

ПЕДАГОГИКА МЕТАКОПИНГА. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

ПОНИКАРОВА Валентина Николаевна

кандидат психологических наук, доцент, доцент
Череповецкий государственный университет
г. Череповец, Россия

В статье раскрыто современное понимание копинг-поведения. Автор дает краткую характеристику личностных и социальных контекстов копинг-поведения с точки зрения вариантов разрешения проблемных ситуаций, выбора копинг-стратегий и копинг-техник. В статье сделан акцент на технологический подход к формированию копинг-поведения. Автор рассматривает возможные цели, подходы и способы реализации технологии.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-техники, копинг-технологии.

Копинг-поведение – это характерные способы разрешения личностью проблемных ситуаций. Копинг-поведение реализуется в разных контекстах функционирования личности и приводит не просто к успешной адаптации, а способствует дальнейшему личностному развитию [3, с. 12].

Копинг-поведение – это, с одной стороны, индивидуальная устойчивая личностная структура (диспозиция), т. е. набор определенных, соответствующих индивидуально-личностным характеристикам и эмоциональ-

но-динамическим свойствам индивида вариантов (способов) поведения и реагирования в стрессовых ситуациях. С другой стороны, копинг-поведение – это широкий спектр (репертуар) разнообразных стратегий преодоления стресса, которыми личность может манипулировать (использовать) в зависимости от внешних обстоятельств, условий деятельности и индивидуальных целей [2, с. 34].

Авторские исследования позволили значительно дополнить содержательную характеристику копинг-поведения (таблица 1).

Таблица 1

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТАКОПИНГА

Кодонанты копинг-поведения			
Life-копинг	Hard-копинг	Soft-копинг	Meta-копинг
Социальные контексты копинг-поведения			
Внутриличностный контекст	Межличностный контекст	Надличностный контекст	Надсоциальный контекст
Личностные контексты копинг-поведения			
Аффективный	Поведенческий	Гностический	Ценностно-культуральный
Альтернативы копинг-поведения			
Adaptive-копинг Crush-копинг	Adaptive-копинг	Creative-копинг	Smash-копинг
Ведущие копинг-стратегии			
Избегание	Поиск социальной поддержки	Решение проблемы	Разрешение проблемы
Ведущие копинг-техники			
Конфронтация Компромисс минус Избегание	Компромисс минус Сотрудничество	Компромисс плюс	Сотрудничество

Мы рассматриваем копинг-поведение в нескольких плоскостях (кодонантах) как Life-копинг, Hard-копинг, Soft-копинг, которые образуют новую структуру – Мета-копинг [3; 4].

Ведущим подходом к изучению копинг-поведения в наших исследованиях является контекстный подход. В связи с этим копинг-поведение рассматривается как сложное структурное образование, которое охватывает не только личностные контексты, но и выходит за их пределы – в социальные контексты, которые отражают экзистенцию личности на

разных «этажах» и стратах социума.

В процессе исследования нами был выделен и описан ряд альтернатив копинг-поведения: Smash-копинг, Creative-копинг, Adaptive-копинг и Crush-копинг, а также их специфические копинг-стратегии и копинг-техники.

Наиболее интересным вопросом нам представляется проблема формирования копинг-поведения. В связи с этим нами была разработана и апробирована педагогика копинг-поведения. Уже на ее основе было сформулировано содержание педагогики метакопинга как технологии (таблица 2).

Таблица 2

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИКИ МЕТАКОПИНГА КАК ТЕХНОЛОГИИ

	Мезотехнологии			Метатехнология
	Life-копинг технология	Hard-копинг технология	Soft-копинг технология	Meta-копинг
Цель	Сформировать			Сформировать
	паттерны копинг-поведения для эффективного разрешения проблемных ситуаций на уровне микросоциума	паттерны копинг-поведения для эффективного разрешения проблемных ситуаций на уровне мезосоциума	паттерны копинг-поведения для эффективного разрешения проблемных ситуаций на уровне макросоциума	обобщенные паттерны копинг-поведения для эффективного разрешения проблемных ситуаций на уровне социума
Ведущие подходы	Личностно-дифференцированный	Профессионально-технологический	Аксиологический Контекстный	Акмеологический Синергетический
Модели	Модель Domestic	Модель Professional	Модель Universal	Meta Модель
Особенности реализации	Стационарная технология	Мобильная технология	Экспресс технология	Блиц технология
Способы реализации	Элективные курсы	Семинары-практикумы	Тренинги	Тренинги
Средства реализации	Учебные пособия	Монографии	Рабочие тетради	Методические рекомендации
Педагогическая система формирования Meta-копинг				

Педагогика метакопинга как технология складывается из суммы мезотехнологий, направленных на формирование составных контекстов копинг-поведения.

Содержание технологии отражено в моделях Domestic, Professional и Universal. Модель Domestic направлена на формирование

эффективного копинг-поведения в ситуациях повседневного бытия и функционирования личности. В основе данной технологии лежит формирование Life-копинг как копинга, позволяющего продуктивно разрешать ситуации на уровне микросоциума.

Модель Professional направлена на фор-

мирование эффективного копинг-поведения в ситуациях профессиональной деятельности. В основе данной технологии лежит формирование Hard-копинг как копинга, позволяющего конструктивно разрешать ситуации на уровне мезосоциума.

Модель Universal направлена на формирование эффективного копинг-поведения в разнонаправленных ситуациях. В основе данной технологии лежит формирование Soft-копинг как копинга, позволяющего про-

дуктивно разрешать ситуации на уровне макросоциума [5, с. 96].

Meta Модель объединяет все три контекста и создает новое качество личности, позволяющего уверенно чувствовать себя во всех социальных контекстах, переносить полученный опыт в новые условия, создавая не просто конкурентоспособную личность, но личность, которая постоянно развивается, раздвигает индивидуальные горизонты, достигая вершин персонального созревания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Поникарова В.Н. Технологический аспект формирования копинг-поведения педагогов // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей XXXIII Международной научно-практической конференции / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – С. 219-22.
2. Поникарова В.Н. Профессиональное копинг-поведение педагогов – модель и технологии сопровождения: монография. – Канада, Гамильтон, Accent Graphics Communication & Publishing, Premier Publishing, 2018 – 188 с.
3. Поникарова В.Н. Педагогика копинг-поведения: учебное пособие. – Курск: Университетская книга, 2021 – 248 с.
4. Поникарова В.Н. Педагогика копинг-поведения. Элективный курс: учебное пособие / под ред. В.Н. Поникаровой. – Курск: Университетская книга, 2023. – 251 с.
5. Поникарова В.Н. Адаптивная психология. Технологический аспект. Элективный курс: учебное пособие / под ред. В.Н. Поникаровой. – Курск: Университетская книга, 2024. –118 с.

PEDAGOGY OF METACOPING. TECHNOLOGICAL APPROACH

PONIKAROVA Valentina Nikolaevna

Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor, Associate Professor
Cherepovets State University
Cherepovets, Russia

The article reveals a modern understanding of coping behavior. The author gives a brief description of the personal and social contexts of coping behavior in terms of options for resolving problem situations, choosing coping strategies and coping techniques. The article focuses on the technological approach to the formation of coping behavior. The author considers possible goals, approaches and ways of implementing the technology.

Keywords: coping behavior, coping strategies, coping techniques, coping technologies.