***Опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская)*** состоит из 10 вопросов, которые могут быть распределе­ны по четырем шкалам:

* когнитивной;
* эмоциональной;
* поведенческой;
* ценностно-мотивационной.

Испытуемым раздают текст опросника и зачи­тывают следующую инструкцию:

«Вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

1 – абсолютно не согласен или совершенно не важно;

2 – не согласен, это не важно;

3 – скорее не согласен;

4 – не знаю (не могу ответить);

5 – скорее согласен, чем нет;

6 – согласен, очень важно;

7 – абсолютно согласен, безусловно важно.

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много време­ни на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь предста­вить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не пред­усмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые строки оставлены также для возможных дополнительных вариантов от­ветов на вопросы 5, 8, 9 и 10».

Текст опросника представлен в Приложении 1.

Анализ результатов проводится на основании качественного анали­за полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

* каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности;
* анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интер­претируются все утверждения, входящие в данный вопрос);
* каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, вхо­дящие в данную шкалу).

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

* когнитивная – 3,4,5;
* эмоциональная – 6,7;
* поведенческая – 8,10;
* ценностно-мотивационная – 1,2,9.

При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпириче­ских данных следует говорить о степени адекватности или неаде­кватности.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватно­сти-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

* *на когнитивном уровне:* степень осведомленности или компетент­ности человека в сфере здоровья, знание основных факторов рис­ка и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении актив­ной и продолжительной жизни;
* *на поведенческом уровне:* степень соответствия действий и поступ­ков человека требованиям здорового образа жизни;
* *на эмоциональном уровне:* оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоро­вья и радоваться ему;
* *на ценностно-мотивационном уровне*: высокая значимость здо­ровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Текст опросника**

|  |
| --- |
| *1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.* |
| 1.1. | Счастливая семейная жизнь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.2. | Материальное благополучие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.3. | Верные друзья | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.4. | Здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.5. | Интересная работа (карьера) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.6. | Признание и уважение окру­жающих | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.7. | Независимость (свобода) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?* |
| 2.1. | Хорошее образование | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.2. | Материальный достаток | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.3. | Способности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.4. | Везение (удача) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.5. | Здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.6. | Упорство, трудолюбие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.7. | «Нужные связи (поддержка друзей, знакомых) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?* |
|  |
| *4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников:* |
| 4.1 | Средства массовой информа­ции (радио, телевидение) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.2. | Врачи (специалисты) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.3. | Газеты и журналы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.4. | Друзья, знакомые | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.5. | Научно-популярные книги о здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?* |
| 5.1. | Качество медицинского обслу­живания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.2. | Экологическая обстановка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.3. | Профессиональная деятель­ность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.4. | Особенности питания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.5. | Вредные привычки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.6. | Образ жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.7 | Недостаточная забота о своем здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?* |
| 6.1. | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.2. | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.3. | Я счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.4. | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.5. | Мне ничего не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.6. | Мне это безразлично | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.7 | Ничто особенно не беспокоит меня | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.8. | Я чувствую уверенность в себе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.9. | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.10. | Я испытываю чувство внутрен­него удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:* |
| 7.1. | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.2. | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.3. | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.4. | Я испытываю чувство вины | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.5. | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.6. | Мне страшно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.7. | Я раздражен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.8. | Я чувствую себя подавленно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.9. | Я встревожен и сильно нерв­ничаю | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.10. | Мне стыдно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.* |
| 8.1. | Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.2. | Придерживаюсь диеты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.3. | Забочусь о режиме сна и от­дыха | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.4. | Закаляюсь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.5. | Посещаю врача с профилак­тической целью | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.6. | Слежу за своим весом | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.7. | Хожу в баню (сауну) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.8. | Избегаю вредных привычек | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.9. | Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.10. | Практикую специальные оздо­ровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.11. | Другое | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?* |
| 9.1. | В этом нет необходимости, так как я здоров(а) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.2. | Не хватает силы воли | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.3. | У меня нет на это времени | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.4. | Нет компании (одному скучно) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.5. | Не хочу себя ни в чем ограни­чивать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.6. | Не знаю, что нужно для этого делать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.7. | Нет соответствующих условий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.8. | Необходимы большие матери­альные затраты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.9. | Есть более важные дела | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.10. | Другое | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *10. Если вы чувствуете недомогание, то:* |
| 10.1 | Обращаетесь к врачу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.2. | Стараетесь не обращать вни­мания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.3. | Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.4. | Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.5. | Другое | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |