

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ



СТАДНІК А. В., МЕЛЬНИК Ю. Б.

**ОПИС КОПІНГ СТРАТЕГІЙ –
КОРОТКА ФОРМА**

Методичний посібник



НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.

Опис копінг стратегій – коротка форма

методичний посібник

Харків
“ХОГОКЗ”
2023

УДК 159.972(072)

DOI <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2023>

С 77

Укладачі:

Стаднік А. В.

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Мельник Ю. Б.

доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,

психолог вищої кваліфікаційної категорії,

“Практичний психолог – методист”

Рекомендовано

Вченою радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

Погоджено

Науково-методичною радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

С 77 Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг стратегій – коротка форма: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2023>

Методичний посібник “Опис копінг стратегій – коротка форма” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 32 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження копінг-стратегій за трьома субшкалами. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

УДК 159.972(072)

Cite this manual in APA style as:

Stadnik, A. V., & Melnyk, Yu. B. (2023). *Opys kopinh stratehii – korotka forma [Coping Strategies Inventory – Short Form]*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2023>

© Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., 2023.

© ХОГОКЗ, оформлення, 2023.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Інструкція.....	5
Анкета.....	5
Бланк відповідей.....	10
ЛІТЕРАТУРА.....	11

ВСТУП

Методичний посібник “Опис копінг стратегій – коротка форма” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Coping Strategies Inventory Short-Form (Tobin et al., 1989) із 32 пунктів.

Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження копінг-стратегій за трьома субшкалами.

Основна субшкала копінг-стратегій включає наступні пункти: вирішення проблем (PS), когнітивна реструктуризація (CR), вираження емоцій (EE), соціальна підтримка (SS), уникнення проблем (PA), прийняття бажаного за дійсне (WT), самокритика (SC) та соціальний відхід (SW).

Вторинна субшкала копінг-стратегій включає наступні пункти: проблемно-орієнтоване залучення (PFE), проблемно-орієнтоване відсторонення (PFD), емоційно-орієнтоване залучення (EFE) та емоційно-орієнтоване відсторонення (EFD).

Третинна підшкала копінг-стратегій включає пункти першого рівня: залучення (E) та відсторонення (D), а також пункти другого рівня: залучення, сфокусоване на проблемі та емоціях, відсторонення, сфокусоване на проблемі та емоціях.

Для обчислення оцінки вторинної та третинної підшкал підсумовують оцінки відповідних категорій первинної підшкали. Кожен пункт оцінювався за 5-бальною шкалою Лайкерта. Респондентам необхідно оцінити загальну частоту, з якою вони використовують кожен наведену стратегію подолання в опитуванні і вказати свій вибір таким чином: 1 – «Ніколи», 2 – «Рідко», 3 – «Іноді», 4 – «Часто» і 5 – «Майже завжди». Вищі бали відображають більш широке використання відповідної стратегії подолання.

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Проведенні авторами дослідження (Pupenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022; Stadnik et al., 2023) довели ефективність використання розроблених Google Forms (<https://doi.org/10.26697/sri.research-projects>), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0 software.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня.

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я вирішував(-ла) проблеми відповідно до ситуації:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

2. Я намагався(-лась) побачити позитивні сторони проблеми:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

3. Я розповідав(-ла) про свої почуття задля того, що зменшити стрес:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

4. Я шукав(-ла) когось, хто може вислухати:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

5. Я повадився(-лась) так, ніби нічого не сталося:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

Опис стратегій подолання – коротка форма

6. Я сподівався(-лась), що станеться диво:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

7. Я зрозумів(-ла), що сам(а) відповідальний за свої проблеми:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

8. Я проводив(-ла) багато часу на самоті:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

9. Я розробив(-ла) план дій та чітко слідував йому:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

10. Я дивився(-лась) на проблему із різних точок зору та намагався(-лась) знайти кращий варіант її розв'язання:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

11. Я давав(-ла) вихід своїм емоціям:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

12. Я говорив(-ла) про свої відчуття:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

13. Я намагався(-лась) забути про проблему:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

14. Я хотів(-ла) щоб ситуація вирішилася якнайшвидше:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

15. Я звинувачував(-ла) себе:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

16. Я уникав(-ла) сім'ю та друзів:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

17. Я не тікав(-ла) від проблеми:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

Опис стратегій подолання – коротка форма

18. Я запитав(-ла) себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів(-ла), що все не так погано як спочатку здавалося:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

19. Я відкрито виражав(-ла) свої емоції:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

20. Я розмовляв(-ла) з близькою мені людиною:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

21. Я не хотів(-ла) багато думати про проблему:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

22. Я хотів(-ла) би щоб ця ситуація ніколи не трапилась:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

23. Я критикував(-ла) себе за те, що сталося:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

24. Я унікав(-ла) спілкування з людьми:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

25. Я знав(-ла), що треба робити тому подвоїв(-ла) свої зусилля по розв'язанню проблеми:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

26. Я переконав(-ла) себе, що все не так погано, як здається:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

27. Я прийняв(-ла) свої почуття і відпустив їх:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

28. Я звернувся(-лась) до родича за порадою:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

29. Я унікав(-ла) думок про ситуацію:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

Опис стратегій подолання – коротка форма

30. Я сподівався(-лась), що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

31. В тому, що сталося, є моя провина і я це визнаю:

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

32. Я на деякий час усамітнився(-лась):

- 1 - ніколи;
- 2 - рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - часто;
- 5 - майже завжди.

Таблиця 1.

Бланк відповідей

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32

ЛІТЕРАТУРА

1. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
2. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1-2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>
3. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>
4. Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigul, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343–361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>

Навчальне видання

Опис копінг стратегій – коротка форма

методичний посібник

**СТАДНІК Анатолій Володимирович
МЕЛЬНИК Юрій Борисович**

DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.1.2023>

Видається в авторській редакції
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник
Комп'ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік

Формат 80x64¹/₆
Гарн. “Times”. Папір для мн. ап. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-6
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ
<https://institute.culturehealth.org>

Харківська обласна громадська організація “Культура Здоров’я”
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.
Emails: CultureHealth@ukr.net; KOSOCH@gmail.com;
<https://doi.org/10.26697/publisher>; T/F: +38 057 775 75 23.
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва
ДК № 4387 від 10.08.2012



**Стаднік
Анатолій
Володимирович**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;
доцент Ужгородського національного університету,
Харківського національного університету внутрішніх справ;
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ



**Мельник
Юрій
Борисович**

доктор філософії з освітніх наук (PhD),
доцент, психолог вищої категорії,
практичний психолог-методист;
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

Методичний посібник “Опис копінг стратегій – коротка форма” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 32 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження копінг-стратегій за трьома субшкалами. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

DOI: 10.26697



Книга та інші опубліковані елементи
ліцензовані за Creative Commons
"Attribution" 4.0 Worldwide



KRPOCH Publishing

