«Стрессті оптимизммен басқарыңыз!» бағдарламалары бойынша бақылау сұрақтары:

1. И. Е. Гарбердің стресс-менеджмент бағдарламасының негізгі тұжырымдамалары қандай?

2. Транзакциялық стресс және күрес /копинг/ моделі қандай қағидаттарға негізделген?

3. Р. Лазарус пен А. Антоновскийдің салютогендік модельдері туралы айтып беріңіз.

4. А. Гарбердің пікірінше, педагогикалық қызметкерлердің психологиялық денсаулығы қандай факторлармен байланысты?

5. Профессор К. Решкенің стресс-менеджмент түрлері туралы не білесіз?

6. Антоновскийдің салютогенез моделі қандай негізгі ұғымдар мен қағидаларға негізделген?

7. Оптимизм және пессимизм терминдерінің мағынасын түсіндіріңіз.

8. ҰБТ тапсыру барысында қолдануға болатын дем алу және тыныс алу жаттығуларының тиімділігі қандай?

9. Стресс-менеджмент бағдарламасына сай Қазақстанда қандай шаралар ұйымдастыру қажет?

10. Оқушылардың өмірлік және оқу барысындағы қиыншылықтарды жеңу үшін қандай тренингтік жаттығулар ұсынылады?

Бұл сұрақтар студенттерге дәріс материалының негізгі тұжырымдамаларын меңгеруге көмектеседі және олардың түсіну деңгейін бағалауға мүмкіндік береді.