

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.10>

UDC 159.9

ORCID 0000-0002-7531-4843

REGULATORY PREDICTORS OF BODILY INTERNALITY AMONG STUDENTS

Nina P. Lesnichenko,

*Candidate of Psychological Sciences, Open International University
of Human Development "Ukraine", Vinnytsia, Ukraine, Email:
nakaznjuk@gmail.com*

Relevance of research. Development of bodily self-regulation is one of the most important factors influencing the structural level of mental integration, a person's resistance to illness, the ability to process internal conflicts and external stressful events. The personality's bodily locus of control acts as an important regulatory factor in the structure of the bodily self, determining attitudes toward the body and health. Through the development of bodily internality it is possible to consciously influence the self-regulation of the bodily self.

Aim of the study is to study the regulatory predictors of students' bodily internality.

Sample and research methods. The research sample includes 156 subjects - 126 women and 30 men. Methods of diagnostics of bodily locus of control (T. Khomulenko and co-authors) and the method of "self -regulation of healthy lifestyle and body care" and methodology "Care about yourself".

Results. The regulatory preferences of students' bodily internality, which include indicators of self -regulation of healthy lifestyles and care about themselves, as well as satisfaction of psychological needs.

Conclusions and prospects. Regression analysis revealed that internality in the sphere of health and illness is positively conditioned by indicators of internal motivation and introjected regulation of a healthy lifestyle, satisfaction of physical needs, work and learning, and negatively by indicators of external regulation of a healthy lifestyle. Internality in the area of beauty and appearance is positively conditioned by the identified and external regulation of healthy lifestyle, satisfaction of physical needs, work and training. Internality in the sphere of nutrition is positively conditioned by indicators of introjected and external regulation of a healthy

lifestyle, satisfaction of physical needs. Internality in the sphere of sex is positively conditioned by indicators of external regulation of a healthy lifestyle, satisfaction of physical needs, emotional well-being, satisfaction of spiritual and psychological needs. Internality in the sphere of physical activity and sports is positively conditioned by indicators of internal motivation for a healthy lifestyle, satisfaction of physical and psychological needs, work and learning, and emotional well-being.

Keywords: *Bodily locus of control, bodily internality, care of yourself, self-regulation of a healthy lifestyle, personality needs.*

Регулятивні пре диктори тілесної інтернальності студентів

Ніна П.Лесніченко,

*кандидат психологічних наук, Відкритий міжнародний
університет розвитку людини "Україна", м. Вінниця, Україна,*

E-mail: nakaznjuk@gmail.com

Актуальність дослідження. *Розвиток саморегуляції тілесного Я є одним з найважливіших факторів, що впливають на структурний рівень інтеграції психіки, стійкість людини до захворювань, здатність обробляти внутрішні конфлікти та зовнішні стресові події. Тілесний локус контролю особистості виступає як важливий регулятивний чинник у структурі тілесного Я, визначаючи ставлення до тіла та здоров'я. Через розвиток тілесної інтернальності можливо свідомо впливати на саморегуляцію тілесного Я. Отже, нагальним завданням сучасної психології здоров'я є вивчення регулятивних предикторів тілесної інтернальності, що і виступило метою дослідження.*

Мета дослідження – *вивчити регулятивні предиктори тілесної інтернальності студентів.*

Вибірка і методи дослідження. *У дослідницьку вибірку увійшло 156 досліджуваних – 126 жінок та 30 чоловіків. Методика діагностики тілесного локусу контролю (Т.Б. Хомуленко і співавтори), методика «Саморегуляція здорового способу життя та піклування за тілом» та методика «Піклування про себе».*

Результати. *Визначено регулятивні пре диктори тілесної інтернальності студентів, до яких відносяться показники саморегуляції здорового способу життя та піклування про себе, а також задоволеності психологічних потреб.*

Висновки та перспективи. *У результаті регресійного аналізу було виявлено, що інтернальність у сфері здоров'я та хвороби позитивно обумовлена показниками внутрішнього спонукання та*

інтроєктованого регулювання здорового способу життя, задоволеності фізичних потреб, працею та навчанням, та негативно – показниками зовнішнього регулювання здорового способу життя. Інтернальність у сфері краси та зовнішності позитивно обумовлена ідентифікованим та зовнішнім регулюванням здорового способу життя, задоволеністю фізичних потреб, працею та навчанням. Інтернальність у сфері харчування позитивно обумовлена показниками інтроєктованого та зовнішнього регулювання здорового способу життя, задоволеності фізичних потреб. Інтернальність у сфері сексу позитивно обумовлена показниками зовнішнього регулювання здорового способу життя, задоволеності фізичних потреб, емоційного благополуччя, задоволеності духовних та психологічних потреб. Інтернальність у сфері фізичної активності та спорту позитивно обумовлена показниками внутрішнього спонукання здорового способу життя, задоволеності фізичних та психологічних потреб, працею та навчання, емоційного благополуччя.

Ключові слова: *тілесний локус контролю, тілесна інтернальність, піклування про себе, саморегуляція здорового способу життя, потреби особистості.*

Introduction. Development of bodily self-regulation is one of the most important factors influencing the structural level of mental integration, a person's resistance to illness, the ability to process internal conflicts and external stressful events. The personality's bodily locus of control acts as an important regulatory factor in the structure of the bodily self, determining attitudes toward the body and health. Through the development of bodily internality it is possible to consciously influence the self-regulation of the bodily self. So, the urgent task of modern health psychology is to study regulatory predictors of bodily internality, which was the **aim** of the research.

Research methods and sample.

Author's questionnaire "Self-regulation of healthy lifestyle and body care" (Appendix A).

The questionnaire was developed on the basis of the conceptual idea of self-determination theory of E. Deci and R. Ryan about the presence of four aspects of activity regulation - intrinsic, extrinsic, introjected and identified regulation (Fomenko & Polylyeva, 2017). A similar methodology was proposed in 2008 called the Exercise Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E). This methodology consists

of 43 questions, which relate to the motives of systematic exercise, gymnastics practice, and physical education in general. The author's version of the questionnaire by E. Deci and R. Ryan, unlike the original method, is represented by 24 questions, which deal with non-regulation of physical activity, eating behavior and healthy lifestyles and taking care of the body in general.

The Self-regulation of Sports Activity questionnaire is divided into three categories: "Why do I exercise and take care of my body (beauty and health)?", "Why do I try to follow the rules of a healthy lifestyle?" and "Why do I try to be healthy, athletic and groomed?"

Cronbach's alpha statistic for the questionnaire items is 0.865, which is a high indicator and testifies to sufficient simultaneous reliability of the items.

The questionnaire "Self-regulation of healthy lifestyle" contains the following scales: internal encouragement, identified, introjected and external regulation. Each scale corresponds to 5 items of the questionnaire. Psychodiagnostic technique is consistent with the requirements that now stick out to the psychometric justification of personality questionnaires. The breakdown of all the scales of the questionnaire into three intervals established the limit values of the norm for the indicators of 10-20 points. The test-retest reliability of the questionnaire is $r = 0.743$.

An author's modification of A. Badchen's Self-Care Methodology (Appendix B). The technique contains 62 statements on five scales: 1) satisfaction of physiological needs; 2) satisfaction of psychological needs; 3) well-being in the emotional sphere; 4) satisfaction of spiritual needs; 5) satisfaction with working and learning conditions.

Cronbach's alpha statistic for the questionnaire items is 0.745, which is a high indicator and demonstrates sufficient simultaneous reliability of the items.

As a result of the distribution of all scales of the questionnaire into three intervals, the limit values of the norm for the indicators of the first scale are 23 - 45 points, for the second, third and fifth - 21 - 44 points, for the fourth - 22 - 60 points. Test-retest reliability of the questionnaire is $r = 0.711$.

Methodology of bodily locus of control (Khomulenko, 2020), which studies the orientation of a person's attitude towards his/her own body (internal/external). The contents of the "Bodily Locus of Control (BLC) Questionnaire" included pairs of opposite (polar) statements, which are formulated according to the main spheres of the body and characterize the attribution of internal or external causes of what happens to the body.

Results. Tables 1 - 5 show the regulatory predictors of bodily internality that relate primarily to bodily regulation (body improvement, physical activity, satisfaction of needs related to activity, eating, recreation, and work).

Table 1

Indicators of bodily self-regulation as predictors of the formation of indicators of bodily internality in the sphere of health and illness

| | β | Std. Error | Beta | Std. Error | t | p |
|-------------------------------------|-----------|------------|----------|------------|----------|----------|
| Constant | | | 27,48822 | 1,881813 | 14,60731 | 0,000000 |
| Intrinsic motivation | 0,079891 | 0,021641 | 0,06395 | 0,017323 | 3,69174 | 0,000268 |
| Identified regulation | -0,020207 | 0,049465 | -0,01618 | 0,039596 | -0,40851 | 0,683213 |
| Introjected regulation | -0,158428 | 0,026031 | -0,12682 | 0,020838 | -6,08602 | 0,000000 |
| Extrinsic motivation | -0,712236 | 0,075307 | -0,57014 | 0,060282 | -9,45781 | 0,000000 |
| Satisfaction of physical needs | 0,288401 | 0,042775 | 0,08170 | 0,012117 | 6,74229 | 0,000000 |
| Satisfaction of psychological needs | -0,056074 | 0,038252 | -0,02348 | 0,016017 | -1,46591 | 0,143810 |
| Emotional well-being | -0,031898 | 0,042191 | -0,01266 | 0,016749 | -0,75605 | 0,450264 |
| Satisfaction of spiritual needs | 0,040306 | 0,049565 | 0,00973 | 0,011965 | 0,81320 | 0,416802 |
| Satisfaction with work and learning | 0,234349 | 0,075765 | 0,09303 | 0,030078 | 3,09310 | 0,002184 |

Among the predictors of the development of bodily internality in the sphere of health and illness among the studied subjects, the most influential was the external regulation of body care ($r = -0.71$; $t = -9.45$; $p < 0.00001$). In the background of the positive conditionality of internal motivation, we can conclude that the measure of internalizing health and illness should be regulated intensively, according to one's own desire and interest in bodily improvement, while coercion and rewards from the outside may stand in the way of responsibility for one's own health. Also, indicators of introjected regulation, satisfaction with physical needs, and satisfaction with learning were found to play a positive role. These predictors were included in the regression equation:

Internality in the area of health and illness = 27.48 + 0.07 Intrinsic motivation - 0.15 Introjected regulation - 0.71 External regulation + 0.28 Satisfaction of physical needs + 0.23 Satisfaction with work and learning.

Among the predictors of the development of bodily internality in the sphere of beauty and appearance, identified regulation was found to be the most influential among the examinees ($r = 1.10$; $t = 21.58$; $p < 0.00001$). In addition, external regulation, satisfaction with work and learning, opposition to satisfaction with physical and spiritual needs, where a high measure of the first was a positive factor, as well as satisfaction with work and learning turned out to be significant. These predictors were included in the regression equation:

Internality in beauty and appearance = 1.10 Identified regulation - 0.16 Internal regulation + 0.38 External regulation + 0.25 Satisfaction of physical needs - 0.18 Satisfaction of spiritual needs + 0.36 Satisfaction of work and learning.

Table 2

Indicators of bodily self-regulation as predictors of the formation of bodily internality in the sphere of beauty and appearance

| | β | Std. Error | Beta | Std. Error | t | p |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Constant | | | -0,726611 | 2,055153 | -0,35356 | 0,723942 |
| Intrinsic motivation | 0,163843 | 0,022423 | 0,138240 | 0,018919 | -7,30703 | 0,000000 |
| Identified regulation | 1,106363 | 0,051253 | 0,933474 | 0,043244 | 21,58636 | 0,000000 |
| Introjected regulation | -0,028286 | 0,026972 | -0,023865 | 0,022757 | -1,04869 | 0,295238 |
| Extrinsic motivation | 0,384475 | 0,078029 | 0,324394 | 0,065835 | 4,92737 | 0,000001 |
| Satisfaction of physical needs | 0,253990 | 0,044321 | 0,075837 | 0,013234 | 5,73068 | 0,000000 |
| Satisfaction of psychological needs | 0,017791 | 0,039635 | 0,007852 | 0,017492 | 0,44887 | 0,653877 |
| Emotional well-being | -0,047935 | 0,043716 | -0,020058 | 0,018292 | -1,09652 | 0,273809 |
| Satisfaction of spiritual needs | 0,181297 | 0,051356 | 0,046128 | 0,013067 | -3,53019 | 0,000486 |
| Satisfaction with work and learning | 0,365251 | 0,078504 | 0,152835 | 0,032849 | 4,65266 | 0,000005 |

Among the predictors of the development of bodily internality in the sphere of beauty and appearance, identified regulation was found to be the most influential among the examinees ($\beta = 1.10$; $t = 21.58$; $p < 0.00001$). In addition, external regulation, satisfaction with work and learning, opposition to satisfaction with physical and spiritual needs, where a high measure of the first was a positive factor, as well as satisfaction with work and learning were found to be significant. These predictors were included in the regression equation:

Internality in beauty and appearance = 1.10 Identified regulation - 0.16 Internal regulation + 0.38 External regulation + 0.25 Satisfaction of physical needs - 0.18 Satisfaction of spiritual needs + 0.36 Satisfaction of work and learning.

Table 3

Indicators of bodily self-regulation as predictors of the formation of indicators of bodily internality in the sphere of nutrition

| | β | Std. Error | Beta | Std. Error | t | p |
|-------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|----------|----------|
| Constant | | | 8,860972 | 1,908663 | 4,64250 | 0,000005 |
| Intrinsic motivation | -0,005532 | 0,025969 | -0,003743 | 0,017570 | -0,21304 | 0,831454 |
| Identified regulation | 0,046157 | 0,059358 | 0,031230 | 0,040161 | 0,77761 | 0,437465 |
| Introjected regulation | 1,088815 | 0,031238 | 0,736687 | 0,021135 | 34,85581 | 0,000000 |
| Extrinsic motivation | 0,244790 | 0,090368 | 0,165624 | 0,061142 | 2,70882 | 0,007174 |
| Satisfaction of physical needs | 0,243883 | 0,051330 | 0,058394 | 0,012290 | 4,75128 | 0,000003 |
| Satisfaction of psychological needs | -0,014018 | 0,045902 | -0,004961 | 0,016245 | -0,30540 | 0,760293 |
| Emotional well-being | -0,071573 | 0,050629 | -0,024016 | 0,016988 | -1,41367 | 0,158585 |
| Satisfaction of spiritual needs | -0,385654 | 0,059477 | -0,078686 | 0,012135 | -6,48403 | 0,000000 |
| Satisfaction with work and learning | 0,259160 | 0,090918 | 0,086961 | 0,030507 | 2,85048 | 0,004695 |

External regulation proved to be the most influential predictor of the development of bodily internality in the sphere of sex among the studied subjects ($\hat{\beta} = 1.28$; $t = 11.36$; $p < 0.00001$). In addition, indicators of satisfaction of physical, psychological and spiritual needs, emotional well-being, as well as satisfaction with work and study proved to be significant. These predictors were included in the regression equation:

Internality in the sphere of sex = 1.28 External regulation + 0.28 Satisfying physical needs + 0.45 Satisfying psychological needs + 0.24 Emotional well-being + 0.15 Satisfying spiritual needs + 1.16 Satisfying work and learning - 24.18

Table 4

Indicators of bodily self-regulation as predictors of the formation of indicators of bodily internality in the sphere of sex

| | β | Std. Error | Beta | Std. Error | t | p |
|-------------------------------------|-----------|------------|----------|------------|----------|----------|
| Constant | | | -24,1878 | 2,913039 | -8,30328 | 0,000000 |
| Intrinsic motivation | -0,001320 | 0,032384 | -0,0011 | 0,026816 | -0,04076 | 0,967515 |
| Identified regulation | 0,006137 | 0,074022 | 0,0051 | 0,061295 | 0,08291 | 0,933985 |
| Introjected regulation | -0,073216 | 0,038955 | -0,0606 | 0,032257 | -1,87953 | 0,061226 |
| Extrinsic motivation | 1,280768 | 0,112692 | 1,0606 | 0,093317 | 11,36519 | 0,000000 |
| Satisfaction of physical needs | 0,287424 | 0,064010 | 0,0842 | 0,018758 | 4,49028 | 0,000010 |
| Satisfaction of psychological needs | 0,452183 | 0,057242 | 0,1959 | 0,024794 | 7,89948 | 0,000000 |
| Emotional well-being | 0,238881 | 0,063136 | 0,0981 | 0,025928 | 3,78358 | 0,000190 |
| Satisfaction of spiritual needs | 0,150347 | 0,074171 | 0,0375 | 0,018521 | 2,02704 | 0,043619 |
| Satisfaction with work and learning | 1,168111 | 0,113378 | 0,4797 | 0,046561 | 10,30276 | 0,000000 |

Internal regulation proved to be the most influential predictor of bodily internality development in the sphere of physical activity and sport among the subjects studied ($\hat{r} = 0.95$; $t = 31.28$; $p < 0.00001$). In addition, external regulation, satisfaction with work and learning, opposition to satisfaction of physical and spiritual needs, where a high measure of the first was a positive factor, satisfaction of psychological needs, emotional well-being, as well as satisfaction with work and learning proved to be significant. These predictors were included in the regression equation:

Internality in the sphere of physical activity and sport = 16.23 + 0.95 Internal motivation - 0.17 External regulation + 0.22 Satisfaction of physical needs + 0.20 Satisfaction of psychological needs + 0.15 Emotional well-being - 0.20 Satisfaction of spiritual needs + 0.20 Satisfaction of work and learning.

Table 5

Indicators of bodily self-regulation as predictors of the formation of indicators of bodily internality in the sphere of physical activity and sport

| | β | Std. Error | Beta | Std. Error | t | p |
|-------------------------------------|---------|------------|--------|------------|--------|--------|
| Constant | | | 16,231 | 1,8163 | 8,936 | 0,0000 |
| Intrinsic motivation | 0,9517 | 0,0304 | 0,719 | 0,0230 | 31,282 | 0,0000 |
| Identified regulation | -0,0098 | 0,0609 | -0,007 | 0,0460 | -0,160 | 0,8727 |
| Introjected regulation | -0,0511 | 0,0356 | -0,039 | 0,0269 | -1,436 | 0,1522 |
| Extrinsic motivation | -0,1714 | 0,0762 | -0,129 | 0,0575 | -2,249 | 0,0253 |
| Satisfaction of physical needs | 0,2229 | 0,0611 | 0,060 | 0,0163 | 3,645 | 0,0003 |
| Satisfaction of psychological needs | 0,2051 | 0,0583 | 0,081 | 0,0230 | 3,516 | 0,0005 |
| Emotional well-being | 0,1587 | 0,0618 | 0,059 | 0,0231 | 2,568 | 0,0108 |
| Satisfaction of spiritual needs | -0,2002 | 0,0576 | -0,045 | 0,0128 | -3,476 | 0,0006 |
| Satisfaction with work and learning | 0,1998 | 0,0672 | 0,081 | 0,0273 | 2,975 | 0,0032 |

Conclusions. Regression analysis revealed that internality in the sphere of health and illness is positively conditioned by indicators of internal motivation and introjected regulation of a healthy lifestyle, satisfaction of physical needs, work and learning, and negatively by indicators of external regulation of a healthy lifestyle. Internality in the area of beauty and appearance is positively conditioned by the identified and external regulation of healthy lifestyle, satisfaction of physical needs, work and training. Internality in the sphere of nutrition is positively conditioned by indicators of introjected and external regulation of a healthy lifestyle, satisfaction of physical needs. Internality in the sphere of sex is positively conditioned by indicators of external regulation of a healthy lifestyle, satisfaction of physical needs, emotional well-being, satisfaction of spiritual and psychological needs. Internality in the sphere of physical activity and sports is positively conditioned by indicators of internal motivation

for a healthy lifestyle, satisfaction of physical and psychological needs, work and learning, and emotional well-being.

References:

Fomenko K.I., Polylyuyeva I.V. (2017). Kharakterystyka diahnostychnoho instrumentariyu dlya doslidzhennya samorehulyatsiyi u sportyvnyi diyal'nosti. - Characteristics of diagnostic tools for the study of self -regulation in sports. *Visnyk KHNPУ imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya. [Bulletin of H.S. Skovoroda KhNPУ. Psychology]. 56. 242-256. [in Ukrainian].*

Khomulenko T., Kramachenko V., Turkova D., Lesnichenko N. Mironovich B. (2020). Metodyka diahnostyky tilesnoho lokusu kontrolyu - Methods of diagnosis of bodily locus of control. *Visnyk KHNPУ imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya. [Bulletin of H.S. Skovoroda KhNPУ. Psychology].62. 294-316. [in Ukrainian].*

Khomulenko TB, Turkova DM, Lesnichenko NP, Mironovich B. (2020). Struktura stavlennya do vlasnoho tila v konteksti osnovnykh sfer tilesnoho lokusu kontrolyu. [The structure of the attitude to one's own body in the context of the main areas of the bodily locus of control.] *Modern science:problems and innovations. Abstracts of the 10th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 401-406. URL: <https://sciconf.com.ua/x-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modernscience-problems-and-innovations-13-15-dekabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiyaarhiv/> [in Ukrainian].*

Lesnichenko N. Satisfaction with your own body and bodily internality of personality depending on the locus of control. *Revue internationale des sciences humaines et naturelles international review for human and natural sciences* Verein Schulung, Kunst, Ausbildung Internationale Stiftung, Zürich – Switzerland 2021. 3 P.147-158 <http://permalink.sn1.ch/bib/sz001646183>

APPENDIX

Questionnaires

Appendix A

Опитувальник «Саморегуляція здорового способу життя та піклування за тілом»

Інструкція: Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження: «1 – не важливе, 2 – не дуже важливе, 3 – важливе, 4 – дуже важливе».

Чому я пікуюся про свої тіло (красу та здоров'я)?

1. Я хотів би, щоб інші думали про мене добре.

2. Я не хочу мати хвороби та поганий вигляд через недотримання здорового способу життя.
3. Мені це подобається.
4. Я погано себе почуваю, коли не піклуюся про здоров'я.
5. Я намагаюсь поліпшити стан здоров'я, виглядати добре.
6. Мені подобається виконувати фізичні вправи, здорово харчуватися та піклуватися про власне тіло.
7. Для мене важливо піклуватися про себе.
Чому я намагаюсь слідувати правилам здорового способу життя?
8. Мені соромно, якщо я не намагаюсь вести здоровий спосіб життя (погано харчуюся, не займаюсь фізичною активністю тощо).
9. Мені подобається виконувати складні фізичні вправи, піклуватись про тіло, дотримуватись здорового способу харчування та життя в цілому.
10. Для того, щоб переконатися у власних силах.
11. Мені подобається, коли я долаю лінощі і докладаю зусилля у тілесному самовдосконаленні.
12. Для мене важливо пробувати дотримуватись правил здорового способу життя.
13. Мені хотілось би, щоб мої близькі люди та значуще для мене оточення (тренер, лікар тощо) пишалися мною.
Чому я намагаюся бути здоровим, спортивним і доглянутим?
14. Це те, чого від мене очікують інші.
15. Щоб інші люди сприймали мене як успішну і благополучну у всіх аспектах особистість.
16. Мені подобається бути підтягнутим, красивим і здоровим.
17. Я не хочу мати неприємності через поганий вигляд та хвороби.
18. Для мене це важливо.
19. Я буду пишатися собою, якщо буду струнким і здоровим.
20. Я можу отримати винагороду за красивий зовнішній вигляд.

Ключ:

Зовнішнє регулювання: сума балів за пунктами 2, 13, 14, 17, 20.

Інтроектоване регулювання: сума балів за пунктами 1, 4, 8, 15, 19.

Ідентифіковане регулювання: сума балів за пунктами 5, 7, 12, 10, 18.

Власне спонукання: сума балів за пунктами 3, 6, 9, 11, 16.

Відносний індекс автономії = $2 \times$ Власне спонукання + Ідентифіковане регулювання

- Інтроектоване регулювання - $2 \times$ Зовнішнє регулювання.

Appendix B

**«Піклування про себе»: авторська модифікація
опитувальника А. Бадхена**

Інструкція: Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження: «1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – регулярно».

1. Вживаю їжу регулярно (тобто сніданок, обід, вечеря)
2. Вживаю здорову їжу.
3. Роблю ранкову зарядку.
4. Проходжу профілактичний огляд у лікаря.
5. Звертаюсь за медичною допомогою, коли необхідно.
6. Вживаю БАДи (вітаміни, мінерали).
7. Відвідую масаж, оздоровчі процедури.
8. Танцюю, плаваю, бігаю, граю у спортивні ігри, займаюсь фітнесом чи іншою фізичною активністю, що приносить задоволення.
9. Задовільняю сексуальні потреби.
10. Достатньо сплю.
11. Ношу зручний одяг, що подобається.
12. Відпочиваю під час канікул.
13. Активно проводжу вихідні.
14. Обмежую час на телефонні розмови, соціальні мережі.
15. Маю час для рефлексії.
16. Проходжу особистості психотерапію, читаю книжки з психології.
17. Веду щоденник.
18. Читаю художню літературу чи інші книжки для задоволення.
19. Маю хобі.
20. Намагаюсь знижувати рівень стресу у житті.
21. Прислухаюсь до внутрішнього досвіду, інтуїції, почуттів, думкам.
22. Даю можливість іншим дізнатись краще мене з різних боків.
23. Відвідую музеї, вистави, театр чи спортивні змагання.
24. Звертаюся за допомогою до інших.
25. Проявляю допитливість.
26. Можу сказати «ні».
27. Проводжу час з симпатичними мені людьми.
28. Підтримую стосунки із значущими для мене людьми.
29. Намагаюся заохочувати та нагороджувати себе.
30. В цілому люблю себе.

31. Перечитую улюблені книжки та переглядаю улюблені фільми.
32. Намагаюся усвідомити власні потреби (чим хочу зайнятися, з ким поспілкуватись, що відвідати) та шукаю можливості задовільнити ці потреби.
33. Дозволяю собі поплакати.
34. Можу над чимось посміятися.
35. Якщо щось у суспільному житті мене обурює, відкрито виражаю це через протести та листування з різними інстанціями.
36. Охоче граю з дітьми.
37. Маю час на самоспоглядання, рефлексію, трансіві стани.
38. Проводжу час на природі.
39. Шукаю можливості для спілкування з людьми, близькими мені по духу.
40. Переживаю моменти натхнення.
41. Підтримую в собі оптимізм та надію.
42. Вважаю, що у житті є не тільки матеріальні потреби.
43. Намагаюся іноді виходити з ролі експерта та не брати на себе відповідальність за все.
44. Відкритий новому, невідомому.
45. Знаю, що важливо у житті і визначаю місце для цього у власному житті.
46. Медитую.
47. Молюся.
48. Співаю, граю на музичних інструментах, малюю тощо.
49. Проводжу час з дітьми, тваринами.
50. Переживаю моменти благоговіння.
51. Беру участь у тому, у щ вірю.
52. Читаю книжки що надихають, слухаю класичну музику.
53. Роблю перерви під час роботи чи навчання.
54. Дозволяю собі потеревенити із колегами.
55. Визначаю собі достатній час для завершення певної роботи.
56. Вмію відстоювати свої межі з колегами, товаришами тощо.
57. Розподіляю свій робочий час так, щоб уникнути перевантажень у певні моменти.
58. Створюю зручний робочий простір.
59. Регулярно консультуюсь з експертами у моїй професійній сфері.
60. Відчотоюю власні фінансові інтереси.

61. Беру участь у курсах підвищення кваліфікації, стажуваннях, тренінгах, семінарах та інших формах професійної підтримки.
62. Фокусуюсь на саморозвитку не тільки у власній вузькій спеціалізації, а прагну до зростання і в інших сферах.

Ключ сума балів за пунктами

Задоволення фізичних потреб: сума балів від 1 до 14.

Задоволення психологічних потреб: сума балів від 14 до 26.

Емоційне благополуччя: сума балів від 27 до 36.

Задоволення духовних потреб: сума балів від 37 до 52.

Задоволеність працею та навчанням: сума балів від 53 до 62.

Оригінальний рукопис отриманий 3 квітня 2022 року

Стаття прийнята до друку 11 квітня 2022 року