**5-дәріс бойынша өзіндік жұмыс тапсырмалары.**

**Берілген тапсырмалар дәрісте көрсетілген үш стресс модельдерін тереңірек түсіну және талдау үшін жасалған.**

**Тапсырма 1: Ресурстарды сақтау теориясы (Hobfoll 1986, 1988)**

1.Теорияны талдау: Ресурстарды сақтау теориясының негізгі постулаттарын атап өтіңіз. Әрбір постулаттың мағынасын түсіндіріп, мысалдар келтіріңіз.

2. Кейс зерттеу: Өзіңіз немесе жақындарыңыздың өмірінен бір мысал келтіріп, осы теорияның қалай қолданылатынын көрсетіңіз. Қандай ресурстар жоғалды және оларды қалай қалпына келтіруге тырысты?

3. Практикалық ұсыныстар: Ресурстарды тиімді басқару үшін қандай стратегияларды ұсынар едіңіз? Осы стратегияларды қолдану үшін қандай қадамдар жасау қажет?

**Тапсырма 2: Әрекет теориясы (Reschke & Schroder, 2010)**

1. Модельдің құрылымы: Әрекет теориясының стресс моделіндегі негізгі аспектілерін сипаттаңыз. Бұл модельдегі стресс басқарудың қандай әдістері маңызды?

2. Мотивация және бақылау: Стресс жағдайындағы мотивация мен бақылаудың рөлі қандай? Өзіңізге немесе студенттік өмірдегі мысалдарды келтіріп түсіндіріңіз.

3. Жағдайды бақылау: Бір жағдайды бақылаудағы өзіңіздің тәжірибеңізді сипаттап, сол жағдайда осы модельдің принциптерін қалай қолданғаныңызды көрсетіңіз.

**Тапсырма 3: Аллостатикалық жүктеме моделі (McEwen, 2003)**

1. Аллостаз және аллостатикалық жүктеме: Аллостаз және аллостатикалық жүктеме түсініктерін анықтаңыз. Бұл ұғымдардың денсаулыққа әсері қандай?

2. Физиологиялық реакциялар: Аллостатикалық жүктеменің физиологиялық реакцияларға қалай әсер ететінін түсіндіріңіз. Гомеостаз және аллостаз арасындағы айырмашылықты талдаңыз.

3. Стресс және иммундық жүйе: Созылмалы стресс пен иммундық жүйенің өзара байланысын сипаттаңыз. Нақты мысалдарды келтіріп, созылмалы стресстің қандай ұзақ мерзімді әсерлері болуы мүмкін екенін көрсетіңіз.

Жалпы талаптар:

- Әр сұраққа толық әрі нақты жауап беріңіз.

- Жауаптарыңызда ғылыми әдебиеттерге сілтеме жасаңыз.

- Мысалдарды нақты өмірден келтіріп, теория мен практика арасындағы байланысты көрсетіңіз.

Бұл тапсырмалар студенттерге дәрістің материалдарын тереңірек түсінуге және өмірде қолдануға көмектеседі. Жақсы нәтиже көрсету үшін теориялық мәліметтерді нақты өмір мысалдарымен байланыстыруға тырысыңыз.