НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ

СТАДНІК А. В., МЕЛЬНИК Ю. Б.

ОПИС КОПІНГ СТРАТЕГІЙ – КОРОТКА ФОРМА

Методичний посібник

КНРОСП

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.krpoch/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.krpoch/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.krpoch/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 кожну 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 (Pypenko 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 поводився(-лась) так, ніби нічого не сталося:
1 - ніколи;
2 - рідко;
3 - іноді;
4 - часто;
5 - майже завжди.

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.

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 уникав(-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 уникав(-ла) думок про ситуацію:
1 - ніколи;
2 - рідко;
3 - іноді;
4 - часто;
5 - майже завжди.

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 80x64$^{1}/_{6}$
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