**«Стрессті оптимизммен басқарыңыз!» бағдарламалары бойынша білімдерін тексеруге тапсырмалар:**

1.Теориялық бөлім:

 И. Е. Гарбердің тұжырымдамалық негіздері. Бұл не және оның негізгі аспектілері қандай?

 Транзакциялық стресс және күрес (копинг) моделі. Бұл модельдің негізгі тұжырымдары мен оның пайдасы қандай?

 Р. Лазарус және А. Антоновскидің салютогендік моделі. Бұл модельдер туралы түсінік беріңіз және олардың психологиялық денсаулықты сақтау жолындағы ролін түсіндіріңіз.

2. Практикалық бөлім:

 Стресс-менеджмент технологиялары А. Гарбер ұсынған технологиялар мен олардың қолдану салаларын талдаңыз.

 Оптимизм мен пессимизм түсініктерін салыстыру. Бұл екі көзқарастың айырмашылықтары мен олардың психологиялық әсерлерін түсіндіріңіз.

 ҰБТ тапсыру барысындағы стресс. Бұл кезеңдегі студенттердің күйзелісін төмендету жолдарын түсіндіріп, тиімді жаттығулар мен әдістерді көрсетіңіз.

3. Жазбаша жұмыс:

 Салютогенез тұжырымдамасы. Бұл тұжырымдаманың негіздері мен оны білім беру саласындағы қолдану мүмкіндіктерін талдаңыз.

 Профессор К. Решке мен А. Гарбердің зерттеулері. Олардың зерттеулерінің мәні және практикалық психологиядағы қолдану жолдарын сипаттаңыз.

 Оптимизм мен пессимизмнің екі тұрпаты. Бұл тұрпаттардың айырмашылықтарын көрсетіп, мысалдар келтіріңіз.

4. Тест сұрақтары:

 1. Оптимизмнің негізгі түсінігі қандай?

 а) Қара түнек

 б) Жарқын болашаққа сенім

 в) Жақсылық жеңеді

 г) Барлығы да құлдырап барады

 д) Сары уайымшылдық

 2. Транзакциялық стресс моделі қай ғалымның атымен байланысты?

 а) И. Е. Гарбер

 -б) Р. Лазарус

 в) А. Антоновски

 г) К. Решке

 д) А. Гарбер

 3. Оптимизмнің қандай пайдасы бар?

 а) Жамандыққа дайындық

 б) Болашаққа сеніммен қарау

 в) Әрқашан нашар ойлау

 г) Ешқандай пайдасы жоқ

 д) Тек жағымсыз жайттарды қабылдау

Тест сұрақтарының жауаптары:

1. Оптимизмнің негізгі түсінігі қандай?

 - Жауабы: б) Жарқын болашаққа сенім

2. Транзакциялық стресс моделі қай ғалымның атымен байланысты?

 - Жауабы: б) Р. Лазарус

3. Оптимизмнің қандай пайдасы бар?

 - Жауабы: б) Болашаққа сеніммен қарау

Қорытынды

Әр тапсырманы орындау барысында студенттерге дәріс материалдарын толықтай оқып, нақты мысалдар келтіріп, өз ойларын білдіру ұсынылады. Тапсырмалар әртүрлі форматта жасалғандықтан, студенттер материалды тереңірек түсініп, практикада қолдануға дағдыланады.