**5-дәріс бойынша бақылау сұрақтары**

**1. Ресурстарды сақтау теориясы (Hobfoll 1986, 1988)**

- Ресурстарды сақтау теориясы бойынша стресс қандай жағдайда пайда болады?

- Ресурстардың қандай түрлері бар және олардың стресске қалай әсер ететінін түсіндіріңіз.

- Хобфоллдың ресурстарды сақтау теориясының негізгі постулаттарын сипаттаңыз.

**2. К. Решке мен Г. Шредердің әрекет теориясы (2010)**

- Әрекет теориясы бойынша адамның стрессті жеңуінің бастапқы нүктесі қандай?

- Бұл теорияда стрессті басқарудың тиімділігі қандай факторларға байланысты?

- Қоршаған әлем мен адамның арасындағы тепе-теңдік сезімінің стрессті жеңудегі рөлі қандай?

**3. Б. МакЭвеннің аллостатикалық жүктеме моделі (2003)**

- Аллостатикалық жүктеме дегеніміз не және оны қалай өлшеуге болады?

- МакЭвеннің моделінде стресс қандай жағдайларда пайдалы және қандай жағдайларда зиянды болуы мүмкін екенін сипаттаңыз.

- Стресстен туындаған физиологиялық және психикалық өзгерістердің мысалдарын келтіріңіз.

- Аллостаз және аллостатикалық жүктеме ұғымдарын түсіндіріңіз.

*Берілген сұрақтар дәрістің негізгі тақырыптарын қамтиды және студенттердің материалды жақсырақ түсінуіне көмектеседі.*