдайды сипаттап, оны Селье ұсынған үш кезеңге бөліп талдаңыз: мазасыздық реакциясы, қарсылық фазасы, сарқылу фазасы.

3. Әрбір кезеңде қандай белгілер байқалды? Бұл белгілер сіздің жалпы денсаулығыңызға қалай әсер етті?

**Тапсырма 3: Транзакциялық стресс моделі**

1. Лазарус пен Лауниердің (Lazarus & Launier) транзакциялық стресс моделін қысқаша түсіндіріңіз.

2. Соңғы уақытта болған бір стресстік жағдайды алыңыз да, оны осы модель бойынша талдаңыз:

 - Бастапқы бағалау: бұл жағдайды қаншалықты қауіпті деп бағаладыңыз?

 - Екінші бағалау: бұл жағдайды жеңу үшін қандай балама әрекеттерді қарастырдыңыз?

 - Үшінші бағалау: жағдайды қайта бағалауыңыз қалай өзгерді?

3. Бұл жағдайды жеңу үшін қандай стратегияларды қолдандыңыз? Олардың қаншалықты тиімді болғанын сипаттаңыз.

 **Тапсырмаларды орындау тәртібі**

1. Әр тапсырманы жеке-жеке орындаңыз.

2. Тапсырмаларды орындау барысында өз өміріңізден нақты мысалдар келтіріңіз.

3. Тапсырмаларды жазбаша түрде орындап, нәтижелерді оқытушыға электрондық пошта арқылы жіберіңіз немесе белгіленген платформаға жүктеңіз.

**Ескерту:** Тапсырмаларды орындау кезінде ғылыми әдебиеттер мен зерттеулерге сілтеме жасауды ұмытпаңыз.

Берілген тапсырмалар студенттердің стресс туралы теориялық білімдерін практикада қолдануға және өмірлік оқиғаларды талдау қабілеттерін дамытуға көмектеседі. Сәттілік!