



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



ИНСТИТУТ
ПЕДАГОГИКИ
И ПСИХОЛОГИИ



КАФЕДРА
ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ОНЛАЙН-КУРС

«ВОЛОНТЁРЫ СОЦИАЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ИНКЛЮЗИИ»

МОДУЛЬ 3

«Основы добровольчества и волонтерства в сфере образовательной и социальной инклюзии»

ТЕМА 3.10

«Формирование копинг-поведения и жизнестойкости у волонтеров»

к пс.н., доцент кафедры
дефектологического образования,
Поникарова В.Н.



РУМЦ
СЗФО ЧГУ

Ресурсный учебно-методический центр
Северо-Западного федерального округа
по обучению инвалидов и лиц
с ограниченными возможностями
здоровья в ЧГУ



РЦ Вологодской области
по сопровождению
инклюзивного образования лиц
с ОВЗ и инвалидностью



РЦ поддержки обучающихся
с ОВЗ и работающих с этой
категорией лиц в ЧГУ

Основные вопросы темы:

1. Контексты волонтерской деятельности
2. Копинг-поведение
3. Психологические защиты
4. Жизнестойкость



КТО ВЫ?



- И
- НО
- ИЛИ
- ЗАТО
- СВОЙ
ВАРИАНТ



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ВОЛОНТЁРСТВО

- любая безвозмездная требующая времени **деятельность**, направленная на благо окружающей среды или кого-то (лиц или групп лиц), или как дополнение к близким отношениям



СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ





ЦМ контекст 5





Контексты деятельности

- **Ценностно-мотивационный** контекст, включает в себя личностную ценность деятельности, осознанный выбор и сформированность мотивации как ясно выраженную устойчивую направленность интересов и потребностей субъекта использовать свои интересы, ценностные ориентации.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КОГНИТИВНЫЙ КОНТЕКСТ





- 2. **Когнитивный** контекст, предполагающий овладение общими теоретическими и прикладными знаниями деятельности; варианты ее осуществления, средствами, обеспечивающих ее организацию в процессе (технологии и техники).



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ



В. И. Суриков "Взятие снежного городка 1891 г."



Контексты деятельности

- **Операционально-деятельностный** (поведенческий) контекст включает в себя сформированные паттерны продуктивного копинг-поведения, реализуемые в условиях деятельности



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

АФФЕКТИВНЫЙ КОНТЕКСТ





Контексты деятельности

- *Аффективный* контекст – это чувства, эмоции, переживания, обусловленные осуществлением деятельности; возможности регуляции переживаний, связанных с эффективным разрешением проблемных ситуаций



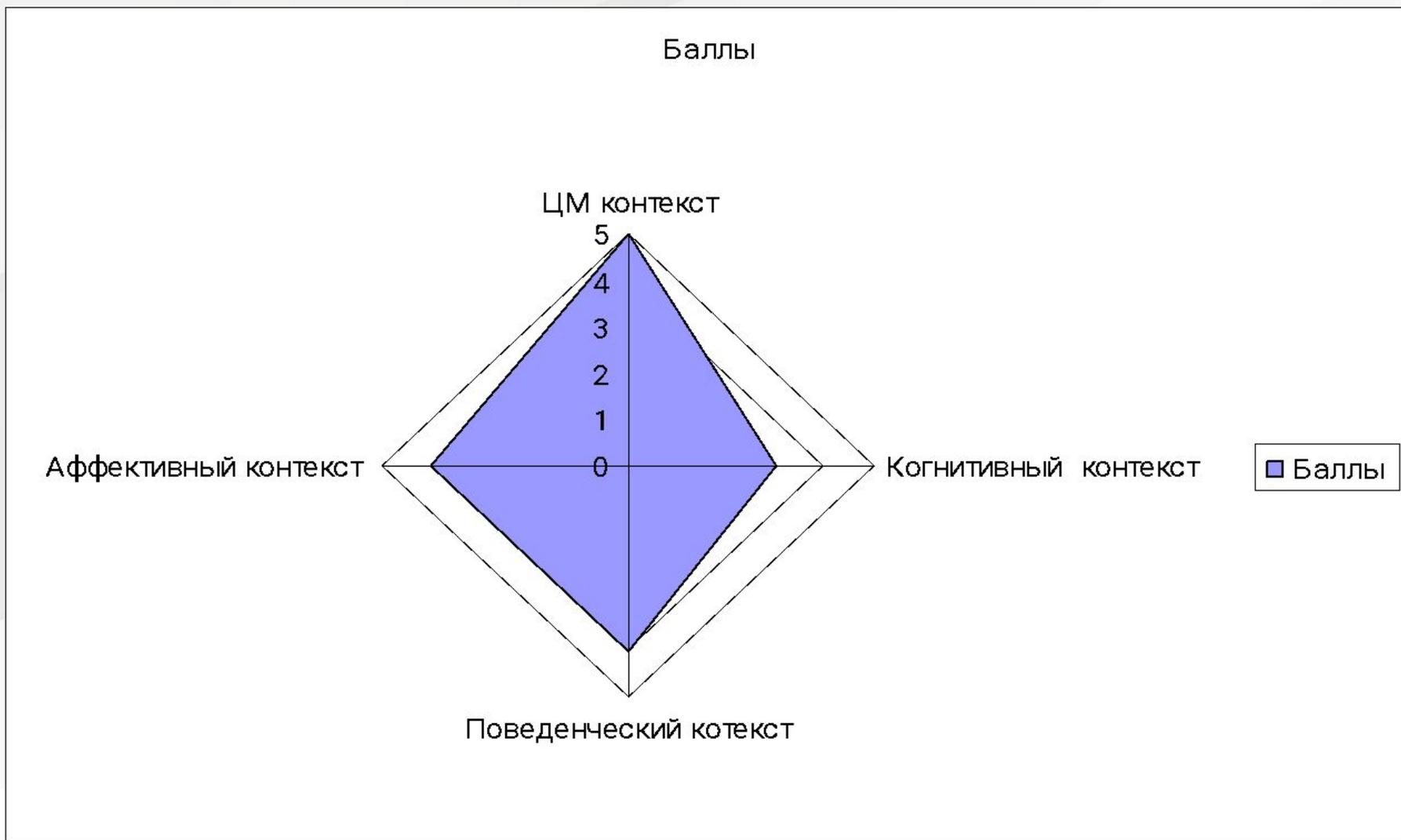
ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОФИЛЬ





ПРОФИЛЬ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**Поведение – это зеркало, в
котором каждый показывает
свой облик**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОВЕДЕНИЕ





- **Поведение** — форма активности, которое определяется способностью изменять свои действия под влиянием внутренних и внешних факторов.



- В **психологии** поведение — это форма и метод взаимодействия человека с окружающим миром.



- В **социологии** поведение понимается как система социальных действий направленных на взаимодействие с другим субъектом.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Девиантное

(отклоняющееся -
щееся) поведение

- дение —
отклоняется от
общепризнан-
ных норм





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

• Конформ-

ное пове-

• дение — норма

лояльное

социаль-

НЫМ

нормам





Рациональ-

ное действует

м сведения —

человек

руководству

ется

здравым

смыслом



или инстинктами,
Иррациональное
ли не
поведение -
ными доводами
человек

руководствуется
чувствами, или
инстинктами, или
любыми не
рациональными
доводами



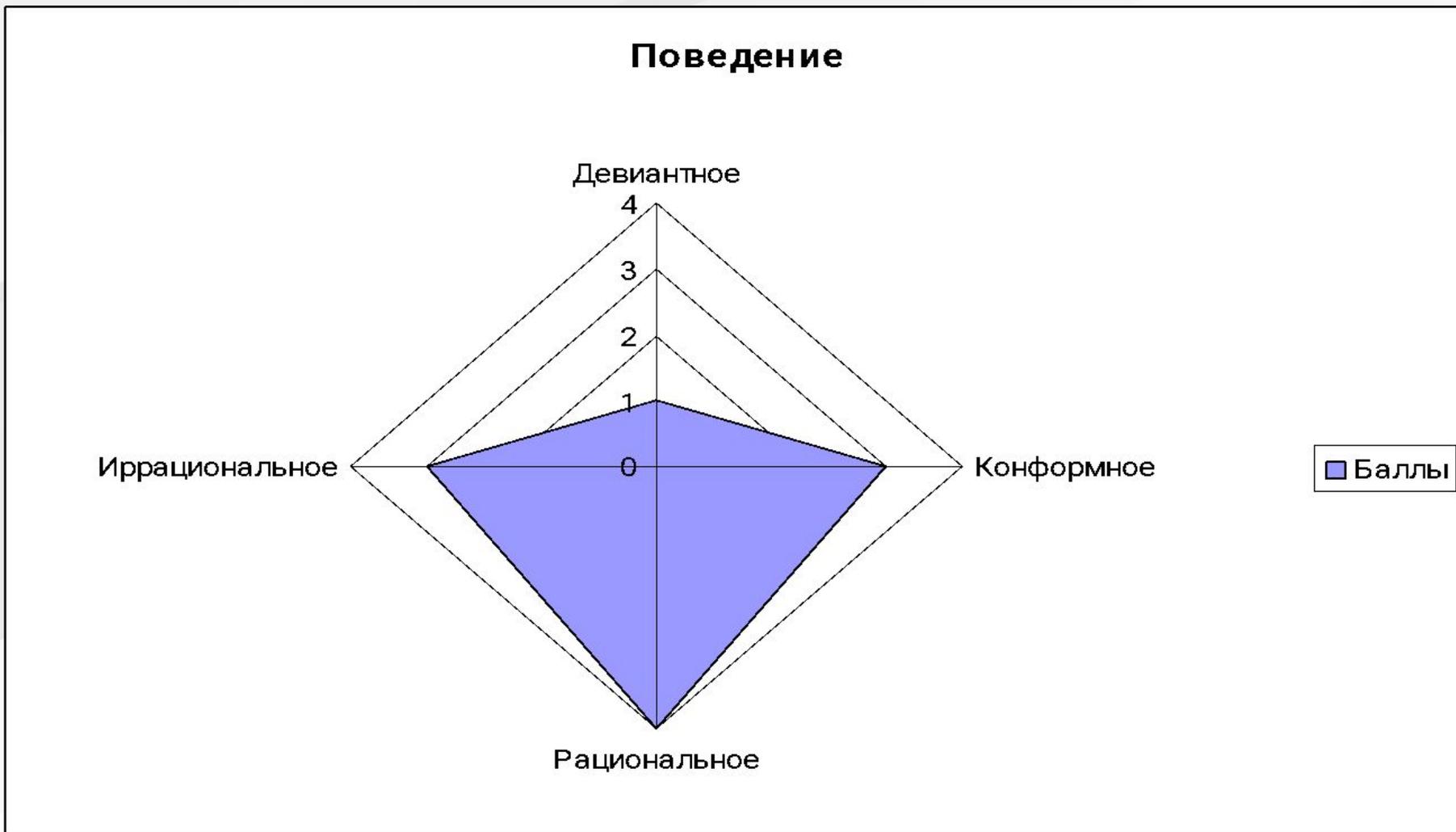
ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОФИЛЬ





ПРОФИЛЬ

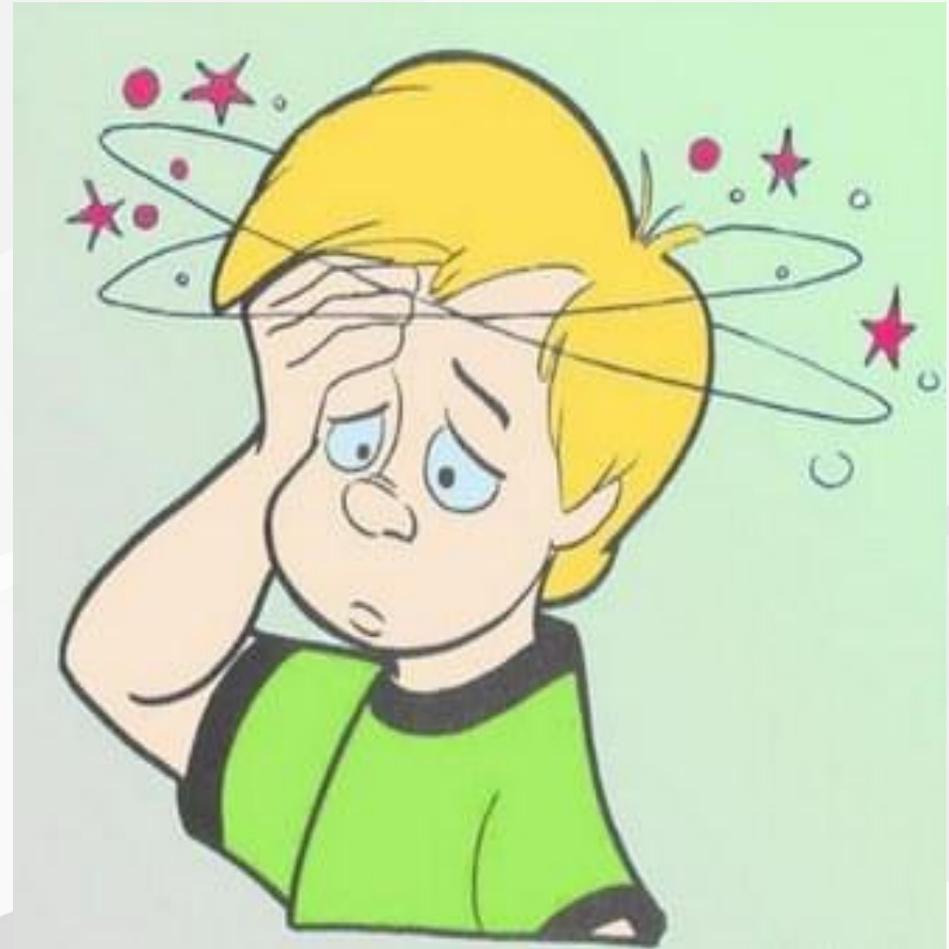




ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Копинг-поведение

характерные
способы
поведения
человека в
различных
проблемных
ситуациях





Понятие проблемы и проблемной ситуации

- Слово «**проблема**» известно в русском языке с начала 18 века в значении главный вопрос, особая задача.
- Заимствовано в западноевропейских языках.
- Первичное значение идет к латинскому слову *problema*: *pro-* **вперед, дальше**, + *ballein* - **бросать, толкать**.
- Этот же смысл отражают и греческие истоки – **нечто выступающее, брошенное вперед, выступ, преграда**.



Проблема

- противоречивая ситуация
- в виде **противоположных позиций** в объяснении каких-либо явлений, объектов, процессов
- требующая **адекватных методов** для ее разрешения.



- I. Запишите три проблемных ситуации, в которых Вы не испытываете затруднений.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- II. Запишите три проблемных ситуации, в которых Вы испытываете дискомфорт.
 - 1.
 - 2.
 - 3.

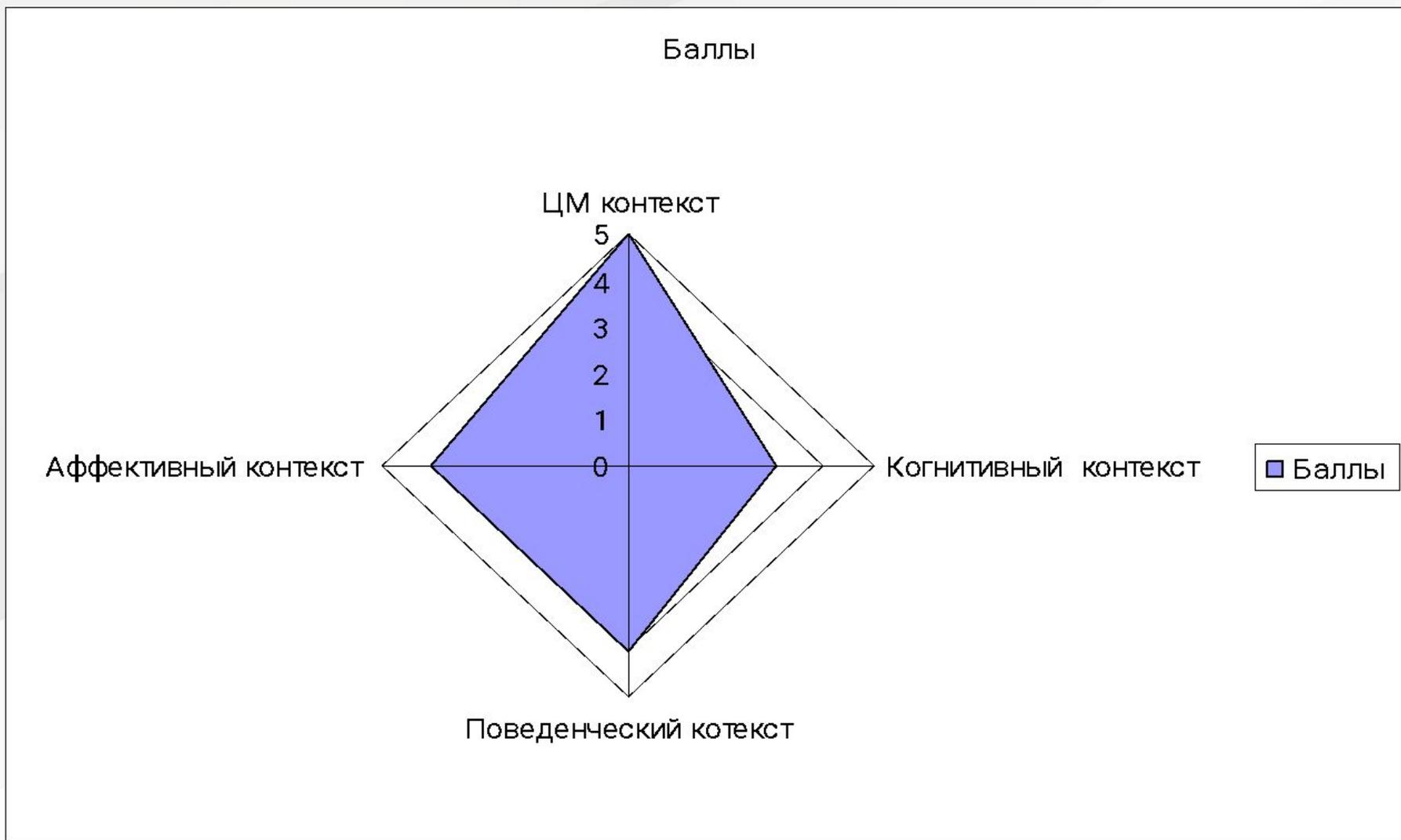


РЕФЛЕКСИЯ

- Какие ситуации Вы указали как наиболее частые:
 - **Вы и другие люди**
 - **Вы и другой человек**
 - **Вы и Вы**
 - **Ваш вариант**

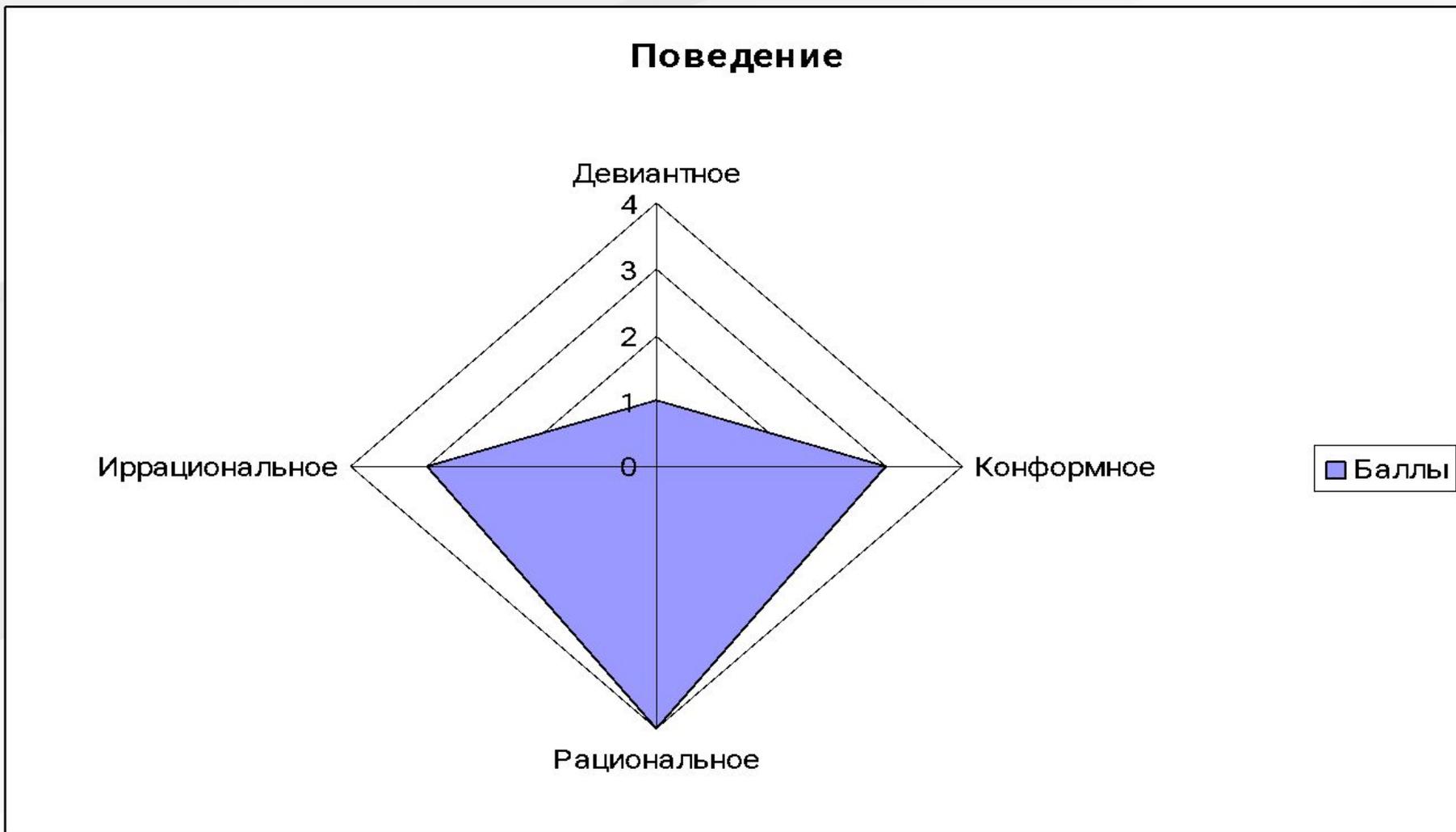


ПРОФИЛЬ КОНТЕКСТ





ПРОФИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ



- Что с проблемой?
- Я ее решила.
- И как ты ее решила?
- Я решила, что это не проблема))





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...

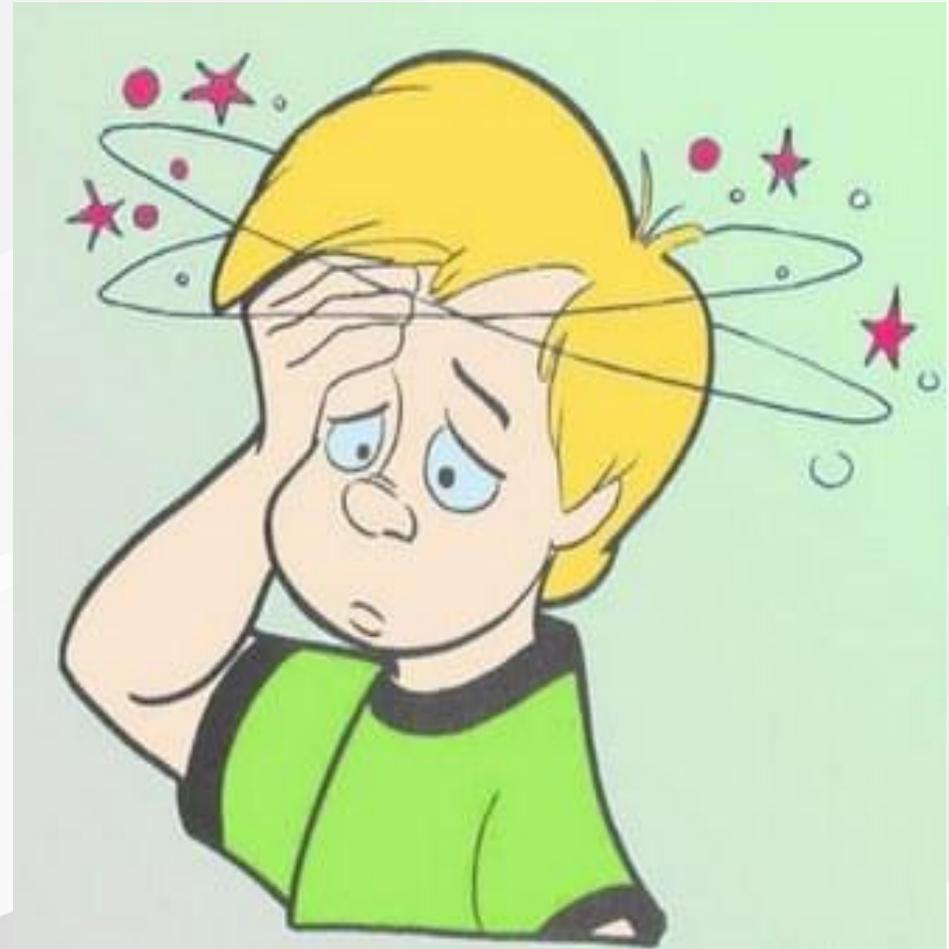




ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Копинг-поведение

характерные
способы
поведения
человека в
различных
проблемных
ситуациях





Продуктивное КП

- *Продуктивное* копинг-поведение обеспечивает выработку наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро- и макросоциальной среды, с творческой переработкой ситуации, обеспечивающей наиболее оптимальное соматическое, личностное и социальное функционирование личности.



Относительно ПКП

- *Относительно продуктивное* копинг-поведение обеспечивает личности довольно эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность, без значительного нервно-психического напряжения.

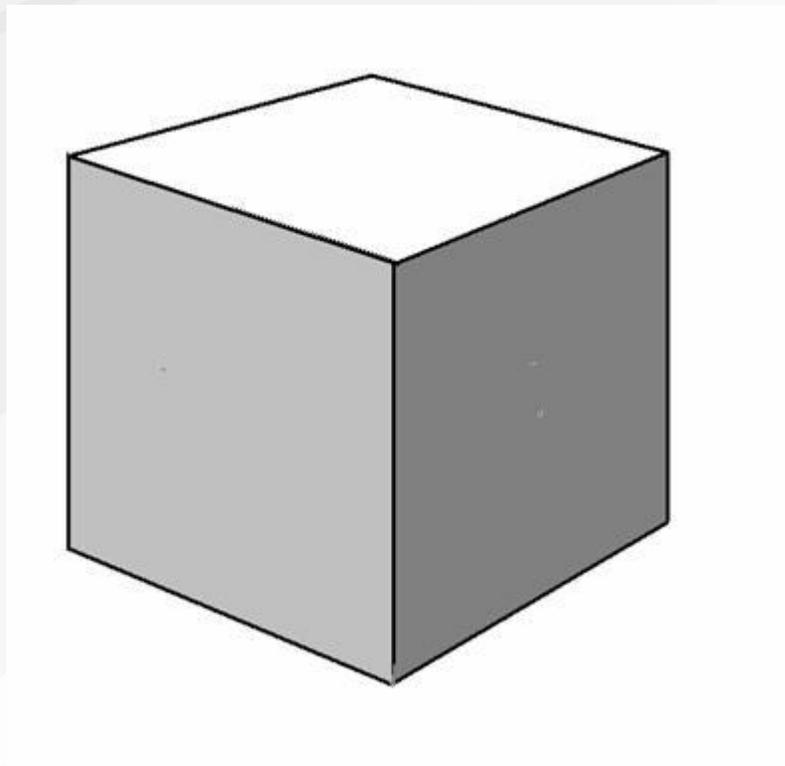


Непродуктивное КП

- *Непродуктивное* копинг-поведение не обеспечивает в полной мере выработку адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро- и макросоциальной среды, что приводит к нарушению процессов соматического, личностного и социального функционирования. Но при этом личность может не испытывать выраженного дискомфорта и даже наоборот, может считать себя вполне успешной и адаптированной.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КЛАССИФИКАЦИЯ ТИПОВ КП





Тип I. «Черепашка».



Стратегия ухода под панцирь, то есть отказ от достижения личных целей и от участия во взаимоотношениях с окружающими.



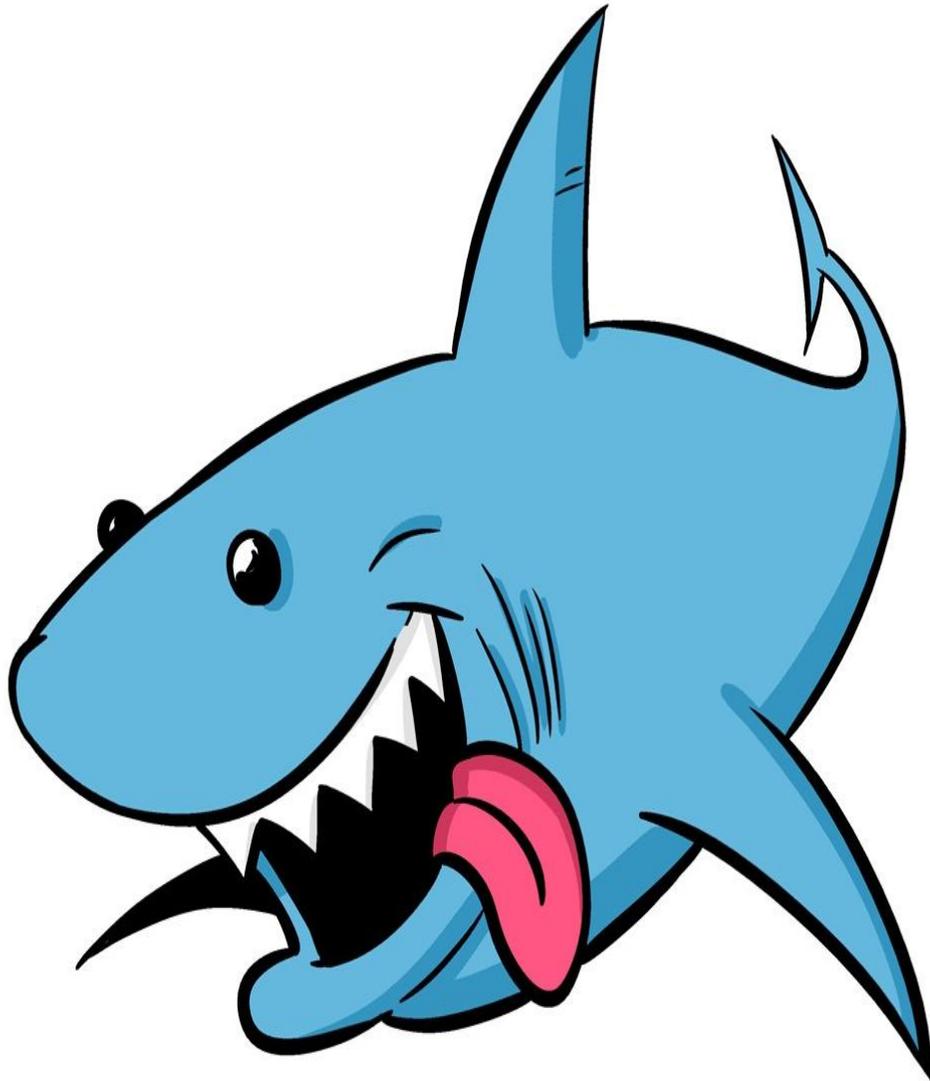
ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР



Тип II. «Акула».



Силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения – нет. Считают, что конфликты решаются выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР**



Тип III. «Медвежонок».



- **Стратегия сглаживания острых углов.** Взаимоотношения – важны, цели – нет. Хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР



Тип IV. «Лиса».



- **Стратегия компромиссов.** Умеренно – и цели, и взаимоотношения. Готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР**



Тип V. «Сова».



- **Стратегия открытого и честного взаимодействия.** Ценят цели и взаимоотношения. Ищут выход в совместной работе, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

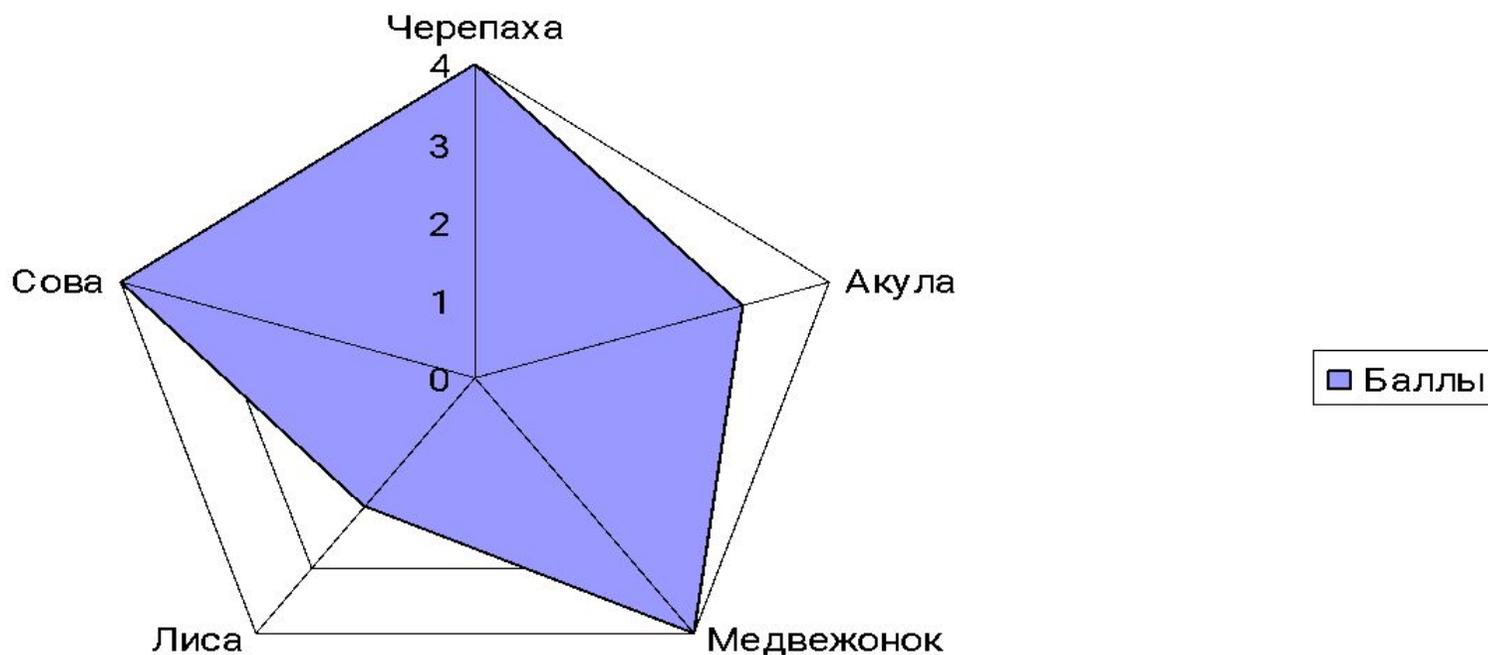
ПРОФИЛЬ





ТИП ПОВЕДЕНИЯ И ПРОДУКТИВНОСТЬ

Тип поведения





СИТУАЦИИ

- I. Три проблемных ситуации, в которых Вы не испытываете затруднений.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП
- II. Три проблемных ситуации, в которых Вы испытываете дискомфорт.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП



РЕФЛЕКСИЯ

- КАКИЕ СИТУАЦИИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?
 - КАКОЙ ТИП ПОВЕДЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ?
 - СРАВНИТЕ С ВАШИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ



Психологическая защита

- Бессознательная система регуляции психики, ограждающая человека от травмирующих переживаний в стрессовых ситуациях.
- Она помогает сохранить самоуважение, уменьшить эмоциональное напряжение и приспособиться к сложным жизненным ситуациям за счет искажения реальной информации.



- **Отрицание** – отказ признать, что тревожащая ситуация действительно существует или что вызывающее тревогу событие произошло на самом деле.



- ***Рационализация*** – это защитный механизм, при котором осознается и используется личностью только та часть информации, которая может характеризовать поведение личности как правильное, социально и объективно одобряемое.



- ***Проекция*** – процесс, посредством которого собственные черты, эмоции, отношения и т.д. индивида приписываются другому человеку.



- ***Идентификация*** – процесс присвоения ценностей, установок и взглядов других людей.



- ***Замещение*** – это механизм психологической защиты, в ходе которого происходит перенос действия или реакции с недоступного объекта на доступный.



- **Сублимация** – это механизм психологической защиты, снимающий напряжение в ситуации конфликта путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

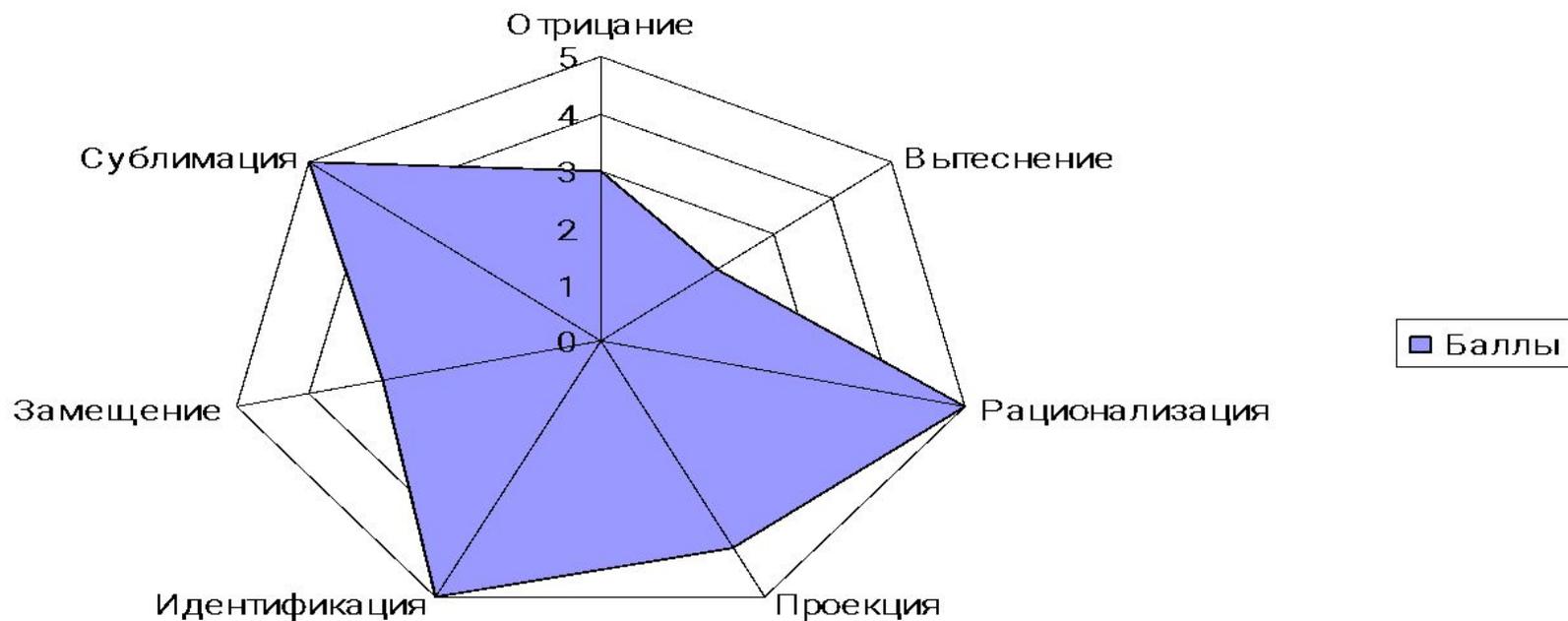
ПРОФИЛЬ





ПРОФИЛЬ

Психологические защиты





- **Разграничение
механизмов
психологической
защиты
и копинг-стратегий**



Параметры разграничения	Психологическая защита	Копинг – поведение
Инерционность	Инерционна	Динамично
Непосредственный и отложенный эффект	Непосредственный эффект	Отложенный эффект
Тактический и стратегический эффект	Тактический эффект	Стратегический эффект
Объективность восприятия ситуации	Субъективное восприятие	Реалистическое восприятие
Возможность обучения	Отсутствует	Возможно





- **Копинг-поведение и психологическая защита основываются на одинаковых, тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию.**





- **В ситуации новых для личности требований, при которых существующий ответ не является подходящим, возникает копинг-процесс.**
- **Если новые требования непосильны для личности, тогда копинг-процесс может принимать форму защиты.**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**Психологическую
защиту рассматривают
как пассивное копинг-
поведение.**





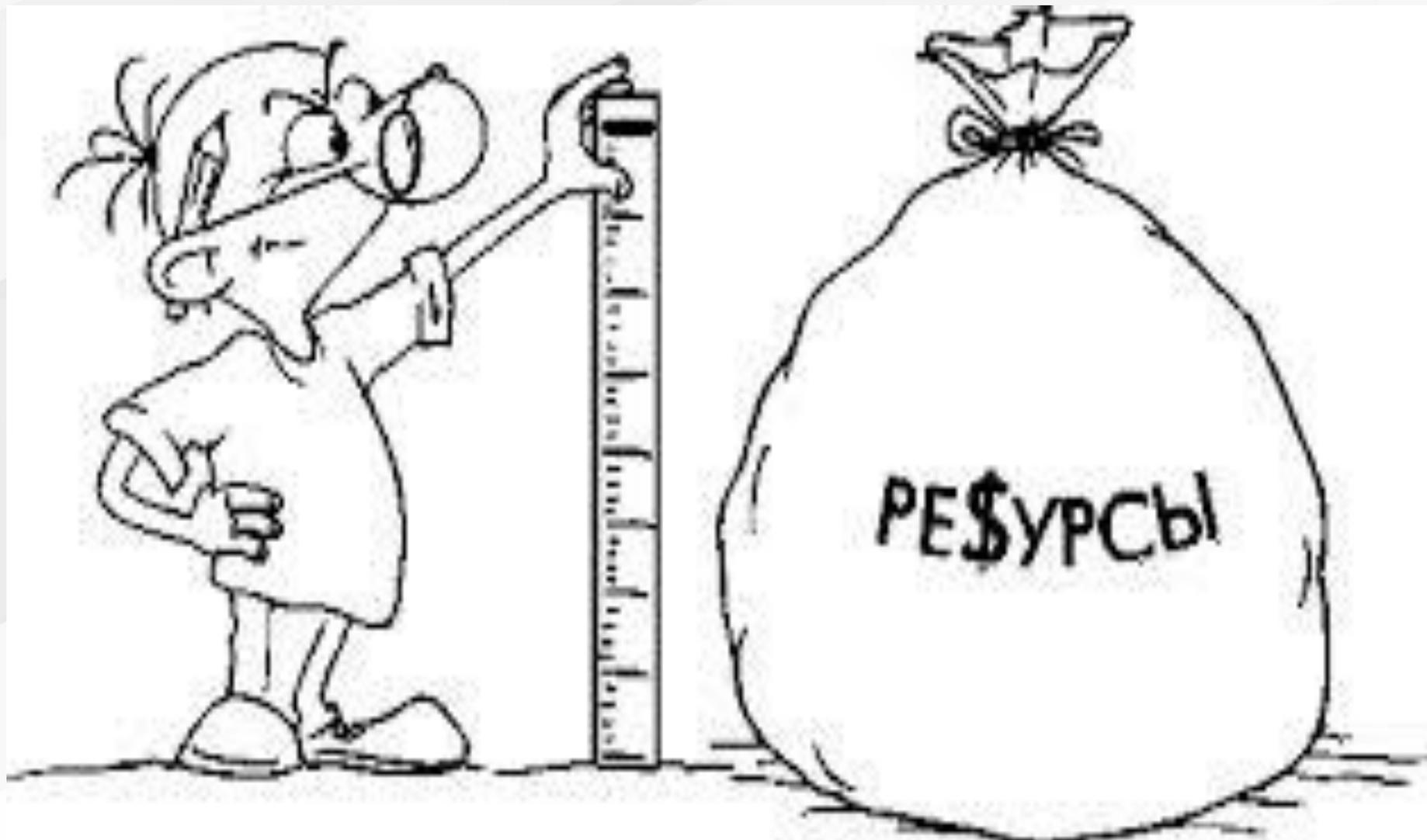
СИТУАЦИИ

- I. Три проблемных ситуации, в которых Вы не испытываете затруднений.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
- II. Три проблемных ситуации, в которых Вы испытываете дискомфорт.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА



КОПИНГ-РЕСУРСЫ

- Под **копинг - ресурсами** понимаются **внешние** (социальная поддержка) и **внутренние** (личностные ресурсы) **переменные**, способствующие психологической устойчивости в «трудных» ситуациях.
- К их числу относятся сила Я-концепции, локус-контроль, самоактуализация, **жизнестойкость** и др.





ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

- **Жизнестойкость – система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.**
- **Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ -

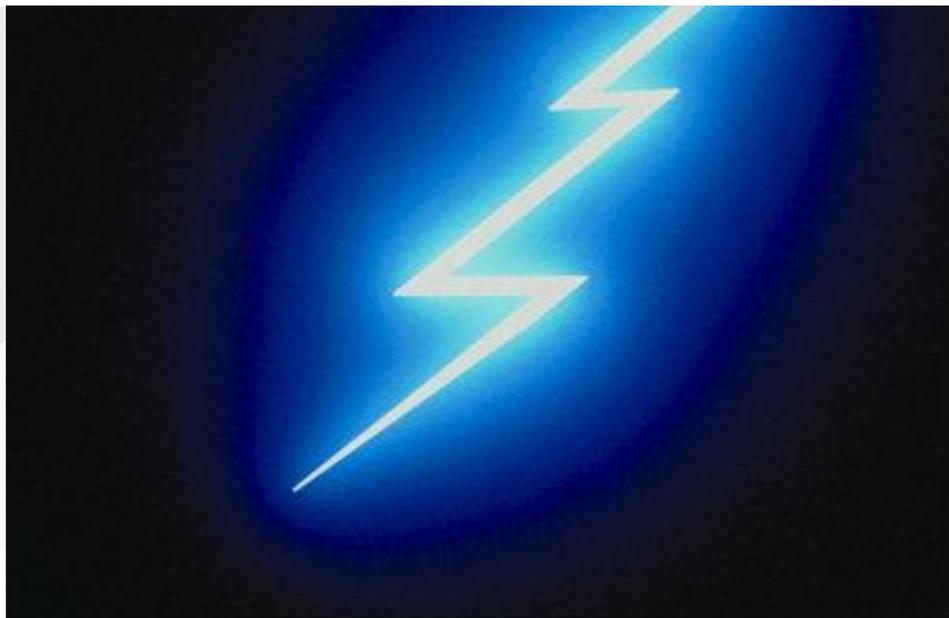
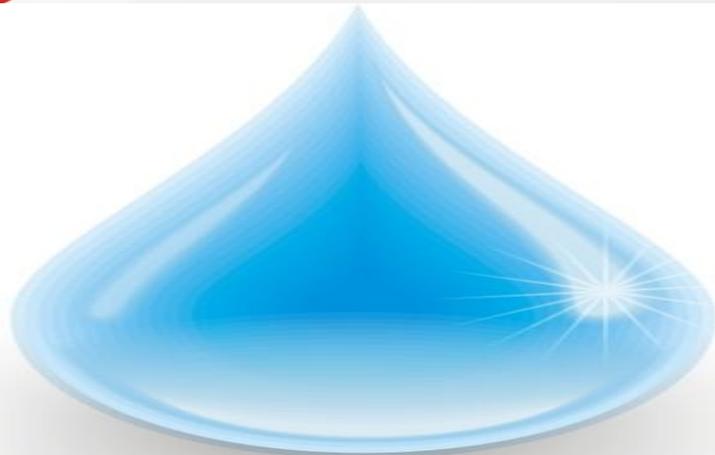




ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ

↓



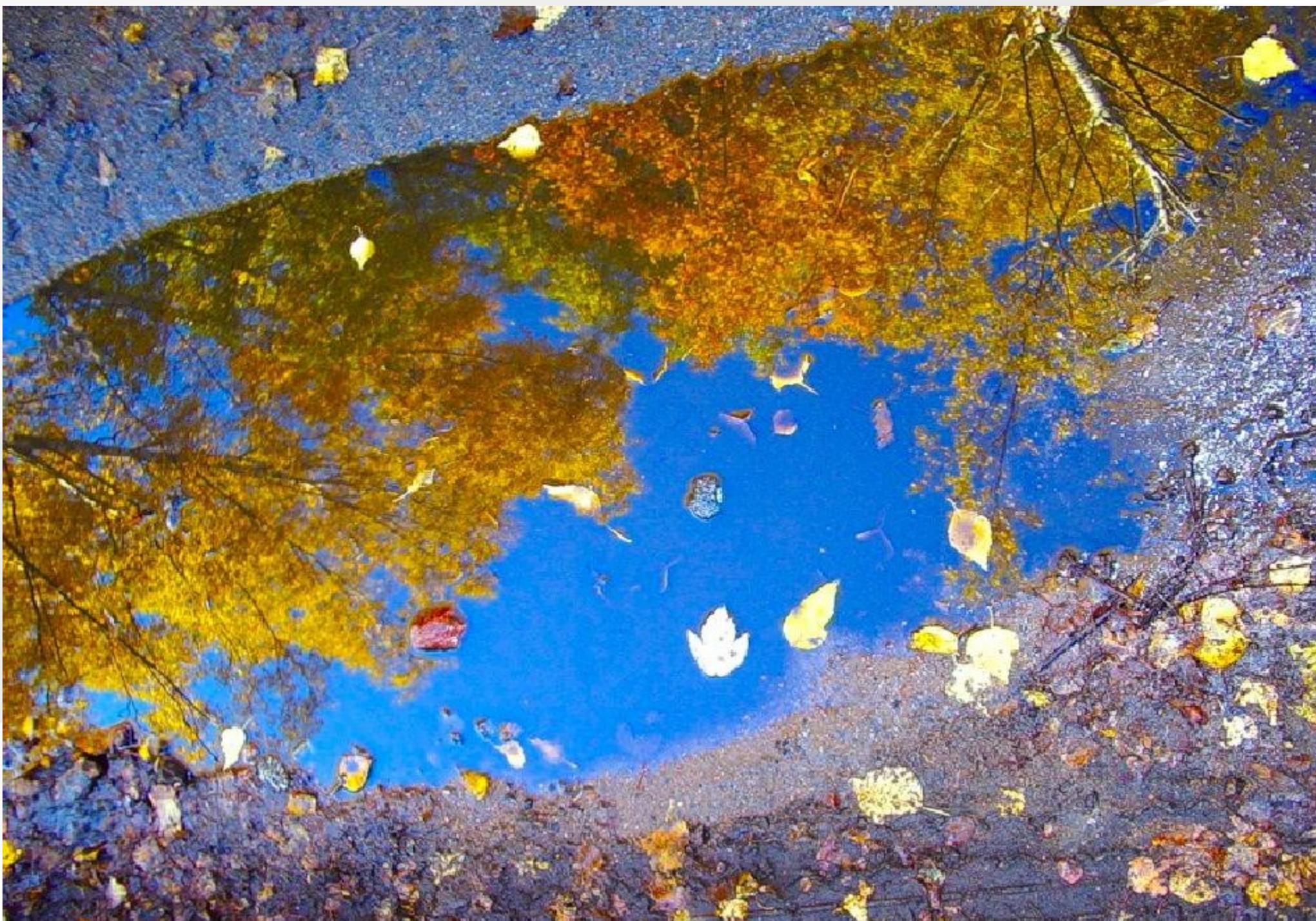


ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОДОЛЖЕНИЕ









ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





Не печальтесь
из-за ерунды.
Ерунда же из-за вас
не печалится.



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

- Жизнестойкость – система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.
- Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Вовлеченность





Вовлеченность

- **убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности.**



Контроль

- **убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Принятие риска





Принятие риска

- **убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного**



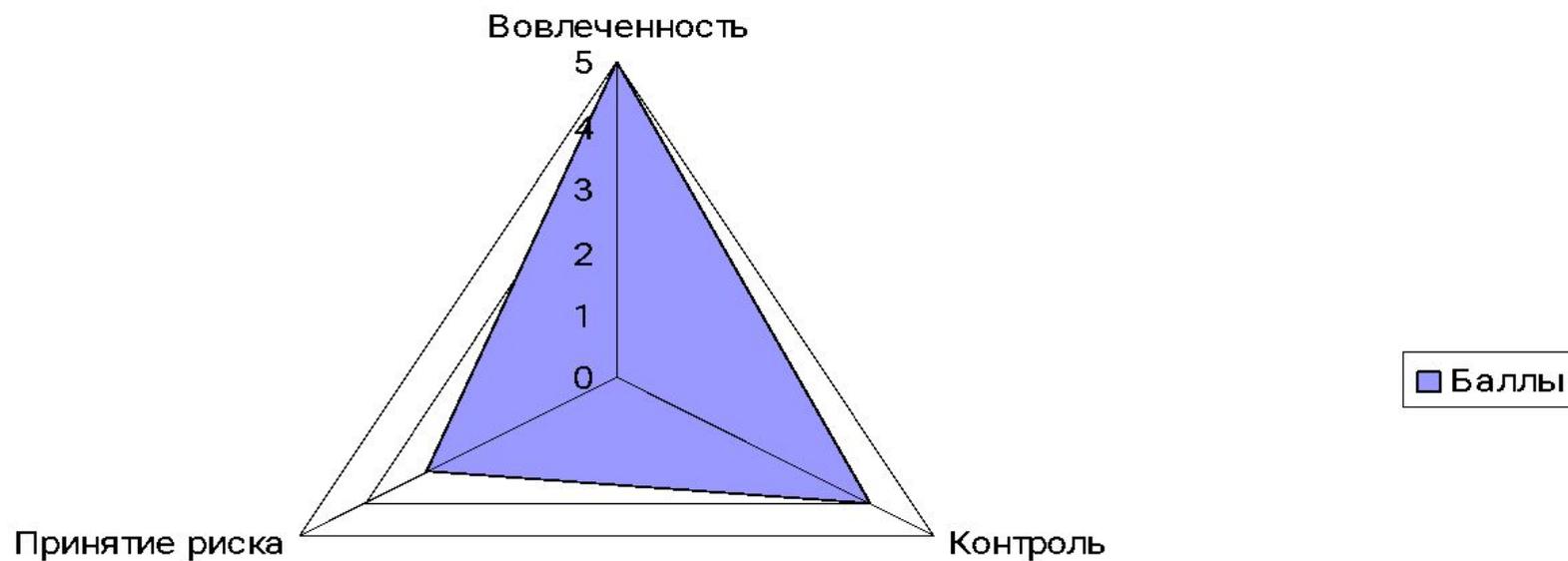
ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОФИЛЬ





Компоненты жизнестойкости





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ





Формирование копинг-поведения и жизнестойкости у волонтеров

Очень просто	Просто	Средне	Сложно	Очень сложно
Надеть беговые кроссовки	Погулять десять минут	Пройти десять тысяч шагов	Пробежать 5 км	Пробежать марафон
Написать одно предложение	Написать один абзац	Написать одну тысячу слов	Написать статью в пять тысяч слов	Написать книгу
Открыть конспект	Заниматься десять минут	Заниматься три часа	Получать одни пятерки	Получить докторскую степень



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ПРОФИЛЬ

- **ВЕДУЩИЙ КОНТЕКСТ**
 - **ПОВЕДЕНИЕ**
- **ТИП ПОВЕДЕНИЯ И ПРОДУКТИВНОСТЬ**
 - **ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА**
 - **КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**
 - **ПОТЕНЦИАЛ, ПРОЦЕСС, РЕЗУЛЬТАТ**
 - **ГИБКОСТЬ И/ИЛИ СТАБИЛЬНОСТЬ**



КТО ВЫ?



- И
- НО
- ИЛИ
- ЗАТО
- СВОЙ
ВАРИАНТ

Кейсы заданий для самостоятельной работы:

1. Определите разницу между понятиями «продуктивное копинг-поведение», «относительно продуктивное копинг-поведение», «непродуктивное копинг-поведение».



Кейсы заданий для самостоятельной работы:

2. Заполните таблицу разграничения копинг-поведения и психологической защиты

Параметры разграничения	психологическая защита	Копинг – стратегии
Инерционность	Инертна	
Непосредственный и отложенный эффект		Работает на будущее
Тактический и стратегический эффект	Тактический эффект	
Объективность восприятия ситуации		Реалистическое восприятие действительности
Возможность обучения	Отсутствует	



Кейсы заданий для самостоятельной работы:

3. Проанализируйте утверждение:

копинг-поведение – это определенные алгоритмы действия, привычные для человека приемы, которые он использует для преодоления трудностей;
жизнестойкость же – это совокупность определенных черт личности, определяющих ее установку на **выживаемость**.

Тестовые задания для самопроверки:

1. Наиболее общие особенности а) психологические защиты.
копинг-поведения личности б) типология копинг-поведения.
отражают в) стили копинг-поведения
2. Как соотносятся копинг- а) Как стратегии копинг-поведения
поведение и б) как стили копинг-поведения
жизнестойкость в) как ресурсы личности

Рекомендуемые интернет-ресурсы:

1. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
2. Институт коррекционной педагогики РАО <https://ikp-rao.ru/>
3. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями, тяжелыми и множественными нарушениями развития. <http://frc-tmnr.ru/>
4. Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра <https://autism-frc.ru>
5. Федеральный ресурсный центр ПМПК <https://pmpkrf.ru/>
6. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с НОДА <http://frc.mggeu.ru/>
7. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью <https://ovzrf.ru/>
8. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения <http://frc-blind.ru/o-frs>
9. Инклюзивное высшее образование <https://Инклюзивное высшее образование>
<https://инклюзивноеобразование.рф/>
10. РУМЦ СЗФО ЧГУ <https://www.chsu.ru/fakultety/ffkis/rc>

Рекомендуемая литература:

1. **Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии:** Учеб. пособие / Н.А. Борисова, И.А. Букина, Г.М. Галактионова и др.; под ред. Н.А. Борисовой. Череповец: Череп. гос. ун-т, 2017. 236 с.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=36986030>
2. **Разработка и реализация адаптированных программ дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации.** / Под ред. В.В. Заболтиной, Т.В. Захаровой; науч. ред. О.А. Денисова. Череповец: Череповец. гос. ун-т, 2018. Ч. 1 357 с.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=38142801>. / Под ред. В.В. Заболтиной, Т.В. Захаровой; науч. ред. О.А. Денисова. Череповец: Череповец. гос. ун-т, 2018. Ч. 1 357 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=38142801> Ч. 2 114 с.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=37302306>
3. **Специальная семейная педагогика.** Учебное пособие / Селиверстов В., Денисова О., Кобрина Л. (ред.) . Москва: Владос, 2009.
4. **Дошкольная педагогика. Теоретико-методические основы коррекционной педагогики. Учебное пособие.**
5. **Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография.** – МПГУ, Прометей; М.; 2012 [Электронный ресурс] // URL: <http://psihdocs.ru/allanikolaevna-fominova-jiznesticostej-lichnosti.html> (дата обращения 23.11.2019)
6. **Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future / R. S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. - 1993. - Vol. 55. - p. 234-247**



ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Пожалуйста, **допишите** по
выбору любое из
неоконченных
предложений



- Я научилась...
- Я узнала, что...
- Я нашла подтверждение тому, что...
 - Я обнаружила, что...
 - Я была удивлена тем, что...
 - Мне нравится, что...
 - Я была разочарована тем, что...
- Самым важным для меня было...
 - Мне сегодня...



- Я был удивлен тем, что...
- Я научился...
 - Мне нравится, что...
- Я узнал, что...
 - Я был разочарован тем, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
 - Я обнаружил, что...
 - Самым важным для меня было...
 - Я был удивлен тем, что...
 - Мне нравится, что...
 - Мне сегодня...
 - Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...
 - Мне сегодня...



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СПАСИБО ЗА ТЕРПЕНИЕ



Телефон:
8 (8202) 518-123
CALL-центр:
8-800-550-19-35
E-mail:
rumts_szfo_chgu@mail.ru



<https://www.chsu.ru/rumc-szfo-cgu>