

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ



МЕЛЬНИК Ю. Б., СТАДНИК А. В.

**Профіль здорового способу життя
(версія для дорослих)**

Методичний посібник



НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.

**Профіль здорового способу життя
(версія для дорослих)**

методичний посібник

Харків
“ХОГОКЗ”
2025

УДК 159.972(072)

DOI <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.4.2025>

М 48

Укладачі:

Мельник Ю. Б.

доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,
психолог вищої кваліфікаційної категорії,
“Практичний психолог – методист”

Стаднік А. В.

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Рекомендовано

Вченою радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

Погоджено

Науково-методичною радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Профіль здорового способу життя (версія **М 48** для дорослих): метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 20 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.4.2025>

Методичний посібник “Профіль здорового способу життя” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 52 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. 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:

Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2025). *Profil zdorovoho sposobu zhyttia (versiia dlia doroslykh) [Health-Promoting Lifestyle Profile (Adult Version)]*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.4.2025>

© Мельник Ю. Б., Стаднік А. В., 2025.

© ХОГОКЗ, оформлення, 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Інструкція.....	6
Анкета.....	6
Бланк відповідей.....	16
ЛІТЕРАТУРА.....	17

Профіль здорового способу життя

ВСТУП

Методичний посібник “Профіль здорового способу життя” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника “Health-Promoting Lifestyle Profile (Adult Version)” (Walker et al., 1988; Walker et al., 1995).

Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження дорослих осіб щодо здорового способу життя.

Профіль сприятливого для здоров'я способу життя вимірює поведінку, що сприяє здоров'ю, концептуалізовану як багатовимірну модель самоініційованих дій і сприйняття, які служать для підтримки або підвищення рівня благополуччя, самоактуалізації та самореалізації особистості.

Шкала оцінки поведінки, що складається з 52 пунктів, використовує 4-бальний формат відповідей для вимірювання частоти самозвітів про поведінку, що сприяє здоров'ю, у сферах відповідальності за здоров'я, фізичної активності, харчування, духовного зростання, міжособистісних стосунків та управління стресом.

Загальний бал за сприятливий для здоров'я спосіб життя отримується шляхом обчислення середнього значення відповідей респондента на всі 52 пункти.

Шість балів за субшкалами отримуються аналогічно шляхом обчислення середнього значення відповідей на пункти субшкал. Рекомендується використовувати середні значення, а не суми балів за пунктами шкали, щоб зберегти метрику відповідей на пункти від 1 до 4 та уможливити змістовне порівняння балів за субшкалами.

Свій вибір опитувані роблять таким чином: 1 - "ніколи"; 2 - "іноді"; 3 - "часто"; 4 - "регулярно".

До кожної шкали включені наступні питання:

Здоровий спосіб життя	1 - 52
Відповідальність за стан здоров'я	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51
Фізична активність	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46
Харчування	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50
Духовний розвиток	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52
Міжособистісні стосунки	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49
Управління стресом	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

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

Проведенні авторами дослідження (Melnyk et al., 2024; Mykhaylyshyn et al., 2024; Rypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022, 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 здорового способу життя дорослих осіб.

Профіль здорового способу життя

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого здоров'я. Опитування є добровільним і анонімним.

Ця анкета містить твердження про Ваш теперішній спосіб життя або особисті звички. Будь ласка, відповідайте на кожне твердження якомога точніше та намагайтеся не пропускати жодного пункту.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, з якою частотою ви берете участь у кожній поведінці, із розрахунку: 1 - ніколи, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - регулярно. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я обговорюю мої проблеми та хвилювання з людьми, близькими до мене:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

2. Я вибираю дієту з низьким вмістом жирів, насичених жирів і холестерину:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

3. Я повідомляю про будь-які незвичні ознаки або симптоми лікаря або іншого медичного працівника:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

4. Я дотримуюсь запланованої програми фізичних вправ:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

5. Я виспаюся:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

6. Я відчуваю, що зростаю та змінююся позитивно:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

7. Я легко хвалю інших людей за їхні досягнення:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

8. Я обмежую вживання цукру та продуктів, що містять цукор (солодощі):

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

9. Я читаю або дивлюсь відео-контент про зміцнення здоров'я:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

10. Я виконую інтенсивні вправи протягом 20 хвилин або більше принаймні три рази на тиждень (наприклад, швидка ходьба, їзда на велосипеді, аеробні танці, використання сходів):

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

Профіль здорового способу життя

11. Я щодня виділяю трохи часу для релаксації:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

12. Я вірю, що моє життя має сенс:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

13. Я підтримую змістовні та повноцінні відносини з іншими людьми:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

14. Я їм 6-11 різновидів злакових (хліб, пластівці, крупи, макаронні вироби) кожен день:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

15. Я запитую медичних працівників, щоб зрозуміти їхні інструкції:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

16. Я маю легкі або помірні фізичні навантаження (наприклад, тривала ходьба по 30-40 хвилин 5 або більше разів на тиждень):

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

17. Я приймаю ті речі у своєму житті, які я не можу змінити:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

18. Я з оптимізмом дивлюся у майбутнє:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

19. Я проводжу час з близькими друзями:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

20. Я маю 2-4 прийоми фруктів щодня:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

21. Я отримаю іншу думку, коли я маю сумніви щодо поради мого медичного працівника:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

22. Я займаюсь оздоровчою фізичною активністю (плавання, танці, їзда на велосипеді):

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

Профіль здорового способу життя

23. Я зосереджуюсь на приємних думках перед сном:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

24. Я відчуваю себе задоволеним та в мирі з собою:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

25. Я часто виявляю турботу, любов і тепло до інших:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

26. Я маю 3-5 прийомів овочів щодня:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

27. Я обговорюю свої проблеми зі здоров'ям з медичними працівниками:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

28. Я роблю вправи на розтяжку щонайменше 3 рази на тиждень:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

29. Я використовую спеціальні методи для контролю мого стресу:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

30. Я працюю над досягненням довгострокових цілей у своєму житті:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

31. Я взаємодію і зі мною взаємодіють люди, які мені не байдужі:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

32. Я маю 2-3 прийоми молочних продуктів (молоко, йогурт, сир, інше) щодня:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

33. Я оглядаю своє тіло принаймні щомісяця на наявність фізичних змін/ознак небезпеки:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

34. Я виконую фізичні вправи під час звичайних повсякденних справ (ходьба під час обіду, користування сходами замість ліфту, паркування автомобіля подалі від місця призначення, прогулянка):

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";

Профіль здорового способу життя

- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

35. Я збалансовую час між роботою та відпочинком:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

36. Я знаходжу кожен день цікавим і складним:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

37. Я знаходжу способи задоволення моїх потреб в інтимності:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

38. Я маю тільки 2-3 прийоми їжі з групи м'яса, птиці, риби, сушених бобів, яєць і горіхів щодня:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

39. Я звертаюсь до медичних працівників за інформацією, як правильно доглядати за собою:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

40. Я перевіряю свій пульс під час фізичних вправ:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

41. Я практикую релаксацію або медіацію протягом 15-20 хвилин щодня:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

42. Я усвідомлюю, що для мене є важливим у житті:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

43. Я отримую підтримку від багатьох небайдужих людей:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

44. Я читаю етикетки, щоб визначити поживні речовини, жири, вміст харчових добавок в упакованих продуктах харчування:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

45. Я відвідую освітні програми з особистої турботи про здоров'я:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

Профіль здорового способу життя

46. Я можу досягати бажаного пульсу під час фізичних вправ:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

47. Я дотримуюсь темпу, щоб запобігти втомі:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

48. Я відчуваю зв'язок із певною силою, більшою за мене:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

49. Я вирішую конфлікти з іншими шляхом обговорення та компромісу:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

50. Я снідаю:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

51. Я звертаюсь за порадою або консультацією за потреби:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

52. Я відкриваю себе для нового досвіду та викликів:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно".

Профіль здорового способу життя

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
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52

ЛІТЕРАТУРА

Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>

Mykhaylyshyn, U. B., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Vveinhardt, J., Oliveira, M. S., & Pypenko, I. S. (2024). Psychological stress among university students in wartime: A longitudinal study. *International Journal of Science Annals*, 7(1), 27–40. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.1.6>

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>

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>

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>

Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). Health promotion model - Instruments to measure health promoting lifestyle: Health-promoting lifestyle profile [HPLP II] (Adult Version). <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2401645>

Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1988). Health-promoting lifestyles of older adults: Comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. *Advances in Nursing Science*, 11(1), 76–90. <https://doi.org/10.1097/00012272-198810000-00008>

Навчальне видання

Профіль здорового способу життя (версія для дорослих)

методичний посібник

**МЕЛЬНИК Юрій Борисович
СТАДНІК Анатолій Володимирович**

DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2025>

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. 1,16. Зам. № 2-16
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



**Мельник
Юрій
Борисович**

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

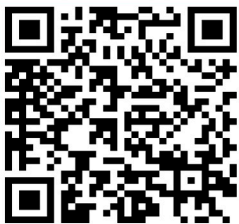


**Стаднік
Анатолій
Володимирович**

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

Методичний посібник “Профіль здорового способу життя (версія для дорослих)” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника. 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

