https://doi.org/10.34142/23129387.2024.71.11
УДК 159.9
ORCID 0000-0003-2079-1092
ORCID 0009-0006-6118-8723

Ілона С. Чернець[1ABCDE], Костянтин Г. Гуджабідзе[2ABCDE]

ОПИТУВАЛЬНИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1 – аспірантка Західноукраїнського національного університету, м. Тернопіль
E-mail: ilona.chernets2022@gmail.com

2- аспірант кафедри психології,
ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна,
E-mail: bi87tchiko@gmail.com

Актуальність дослідження зумовлена потребою сучасної психологічної науки у розробці психодіагностичного інструментарію для оцінки саморегуляції здорового способу життя.

Мета дослідження – розробити опитувальник для діагностики саморегуляції здорового способу життя особистості.

Результати. Здійснено стандартизацію методики «Саморегуляція здорового способу життя».

Висновки. У результаті стандартизації пунктів методики «Саморегуляція здорового способу життя» було утворено п'ять шкал - «Привабливість як інтроектований регулятор здорового способу життя», «Внутрішня саморегуляція здорового способу життя», «Самовдосконалення як ідентифікований регулятор здорового способу життя», «Зовнішня регуляція здорового способу життя» та «Енергійність як інтроєктований регулятор здорового способу життя».

Усі позитивні регулятори здорового способу життя відповідають тілесній інтернальності, негативний (зовнішня, залежна регуляція) – тілесній екстернальності.

Внутрішня саморегуляція до здорового способу життя та прагнення до самовдосконалення через здоровий спосіб життя позитивно пов'язаний із вербалізацію тілесного Я.

Ключові слова: *саморегуляція, здоровя, саморегуляція здорового способу життя, здоровий спосіб життя, психодіагностика, привабливість, енергійність, самовдосконалення, тілесний локус контролю, психосоматична компетентність, вербалізація тілесного Я, тілесне Я, особистість.*

A healthy lifestyle self-regulation scale

Ilona S. Chernets[1ABCDE], Konstantin G. Gujabidze[2ABCDE]

1 - graduate student of Western Ukrainian National University, Ternopil E-mail: Ilona.Chernets2022@gmail.com

2- graduate student of the Department of Psychology, KhNPU named after GS Skovoroda, Kharkiv, Ukraine, E-mail: bi87tchiko@gmail.com

The relevance of the study is due to the need for modern psychological science in the development of psychodiagnostic tools for assessing self -regulation of healthy lifestyles.

The Aim of the study is to develop a questionnaire for the diagnosis of self -regulation of a healthy personality lifestyle.

Results. The standardization of the technique "self -regulation of healthy lifestyles" is carried out.

Conclusions. As a result of standardization of the points of the technique "Self -regulation of healthy lifestyles" was formed five scales - "appeal as an introjected regulator of healthy lifestyle", "internal self - regulation of healthy lifestyles", "self -improvement as an identified regulator of healthy life Lifestyle "and" Energy as an introied regulator of a healthy lifestyle. " All positive regulators of healthy lifestyle correspond to physical internality, negative (external, dependent regulation) - bodily externality. Internal self -regulation for a healthy lifestyle and the desire for self -improvement through a healthy lifestyle is positively linked to the verbalization of the bodily self.

Keywords: *self-regulation, health, self -regulation of a healthy lifestyle, healthy lifestyle, psychodiagnostics, attractiveness, vigor, self-improvement, bodily locus of control, psychosomatic competence, verbalization of bodily self, bodily self, personality.*

Вступ. Аналізуючи поняття «здорового способу життя» доцільно враховувати два відправних фактори – генетичну природу даної людини та її відповідальність конкретним умовам життєдіяльності (Психологія здоров’я людини, 2009).

Загалом здоровий спосіб життя є системою взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людей, спрямованим на гармонічну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних та трудових функцій. У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя відходить від вузького поняття феномена здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з людськими взаємовідносинами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій (Седашева і Седашев, 2020).

У масовій свідомості поняття здорового способу життя містить деякі спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, правил харчування тощо (Седашева і Седашев, 2020). Утім, на нашу думку, істотним є вивчення не розуміння людиною правил та вимог здорового способу життя, а мотивів, що лежать в основі дотримання такого способу життя, які регулюють відповідну поведінку.

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості (Седашева і Седашев, 2020).

Мета дослідження – розробити опитувальник для діагностики саморегуляції здорового способу життя особистості.

Методи та вибірка. Психометричну вибірку склали 223 особи, віком від 15 до 70 років, рівномірно представлені за

статтю. Для перевірки конвергентної валідності методики було застосовано опитувальник психодіагностики вербалізації тілесного Я (Хомуленко та ін.. 2016) та опитувальник для вивчення тілесного локусу контролю (Хомуленко та ін.., 2020).

Результати.

Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз. Факторизації зазнали 30 пунктів опитувальника, які нижче будуть вказані за своїми первинними номерами. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням) було виділено п'ять факторів, які не корелюють один з одним.

Перший фактор (інформативність 14,6%, факторна вага становить 3,783) утворили пункти: 10 «Тому що я хочу окреслити свої м'язи чи мати гладеньку шкіру, щоб виглядати привабливо» (0,785), 5 «Тому що я хочу виглядати краще або підтримувати вагу, щоб бути у формі» (0,776), 17 «Тому що я хочу покращити свою зовнішність» (0,774), 24 «Тому що я хочу покращити форму свого тіла» (0,747), 20 «Тому що я хочу бути привабливим для інших» (0,679), 27 «Тому що я буду відчувати себе фізично непривабливим, якщо цього не зроблю» (0,663). Зміст цього фактору утворили пункти, які з процесуальної точки зору відображають інтроєктовану регуляцію, а змістово – прагнення до привабливості, мотивацію аттрактивності, тому фактор може бути позначений як *привабливість як інтроектований регулятор здорового способу життя*.

Другий фактор (інформативність 13,2%, факторна вага становить 3,384) об'єднав такі пункти: 7 «Тому що мені подобається вести здоровий спосіб життя» (0,866), 22 «Тому що мені подобається активний спосіб життя» (0,780), 2 «Тому що це приємно» (0,704), 18 «Тому що я думаю, що це цікаво» (0,638), 29 «Тому що мені подобається піклуватись про здоровя» (0,544). Психологічний зміст пунктів фактору полягає в тому, що він відображає *внутрішню саморегуляцію здорового способу життя*.

Третій фактор (інформативність 10,24%, факторна вага становить 2,749) об'єднав наступні пункти: 8 «Тому що я хочу

вдосконалити себе» (0,787), 3 «Тому що мені подобається займатися спортом і збалансовано харчуватись, що є для мене фізичним викликом» (0,744), 9 «Тому що мені подобаються виклики» (0,719), 14 «Тому що мені подобаються виклики» (0,696). Зміст фактору у процесуальному аспекті полягає в ідентифікований регуляції, а змістово – у прагненні до самовдосконалення та прийняття викликів, тому фактор був названий *самовдосконалення як ідентифікований регулятор здорового способу життя.*

Четвертий фактор (інформативність 8,43%, факторна вага становить 2,269) об'єднав такі пукти: 28 «Тому що мої близькі цього хочуть» (0,833), 32 «Тому що мої рідні вимагають цього від мене» (0,574), 4 «Тому що я не хочу засмучувати моїх рідних» (0,476). Цей фактор за змістом також відображає *зовнішню регуляцію здорового способу життя.*

Пятий фактор (інформативність 7,4%, факторна вага – 2,01) об'єднав наступні пукти: 33 «Тому що без дотримання здорового способу життя я відчуває себе слабким та хворим» (0,752), 25 «Тому що я хочу стати більш продуктивним у навчанні чи на роботі» (0,732), 31 «Тому що моя життєдіяльність вимагає багато сил та енергії, що можливо відновити тільки завдяки здоровому образу життя» (0,503). Зміст фактору у процесуальному аспекті полягає в інтроєктованій регуляції, а змістово – у прагненні до відновлення фізичних сил те енергії, тому фактор був названий *енергійність як ідентифікований регулятор здорового способу життя.*

Таким чином, пятифакторна структура опитувальника двічі представлена компонентом інтроекції, а також розкриває ідентифіковані, внутрішні та зовнішні регулятори здорового пособу життя. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

Статистика альфа Кронбаха для усіх пунктів опитувальника становить 0,791, що є достатнім. Усі пункти є придатними з точки зору одномоментної надійності (таблиця 1).

Таблиця 1

Одномоментна надійність опитувальника «Саморегуляція здорового способу життя»

Твердження	Альфа Кронбаха
1. Тому що я хочу бути фізично здоровим.	0,787
2. Тому що це приємно.	0,789
3. Тому що мені подобається займатися спортом і збалансовано харчуватись, що є для мене фізичним викликом.	0,789
4. Тому що я не хочу засмучувати моїх рідних.	0,790
5. Тому що я хочу виглядати краще або підтримувати вагу, щоб бути у формі.	0,789
6. Тому що я хочу бути солідарним із членами своєї сім'ї, які ведуть здоровий спосіб життя.	0,789
7. Тому що мені подобається вести здоровий спосіб життя.	0,789
8. Тому що я хочу вдосконалити себе.	0,789
9. Тому що мені подобаються виклики.	0,789
10. Тому що я хочу окреслити свої м'язи чи мати гладеньку шкіру, щоб виглядати привабливо.	0,787
11. Тому що це робить мене здоровим і щасливим.	0,789
12. Тому що я хочу підтримувати свій актуальний фізичний стан.	0,789
13. Тому що я хочу мати більше енергії.	0,788
14. Тому що мені подобаються виклики.	0,789
15. Тому що я люблю бути з іншими, хто зацікавлений у здоровому способі життя.	0,789
16. Тому що я хочу покращити свою серцево-судинну систему.	0,788
17. Тому що я хочу покращити свою зовнішність.	0,789
18. Тому що я думаю, що це цікаво.	0,789
19. Тому що я хочу зберегти свою фізичну силу, щоб жити здоровим життям.	0,789
20. Тому що я хочу бути привабливим для інших.	0,789
21. Тому що я хочу познайомитися з новими	0,789

людьми, знайти однодумців.	
22. Тому що мені подобається активний спосіб життя.	0,788
23. Тому що я хочу зберегти своє фізичне здоров'я та благополуччя.	0,789
24. Тому що я хочу покращити форму свого тіла.	0,788
25. Тому що я хочу стати більш продуктивним у навчанні чи на роботі.	0,789
26. Тому що я вважаю такий спосіб життя стимулюючим.	0,788
27. Тому що я буду відчувати себе фізично непривабливим, якщо цього не зроблю.	0,789
28. Тому що мої близькі цього хочуть.	0,790
29. Тому що мені подобається піклуватись про здоровя.	0,789
30. Тому що мені подобається проводити час з тими, хто також веде здоровий спосіб життя.	0,789
31. Тому що моя життєдіяльність вимагає багато сил та енергії, що можливо відновити тільки завдяки здоровому образу життя.	0,789
32. Тому що мої рідні вимагають цього від мене.	0,790
33. Тому що без дотримання здорового способу життя я відчуває себе слабким та хворим.	0,789

Описові статистики для шкал методики представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Описові статистики шкал методики «Саморегуляція здорового способу життя»

Шкали	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє	Стд.відх
Привабливість як інтроектований регулятор здорового способу життя	6	30	18,56	7,42
Внутрішня саморегуляція здорового способу життя	5	25	17,34	5,56
Самовдосконалення як ідентифікований регулятор здорового способу життя	4	20	13,22	4,87
Зовнішня регуляція здорового способу життя	3	15	8,56	4,55
Енергійність як інтроєктований регулятор здорового способу життя	3	15	8,79	3,78

Граничні значення норми для показника шкали «Привабливість як інтроектований регулятор здорового способу життя» становить 11-26 балів, для шкали «Внутрішня саморегуляція здорового способу життя» - 12-22 бали, для шкали «Самовдосконалення як ідентифікований регулятор здорового способу життя» - 9-17 балів, «Зовнішня регуляція здорового способу життя» та «Енергійність як інтроєктований регулятор здорового способу життя» - 5-9 балів.

З таблиці 3 видно описові можливості шкал опитувальника. Усі позитивні регулятори здорового способу життя відповідають тілесній інтернальності, негативний (зовнішня, залежна регуляція) – тілесній екстернальності.

Таблиця 3

Кореляції шкал методики «Саморегуляція здорового способу життя»

Показники шкал саморегуляції здорового способу життя	Тілесна інтернальність	Психосоматична компетентність
Привабливість як інтроектований регулятор здорового способу життя	0,56**	-
Внутрішня саморегуляція здорового способу життя	0,73**	0,53**
Самовдосконалення як ідентифікований регулятор здорового способу життя	0,48**	0,48**
Зовнішня регуляція здорового способу життя	-0,21*	-
Енергійність як інтроєктований регулятор здорового способу життя	0,44**	-

Внутрішня саморегуляція до здорового способу життя та прагнення до самовдосконалення через здоровий спосіб життя позитивно пов'язаний із вербалізацію тілесного Я.

Висновки. У результаті стандартизації пунктів методики «Саморегуляція здорового способу життя» було утворено п’ять шкал - «Привабливість як інтроектований регулятор здорового способу життя», «Внутрішня саморегуляція здорового способу життя», «Самовдосконалення як ідентифікований регулятор здорового способу життя», «Зовнішня регуляція здорового способу життя» та «Енергійність як інтроєктований регулятор здорового способу життя».

Усі позитивні регулятори здорового способу життя відповідають тілесній інтернальності, негативний (зовнішня, залежна регуляція) – тілесній екстернальності.

Внутрішня саморегуляція до здорового способу життя та прагнення до самовдосконалення через здоровий спосіб життя позитивно пов'язаний із вербалізацію тілесного Я.

Література:

Психологія здоров'я людини (2009). / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа»:Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки

Седашева С., Седашев Я. (2020). Психологічні аспекти здорового способу життя. Гуманізація навчально-виховного процесу. 1 (99), 351-358. https://doi.org/10.31865/2077-1827.1(99)2020.198173

Хомуленко Т., Крамченкова В., Туркова Д., Лєсніченко Н. Миронович Б. (2020). Методика діагностики тілесного локусу контролю. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 62, 294-316. DOI:10.34142/23129387.2020.62.17

Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О. (2016). Методика проективної діагностики тілесного Я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 5. 39–45.

ДОДАТОК

Методика діагностики саморегуляції здорового способу життя

Інструкція: оцініть, будь ласка, міру згоди із наступними твердженнями, які відображають ваші особисті цілі здорового способу життя (занять спортом, дотримання збалансованого харчування, режиму сну та відпочинку, використання психотехнологій поліпшення власного психоемоційного стану, відмови від шкідливих звичок) за такою шкалою «зовсім не згодний 1_2_3_4_5 повністю згодний».

1. Тому що я хочу бути фізично здоровим. ___

2. Тому що це приємно. ___

3. Тому що мені подобається займатися спортом і збалансовано харчуватись, що є для мене фізичним викликом. ___

4. Тому що я хочу отримати нові корисні навички. ___

5. Тому що я хочу виглядати краще або підтримувати вагу, щоб бути у формі. ___

6. Тому що я хочу бути солідарним із членами своєї сімї, які ведуть здоровий спосіб життя. ___

7. Тому що мені подобається вести здоровий спосіб життя ___

8. Тому що я хочу вдосконалити себе. ___

9. Тому що мені подобаються виклики. ___

10. Тому що я хочу окреслити свої м'язи чи мати гладеньку шкіру, щоб виглядати привабливо. ___

11. Тому що це робить мене щасливим. ___

12. Тому що я хочу підтримувати свій актуальний фізичний стан ___

13. Тому що я хочу мати більше енергії ___

14. Тому що мені подобаються виклики ___

15. Тому що я люблю бути з іншими, хто зацікавлений у здоровому способі життя. ___

16. Тому що я хочу покращити свою серцево-судинну систему. ___

17. Тому що я хочу покращити свою зовнішність. ___

18. Тому що я думаю, що це цікаво. ___

19. Тому що я хочу зберегти свою фізичну силу, щоб жити здоровим життям. ___

20. Тому що я хочу бути привабливим для інших. ___

21. Тому що я хочу познайомитися з новими людьми, знайти однодумців. ___

22. Тому що мені подобається такий спосіб життя. ___

23. Тому що я хочу зберегти своє фізичне здоров'я та благополуччя. ___

24. Тому що я хочу покращити форму свого тіла. ___

25. Тому що я хочу стати більш продуктивним на роботі. ___

26. Тому що я вважаю такий спосіб життя стимулюючим. ___

27. Тому що я буду відчувати себе фізично непривабливим, якщо цього не зроблю. ___

28. Тому що мої близькі цього хочуть. ___

29. Тому що мені подобається піклуватись про здоровя ___

30. Тому що мені подобається проводити час з тими, хто також веде здоровий спосіб життя__