

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.13>

## ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ НА ПРИКЛАДІ ПРИБІЧНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Христина Чопко**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: Khrystyna.Chopko.pb@lnu.edu.ua*

В статті розглянуто різні підходи до розуміння мотиваційного інтелекту, його структури та компонентів.

Теоретично досліджено ознаки мотиваційного інтелекту та проаналізовано, яким чином вони проявляються у прибічників здорового способу життя. Розглянуто одинадцять основних ознак мотиваційного інтелекту:

- вміння встановлювати цілі відповідно до власних можливостей;
- здатність до декомпозиції цілей;
- щоденна робота над цілями;
- вміння передбачити кілька способів вирішення проблем;
- здатність аналізувати перешкоди;
- схильність до саморефлексії;
- вміння контролювати ситуацію;
- постійне використання свого потенціалу;
- вміння відновлюватись після поразок;
- отримання задоволення від роботи над цілями;
- розуміння власної компетентності.

Наведено авторську схему структури мотиваційного інтелекту. Проаналізовано, яким чином середовище впливає на формування мотиваційного інтелекту. Здійснено аналіз особливостей прояву мотиваційного інтелекту відповідно до того, в яких умовах відбувалося його формування. Наводяться особливості ставлення до себе та інших відповідно до того, яка мотиваційна орієнтація переважає у прибічників здорового способу життя – “На Его” або “На процес”.

У статті розглянуто такі внутрішні переживання:

- як емоції виникають під час досягнення мети;
- рівень задоволеності чи незадоволеності результатами;
- як притримання здорового способу життя впливає на емоційний стан загалом;
- задоволеність або незадоволеність процесом;
- порівняння себе з іншими.

Об’єкт дослідження – підходи до розуміння мотиваційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях.

Предмет дослідження – розуміння мотиваційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях на прикладі осіб, які є прибічниками здорового способу життя.

Мета дослідження – проаналізувати різні підходи до розуміння мотиваційного інтелекту; сформулювати загальні ознаки високого рівня його розвитку; теоретично дослідити, як вони проявляються у прихильників здорового способу життя; розглянути поняття мотиваційної спрямованості, мотиваційної орієнтації, а також їх чинники.

*Ключові слова:* мотиваційний інтелект, здоровий спосіб життя, мотиваційна спрямованість, мотиваційна орієнтація, чинники мотиваційного інтелекту.

**Актуальність.** Здоровий спосіб життя набирає популярності, оскільки все більше осіб турбуються про своє фізичне та психологічне здоров'я. Якщо рівень розвитку мотиваційного інтелекту високий, то притримуватись здорового способу життя простіше, оскільки особи вміють формулювати цілі та вибирати найкращі стратегії для їх реалізації.

Поняття мотиваційного інтелекту охоплює вміння формулювати цілі та обирати стратегії їх реалізації. Ознаки високого рівня мотиваційного інтелекту [1; 2]:

Здатність встановлювати цілі так, щоб вони відповідали навичкам та можливостям (як вказують В. Гупаловська та Н. Левус).

Це означає, що цілі вибираються оптимально, вони не є дуже простими, що гарантує досягнення успіху, але і не є дуже складними, що може згодом демотивувати. Такий підхід є свідченням критичного ставлення до себе та адекватної самооцінки.

Якщо людина хоче вести здоровий спосіб життя, то, наприклад, не будучи професійним спортсменом і маючи певні проблеми зі здоров'ям, вона розуміє, що допускається лише певний вид фізичної активності, при тому, вибирати бажаний вид спорту потрібно так, щоб заняття не були надто простими, але і не такими, аби займати призові місця на змаганнях, бо наслідки можуть бути вкрай негативними.

Вміння розбивати одну велику ціль на декілька маленьких. Відповідно до досліджень В. Гупаловської та Н. Левус, можна зробити висновки, що завдяки декомпозиції цілей досягти бажаного простіше, оскільки кожного разу є невеликі досягнення, тож досягнення великої цілі не буде уже таким недосяжним.

Наприклад, якщо людина хоче вести здоровий спосіб життя, то варто починати з маленьких кроків таких як щоденна фізична активність, коли це уже стане звичкою, то можна переходити до наступних кроків – правильного харчування, контролю рівня стресу і т.д. Тим паче, якщо починати вести здоровий спосіб життя поступово, то це буде менш стресово для організму та психіки, аніж одразу змінювати спосіб життя.

Щоденна робота для досягнення поставлених цілей. Це можна трактувати як ознаку розвинених навичок тайм-менеджменту, самоорганізації та самодисципліни.

Здоровий спосіб життя – це стиль життя, тому кожного дня важливо працювати над тим, аби правильно харчуватись, бути фізично активним, контролювати рівень сну та стресу. Ці активності вимагають ряду зусиль, тому для досягнення бажаних результатів потрібен хороший рівень самодисципліни та самоорганізації, особливо тоді, коли людина лише починає вести здоровий спосіб життя і він ще не став звичкою, потрібно слідкувати за харчуванням, що потребує самодисципліни, бути фізично активним, що вимагає хороших навичок самодисципліни та тайм-менеджменту.

Вміння передбачити декілька варіантів вирішення проблем. Можна припустити, що в осіб, у яких високо розвинений мотиваційний інтелект, яскраво розвинене вміння вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки, а також когнітивні навички.

Наприклад, особа вирішує починати збалансовано харчуватись і стикається з тим, що доведеться купувати певний набір продуктів, а також готувати їжу. В такому випадку є кілька варіантів вирішення проблем: можна замовляти доставку продуктів чи купувати їх самостійно, готувати або замовляти доставку.

Якщо умови праці та життя небезпечні, то особи з високо розвиненим мотиваційним інтелектом, зможуть знайти декілька варіантів вирішення проблеми. Це актуалізувалось з початком повномасштабного російського вторгнення і підтвердженням розвиненості мотиваційного інтелекту є те, що особи виїхали з тих місць, де ведуться активні бойові дії.

Вміння проаналізувати перешкоди, що можуть виникати на шляху до досягнення цілі. Можна стверджувати, що це одна ознак з того, що добре розвинені когнітивні здібності.

Якщо особа хоче привести своє тіло в хорошу фізичну форму, то на цьому шляху можуть виникнути різні перешкоди – наприклад, не завжди вдається правильно харчуватись, особливо тоді, коли доводиться харчуватись не вдома і це потрібно враховувати, складаючи свій раціон.

Завдяки вмінню проаналізувати перешкоди, які виникають на шляху до безпечних умов життя та праці, внутрішньо переміщеним особам вдалось виїхати у ті місця, де не ведуться активні бойові дії.

Здатність до саморефлексії. Тракується як здатність розуміти себе, подивитись на себе зі сторони, дозволяє краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, розуміти, як певні вчинки впливають на психологічний та фізичний стан. Завдяки добре розвиненим навичкам саморефлексії людині загалом вдається зрозуміти, навіщо їй притримуватись здорового способу життя і які наслідки це має, при тому, не лише позитивні, а і негативні, оскільки будь-який вибір має певну ціну і здатність до саморефлексії допоможе досягнути поставлених цілей.

Здатність до саморефлексії особливо важлива тоді, коли людина лише починає притримуватись здорового способу життя, оскільки часто доводиться кардинально змінювати свої звички і освоювати нові навички.

Здатність контролювати ситуацію. Завдяки цій навичці значно зменшується рівень стресу.

Особливо корисне це вміння, коли особи починають правильно харчуватись. Нерідко на початках бувають так, що люди “зриваються”, що може включати, наприклад, нічні перекуси чи споживання неконтрольованої кількості їжі. Це може привести до сильного почуття вини і того, що особа вирішить, що здоровий спосіб життя – не для неї.

Здатність контролювати ситуацію вбереже від того, щоб надто сильно захоплюватись правильним харчуванням, а це, в свою чергу, може привести до розладів харчової поведінки.

Інколи особи, які лише починають займатись спортом, присвячують фізичній активності занадто багато часу і, в результаті, замість користі для здоров'я, може бути лише шкода.

Постійне використання свого потенціалу. Можна припустити, що особи, у яких високо розвинений мотиваційний інтелект, вміють використовувати свої сили та можливості, аби досягти бажаних цілей. Вміння використовувати свій потенціал пов'язане зі здатністю до саморефлексії та відповідним встановленням цілей.

Наприклад, особа розуміє, що у неї хороші задатки до танців, тож в якості фізичної активності вибере те, що пов'язано з танцями. Завдяки здатності до саморефлексії вдається проаналізувати, що саме найкраще вдається і прислухатись до себе, аби зрозуміти, чого саме хочеться. Якщо особа вибере саме те, до чого є задатки, то можна будете досягнути значних результатів у вибраній сфері – наприклад, брати участь у різних змаганнях.

Проте бувають і інші варіанти – наприклад, особа прислухалась до себе і зрозуміла, що хоче займатись танцями, хоча ніяких задатків немає і раніше ніколи не займалась. Важливо розуміти, що досягнути значних результатів якщо і вдається, то зусиль доведеться докладати значно більше, ніж людині, у якої уже є вроджені навички. Розуміння того, що в такому випадку буде значно складніше, – ознака розвинених навичок саморефлексії та вміння ставити відповідні цілі, проте в такому випадку особа не буде в повній мірі використовувати свій потенціал. До того ж, якщо певний період займатись тим, що не вдається, то є ризик, що особа взагалі втратить мотивацію, оскільки не будуть помітні бажані результати.

Відновлення після поразок і помилок. Це свідчить про здатність до саморефлексії, а також вміння проаналізувати перешкоди.

Коли особа тільки починає притримуватись здорового способу життя, то вона не уникне поразок, які можуть проявлятися по різному – наприклад, не вдається досягнути бажаної фізичної форми настільки швидко, як хотілось. Нерідко трапляються і “зриви” в харчуванні, не завжди просто контролювати рівень стресу та підтримувати психологічний баланс. Саме завдяки вмінню наче поглянути на себе зі сторони, проаналізувати, що саме завадило досягнути бажаної форми чи не “зірватись”.

Високий рівень розвитку мотиваційного інтелекту означає, що особа здатна після своїх поразок та помилок проаналізувати їх, зрозуміти, які перешкоди були та знайти декілька варіантів вирішення проблем, а це свідчить і про яскраво виражені когнітивні якості.

Отримання задоволення від роботи над досягненням цілей. Це підтверджує те, що людина важливіший не лише результат, а і сам процес.

Притримання здорового способу життя – один з найяскравіших прикладів того, що особам подобається процес досягнення цілей, оскільки досягнути бажаної фізичної форми можна за допомогою жорстких дієт та тренувань, допомогти налагодити режим сну можуть різні медичні препарати, а зменшити рівень стресу на певний період – різні залежності, проте прибічники здорового способу життя вибирають інші підходи, при цьому розуміючи, що такий шлях значно довший, але і результат – довготривалий. Тим паче, що ведення здорового способу життя свідчить і про контроль рівня стресу, а він буде достатньо високим, якщо особа довгий час займатиметься тим, що їй не подобається.

Відчуття своєї компетентності для виконання певних вимог по виконанню цілей. Це свідчить про здатність встановлювати цілі, які відповідають цілям та можливостям, а також здатність до саморефлексії.

Якщо особа вирішує вести здоровий спосіб життя, то вона повинна розуміти свою компетентність в ряді сфер. Наприклад, можна самостійно скласти свій раціон, керуючись власними знаннями та відчуттями, проте, якщо немає відповідної освіти, краще звернутись до професіоналів – наприклад, лікарів, які допоможуть скоригувати харчування так, щоб воно задовільняло усі потреби в вітамінах та мікроелементах.

Те саме стосується фізичних навантажень. Можна тренуватись самостійно, але, наприклад, займаючись в тренжереному залі, є ризик травмуватись, якщо не мати відповідних знань та досвіду. Якщо займатись іншими видами спорту, то вивчити певні елементи у танцювальних напрямках без тренера буде достатньо важко. До того ж, ризик отримати травми існує у кожному виді спорту, тому якщо немає достатньої компетенції, шкоди для здоров'я може бути значно більше.

Самостійно забезпечити безпечні умови праці достатньо складно, тому в таких випадках краще знайти роботодавців, які їх гарантують, але в таких випадках варто покладатись на себе також, що зробили особи, що виїхали з зони активних бойових дій.

Психічна рівновага забезпечується різними шляхами і досягти її можна самостійно – наприклад, медитуючи. Проте цього не завжди буває достатньо, тож варто звертатись до спеціалістів, аби зрозуміти, у чому причина проблеми і як її можна подолати.

Відповідно до наведених вище ознак, схематично ознаки мотиваційного інтелекту можна зобразити наступним чином (авторська схема на рис. 1):

Розвиток мотиваційного інтелекту пов'язаний з типом середовища, у якому знаходиться особа, тому, відповідно до цього поділу, може бути орієнтація на процес або его. Можна стверджувати, що особи з розвиненим мотиваційним інтелектом бувають двох типів: орієнтовані на процес або результат [2].

Відповідно до типу орієнтації, особи у процесі досягнення цілей задають собі ряд запитань або рефлексуючи, які можна зобразити у вигляді таблиці (табл. 1):



Рис. 1. Структура ознак мотиваційного інтелекту

Таблиця 1

## Внутрішні переживання відповідно до мотиваційної спрямованості

| Внутрішні переживання            | Орієнтація на процес   | Орієнтація на его   |
|----------------------------------|--|---|
| Емоції в процесі досягнення мети | Чи отримав я задоволення? Як я працював над досягненням цілей?                               | Я переміг?  |
| Задоволеність результатами       | Я справді починаю перевершувати себе   | Це погано, що сьогодні я цього не зробив                          |
| Вплив на емоційний стан          | Я вразив цю людину   | Я кращий, ніж ця людина   |
| Задоволеність процесом           | Я залишався позитивно настроєним, не зважаючи на те, що показники нижчим, аніж я сподівалась | Я б сьогодні досягла цілі, якби показники не були такими низькими |
| Порівняння з іншими              | Я пишаюсь шляхом, яким уже пройшов і зосереджений на його продовженні                        | Іншим вдається все простіше, ніж мені                             |

Відповідно до наведеної в таблиці інформації, залежно від середовища, забезпечується різний емоційний досвід [3]. Якщо особа его-орієнтована, то емоційні стани можуть бути негативними, а це може призвести до вибору стратегій, які можуть лише нашкодити. Особи схвилювані тим, аби отримувати позитивні оцінки від інших та порівнюють себе з іншими, тому можуть встановлювати надто високі стандарти і низько оцінюють свої здібності, це призводить до занепокоєння щодо своїх помилок.

Можна припустити, що особи, які его-орієнтовані та хочуть притримуватись здорового способу життя, будуть встановлювати собі надто високі стандарти – наприклад, одразу перейдуть на правильне харчування, виключивши з раціону усю їжу, яку можуть вважати шкідливою, хоча вона може такою і не бути. Особливо яскраво его-орієнтація проявляється при заняттях спортом – можна припустити, що особи намагатимуться досягти певних висот – наприклад, займати призові місця на змаганнях.

В такому випадку можна стверджувати, що вміння насолоджуватись результатами своїх досягнень слабо розвинене, оскільки еґо-орієнтовані особи постійно порівнюють себе з іншими та встановлюють високі стандарти. Хоча варто зазначити, що особи отримують задоволення після визнання їхніх досягнень.

У осіб з еґо-орієнтацією добре розвинене вміння контролювати ситуацію, оскільки для досягнення високих результатів, наприклад у спорті, потрібно регулярно тренуватись, контролювати своє харчування та режим сну.

Якщо особа орієнтована на процес, то їй цікавіше вдосконалюватись відповідно до власних стандартів [3]. Тобто можна стверджувати, що бажання конкурувати з іншими проявляється не настільки яскраво, оскільки особи більше зацікавлені в собі.

При орієнтації на процес вдається більше контролювати ситуацію і розуміти, які вчинки призводять до успіхів та невдач. Завдяки цьому збільшується цікавість до здорового способу життя та отримання задоволення над досягненням цілей. Якщо особа виросла у середовищі, орієнтованому на процес, то забезпечується хороший емоційний досвід (Джейкобсен), що позитивно впливає на психологічне благополуччя.

Оптимальний варіант – коли особа як еґо-орієнтована, так і орієнтована на процес. Тобто важливо не лише отримувати задоволення від притримування здорового способу життя, а і досягати певних цілей – наприклад, покращити фізичну форму, досягнути психологічно балансу, жити та працювати в безпечних умовах.

Як зазначає Джейкобсен, мотиваційна спрямованість формується залежно від того, який мотиваційний клімат створено. Якщо мотиваційний клімат спрямований на процес, то пов'язаний з внутрішньої мотивацією та спрямований на те, щоби особи навчались та самі оцінювали власні здібності, прагнучи їх вдосконалювати.

Мотиваційний клімат, спрямований на еґо, – це зовнішня мотивація, тому особам важливо досягати певних результатів і бути кращим за інших. Здібності оцінюються відповідно до порівняння з іншими, тож є лише дві полярності: перемога або поразка. До того ж, варіантів для самостійного прийняття рішень значно менше, оскільки домінує орієнтація на перемогу.

Можна зробити висновок, що мотиваційний інтелект розвивається відповідно до середовища, у якому знаходиться особа, проте варто зазначити, що середовище може бути і таким, де не пропагується досягнення цілей.

Мотиваційна спрямованість буває двох типів: спрямованість на процес та еґо-спрямованість. Найоптимальніший варіант – комбінація двох типів. В такому випадку будуть гармонійно розвинені усі ознаки мотиваційного інтелекту та особи зможуть досягнути бажаних цілей, отримуючи задоволення від процесу.

**Висновки:** завдяки високому рівню розвитку мотиваційного інтелекту особи розуміють, навіщо їм притримуватись здорового способу життя та які способи вибрати для досягнення бажаних цілей. Мотиваційний інтелект формується залежно від того, який клімат створює оточення, відповідно, особи можуть бути спрямовані на еґо або на процес, найкращим варіантом тут є комбінація обох видів. Саме так можна досягти найкращих результатів в досягненні поставлених цілей.

**Перспективи досліджень:** сприяння розвитку мотиваційного інтелекту для притримання здорового способу життя, аби можна було підтримувати хороший стан фізичного та психологічно здоров'я. Також в подальших дослідженнях варто перевірити, чи існує кореляція між мотиваційним інтелектом та притримання здорового способу життя.

**Список використаної літератури:**

1. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту / В. Гупаловська, Н. Левус. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. Психологія. № 1(1). С. 31–34.
2. Strawbridge M. Creating a Healthy and Effective Motivational Climate / M. Strawbridge, N. Marshall. *Technique*. 1999. Vol. 19. № 3. P. 1–7.
3. Jakobsen A. M. The relationship between Motivation, Perceived Motivational Climate, Task and Ego Orientation, and Perceived Coach Autonomy in young ice hockey players / A. M. Jakobsen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2021. 13(2). P. 79–91.

**APPROACHES TO UNDERSTANDING MOTIVATIONAL INTELLIGENCE  
IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH USING THE EXAMPLE  
OF SUPPORTERS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

**Khrystyna Chopko**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: Khrystyna.Chopko.pb@lnu.edu.ua*

The article discusses different approaches to understanding motivational intelligence, its structure and components.

The signs of motivational intelligence were theoretically investigated and analyzed how they manifest themselves in supporters of a healthy lifestyle. Eleven main signs of motivational intelligence are considered:

- the ability to set goals according to one's own capabilities;
- the ability to decompose goals;
- daily work on goals;
- the ability to predict several ways to solve problems;
- the ability to analyze obstacles;
- tendency to self-reflection;
- ability to control the situation;
- constant use of one's potential;
- the ability to recover from defeats;
- getting satisfaction from working on goals;
- understanding of own competence.

The author's scheme of the structure of motivational intelligence is presented. It was analyzed how the environment affects the formation of motivational intelligence. An analysis of the features of the manifestation of motivational intelligence was carried out in accordance with the conditions under which it was formed. Peculiarities of the attitude towards oneself and others are given according to which motivational orientation prevails among supporters of a healthy lifestyle – "Ego" or "Process".

The article discusses the following internal experiences:

- how emotions arise during goal achievement;
- the level of satisfaction or dissatisfaction with the results;
- how maintaining a healthy lifestyle affects the emotional state in general;
- satisfaction or dissatisfaction with the process;
- comparing yourself to others.

The object of research is approaches to understanding motivational intelligence in modern psychological research.

The subject of the study is the understanding of motivational intelligence in modern psychological research on the example of people who are supporters of a healthy lifestyle.

The purpose of the research is to analyze different approaches to understanding motivational intelligence; formulate general signs of a high level of its development; to theoretically investigate how they

manifest themselves in supporters of a healthy lifestyle; consider the concepts of motivational orientation, motivational orientation, as well as their factors.

*Key words:* motivational intelligence, healthy lifestyle, motivational focus, motivational orientation, factors of motivational intelligence.