

Чопко Х. Б.

<https://orcid.org/0009-0003-3228-4570>

Львівський національний університет імені Івана Франка

ЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ: КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ

Здоровий спосіб життя в статті розглядається як довготривалий процес, який потребує підтримки внутрішньої мотивації, адаптації поведінки відповідно до змін, розвитку саморегуляції та цілеспрямованості. Попри те, що здорова поведінка стає все більш популярною, залишається актуальним питання про те, чому одним особам вдається дотримуватись здорового способу життя протягом тривалого періоду часу, а іншим – ні. Це зумовлює потребу в аналізі психологічних ресурсів, які забезпечують стабільність здорової поведінки. Одним з ресурсів, який сприяє довготривалому дотриманню здорового способу життя, може бути мотиваційний інтелект.

Мета дослідження – виявити зв'язки між здоровим способом життя та мотиваційний інтелектом, а також проаналізувати залежність компонентів мотиваційного інтелекту від тривалості ведення здорового способу життя. В дослідженні взяло участь 540 респондентів, 270 – дотримуються здорового способу життя, 270 – ні, вік респондентів – 21–40 років. В якості психодіагностичного інструментарію використано «Тест мотиваційного інтелекту».

Результати дослідження підтвердили наявність статистично значущих кореляцій між веденням здорового способу життя та рядом компонентів мотиваційного інтелекту: енергетичним, вольовим, когнітивним (розуміння власної мотивації), моделюванням мотивації і цілеспрямованістю. Найбільш виражений зв'язок зафіксовано з когнітивною складовою, що може підтверджувати важливість розуміння власних цінностей та мотивів для довготривалої підтримки здорового способу життя. Аналіз зв'язків між тривалістю ведення здорового способу життя та компонентами мотиваційного інтелекту продемонстрував посилення зв'язків з ключовими складовими і зниження фрустрованості.

Отримані результати демонструють, що мотиваційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс, який сприяє довготривалій підтримці здорової поведінки та позитивно впливає на формування саморегулювання.

Ключові слова: мотиваційний інтелект, мотивація, здоровий спосіб життя, внутрішня мотивація, цілеспрямованість, саморегуляція, адаптаційна гнучкість.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) розглядається не лише як певні поведінкові практики, а і процес, який потребує постійної підтримки мотивації, вміння адаптуватись до різних обставин та коригувати поведінку відповідно до змін, а також планувати свою діяльність. ЗСЖ стає все більш популярним, проте не всім дається дотримуватись його протягом тривалого періоду часу, саме тому його потрібно розглядати як процес.

Досліджуючи здоровий спосіб життя, основний фокус уваги в більшості досліджень на зовнішніх чинниках чи певних особистісних характеристиках, а не на інтегративних психологічних ресурсах, які сприяють узгодженості мотивації та поведінки, що, в свою чергу, може сприяти довготривалому дотриманню ЗСЖ. Мотиваційний

інтелект (МІ) можна розглядати як конструкцію, яка поєднує розуміння власної мотивації, вольовий та енергетичний компоненти, моделювання мотивації та особистісні характеристики, тобто психологічний ресурс, який сприяє довготривалій підтримці ЗСЖ.

Оскільки поняття мотиваційного інтелекту відносно нове, то емпіричних досліджень між компонентами МІ та ЗСЖ практично немає, також немає досліджень впливу стажу ведення ЗСЖ на МІ і навпаки. Недостатність досліджень зумовлюють необхідність провести кореляційний аналіз, щоб виявити психологічні механізми, які забезпечують стабільну та тривалу здорову поведінку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоровий спосіб життя розглядається як довготривалий процес, який потребує розуміння власної мотивації,



її підтримки та планування діяльності відповідно до поставлених цілей. При однаковому рівні інформованості про користь ЗСЖ, частина людей стабільно його дотримується, частина – ні, тому значення набуває розуміння психологічних чинників, які сприяють дотриманню ЗСЖ.

Мотиваційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс, який сприяє здатності розуміти власну мотивацію, адаптувати поведінку відповідно до цілей та дотримуватись ЗСЖ протягом тривалого періоду часу.

Механізми підтримки ЗСЖ аналізують через саморегуляцію, планування дій та внутрішню мотивацію. Мета-аналіз показав, що самоконтроль пов'язаний зі залученістю в здорову поведінку [1]. Такі результати підтверджують, що самоконтроль є внутрішнім регулятором, який сприяє узгодженню поведінки з довготерміновими цілями.

Мета-аналіз, який стосується планування та намірів щодо реалізації, продемонстрував, що ймовірність досягнення цілей підвищується, якщо наміри сформульовано у форматі «Якщо-то». Це узгоджується з припущенням, що успішність дотримання ЗСЖ залежить не тільки від мотивації, а і вміння перетворювати наміри в дії через планування поведінки, прогнозування можливих перешкод та вибір відповідних стратегій поведінки.

Теорія самодетермінація підкреслює важливість внутрішньої мотивації та інтерналізації цінностей, щоб були довготривалі поведінкові зміни. Мета-аналіз інтервенцій у сфері здоров'я показав, що найстійкіші зміни пов'язані зі самостійним прийняттям рішень та розумінням причин власної поведінки [2].

У дослідженнях цілеспрямованої поведінки розрізняють два конструкти – самоконтроль і наполегливість, які сприяють успішному досягненню поставлених цілей, що важливо для сприйняття ЗСЖ як довготривалої поведінки, яка потребує підтримки мотивації та контролю імпульсів [3].

Життєва енергія в межах теорії самодетермінації розглядається як прояв психологічного і фізичного добробуту [4]. У контексті ЗСЖ таке розуміння важливе тим, що його можна інтерпретувати як енергетичний ресурс, який може бути передумовою ЗСЖ і його наслідком.

Для пояснення ЗСЖ доцільно розглядати внутрішню мотивацію, самоконтроль та інші складові не як окремі психологічні механізми, а в інтегративному підході. В сучасних дослідженнях недостатньо описано залежність психологічних факторів від тривалості дотримання ЗСЖ, тому актуальним є кореляційний аналіз зв'язків між компонентами МІ та стажем ЗСЖ.

Постановка завдання. Мета дослідження – виявити зв'язки між компонентами мотиваційного інтелекту та веденням здорового способу життя, аналіз залежності компонентів МІ від стажу ведення ЗСЖ. Для досягнення мети було встановлено такі завдання:

1. Аналіз наукових підходів, які описують здоровий спосіб життя як тривалий процес саморегульованої поведінки.

2. Описати мотиваційний інтелект як психологічний ресурс, завдяки якому мотивація та поведінка узгоджуються.

3. Дослідження зв'язку між компонентами МІ та веденням ЗСЖ.

4. Дослідження зв'язків між тривалістю ведення ЗСЖ та компонентами МІ.

Виклад основного матеріалу. В дослідженні взяло участь 540 респондентів, серед них 270 дотримуються ЗСЖ, 270 – ні. Опитування проводилось через Google Forms в 2025 році. До вибірки увійшли респонденти віком 21–40 років.

В якості психодіагностичного інструментарію використовувався «Тест мотиваційного інтелекту, який містить 10 шкал і 43 запитання, для відповіді використовувалась шкала від 0 до 5, де 0 – зовсім не погоджуюсь, 5 – абсолютно погоджуюсь.

Кореляційний аналіз було проведено між показниками МІ та фактом ведення ЗСЖ для виявлення психологічних чинників, які пов'язані з веденням ЗСЖ, для аналізу використано кореляційний коефіцієнт Пірсона. В таблиці 1 відображено кореляції, які мають статистичну значущість.

Найбільш виражений зв'язок – між когнітивним компонентом та ЗСЖ, що відображає усвідомленість власних мотивів. Це може свідчити про те, що розуміння власної мотивації відіграє важливу роль у підтримці здорової поведінки,

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу між компонентами МІ та веденням ЗСЖ

Компонент МІ	r	p
Вольовий компонент	0.149	0.0005
Енергетичний компонент	0.157	0.0002
Когнітивний (розуміння власної мотивації)	0.205	0.000015
Моделювання мотивації	0.166	0.0001
Цілеспрямованість	0.148	0.0005

усвідомлення цінності ЗСЖ сприяє зниженню залежності від зовнішніх факторів – наприклад, соціального тиску, та позитивно впливає на розвиток внутрішньої мотивації. Тобто особи, які притримуються ЗСЖ, краще розуміють власну мотивацію, цілі та причини поведінки, а також усвідомлення цінності ЗСЖ.

Позитивний зв'язок між вольовим компонентом та дотриманням ЗСЖ можна інтерпретувати як вміння контролювати імпульсивні бажання, високий рівень контролю та наполегливості. Регулярна фізична активність, дотримання раціонального харчування та режиму сну потребують вольових зусиль та вміння справлятися з тимчасовим дискомфортом заради отримання бажаних результатів.

Кореляція між енергетичним компонентом та ЗСЖ може свідчити, що здорові поведінкові моделі впливають на відчуття рівня життєвої енергії та тону і навпаки. Особи, які дотримуються ЗСЖ, демонструють вищий рівень енергії, але зв'язок може бути двостороннім, тобто високий рівень енергії може сприяти тому, що впроваджувати здорові поведінкові звички простіше.

Зв'язок між моделюванням мотивації та ЗСЖ може свідчити про те, що вміння планувати поведінку, прогнозувати наслідки дій та шукати альтернативні способи для досягнення цілей сприяє довготривалому дотриманню здорової поведінки. У осіб, які дотримуються ЗСЖ, демонструють кращу здатність до планування діяльності та адаптацію поведінки, що знижує ризик піддатись імпульсивній поведінці та сприяє стабільнішій поведінці.

Кореляція між дотриманням ЗСЖ та цілеспрямованістю вказує на те, що зберігати мотивацію, незважаючи на тимчасові труднощі, вдається завдяки орієнтації на довготривалі цілі.

Для аналізу зв'язків між тривалістю дотримання ЗСЖ та компонентами ЗСЖ застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена, в таблиці 2 відображено значущі результати.

Найбільш виражені зв'язки зафіксовано між фрустрованістю та стажем ЗСЖ. Негативні зв'язки можуть свідчити про те, що відповідно

до тривалості ведення ЗСЖ знижується вразливість і зовнішні фактори менше впливають на мотивацію, а це може сприяти формуванню ефективніших механізмів саморегуляції. На здатність долати перешкоди позитивно впливає ЗСЖ, оскільки всі складові сприяють зниженню рівня стресу та напруги.

Позитивний зв'язок між розумінням власної мотивації та стажем ведення ЗСЖ можна пояснити тим, що з часом зростає усвідомленість власних мотивів та цінності здорових поведінкових практик. Цей компонент МІ відображає вміння рефлексувати про власні потреби та цінності, а також розуміти важливість ведення ЗСЖ та наслідки дій. Можна припустити, що здорова поведінка інтегрується в систему цінностей, потреба в зовнішньому контролі знижується. Зростання показників по шкалі розуміння власної мотивації можна інтерпретувати як те, що з часом формується усвідомлена поведінка, яка набуває сенсу, що підвищує стабільність внутрішньої мотивації.

Кореляція між вольовим компонентом та тривалістю ЗСЖ може свідчити про те, що розвивається здатність до самоконтролю та вміння регулювати імпульсивні реакції. Розвиток вольового компоненту свідчить про вміння підтримувати обрану стратегію поведінки попри виникнення тимчасових труднощів та відсутність миттєвих результатів. Дотримання ЗСЖ потребує вольових зусиль, оскільки здорові поведінкові практики не формуються одразу, а результати будуть помітні лише через певний час. Відповідно до зростання стажу ЗСЖ, поведінкові рутини стають автоматичними – наприклад, налагоджений режим сну, що позитивно впливає на вміння контролювати свою поведінку. Зниження рівня фрустрації може підтвердити розвиток вольового компонента, який допомагає долати перешкоди. Відповідно до стажу ЗСЖ розвивається толерантність до невизначеності, а це підвищує стійкість поведінки.

Позитивний зв'язок між енергетичним компонентом та ЗСЖ може вказувати на те, що з часом зростає відчуття психічної енергії та життєвого

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу відповідно до стажу дотримання ЗСЖ

Компонент МІ	ρ (Spearman)	p
Фрустрованість	-0.259	0.00002
Когнітивний (розуміння власної мотивації)	0.245	0.00005
Вольовий	0.237	0.00008
Енергетичний	0.234	0.00010
Цілеспрямованість	0.229	0.00014
Моделювання мотивації	0.209	0.00054
Адаптаційна гнучкість	0.173	0.00443

тону. Енергетичний компонент відображає наявність внутрішніх ресурсів, які потрібні для підтримки діяльності. ЗСЖ завдяки поєднанню раціонального харчування, фізичної активності та якісного сну сприяє створенню сприятливих умов для відновлення ресурсів. Відповідно до зростання стажу ЗСЖ, формуються певні рутини та звички, які підвищують рівень активності та знижують відчуття виснаження. Енергетичний компонент може полегшувати підтримку здорової поведінки, оскільки рівень енергії достатньо високий, а з іншої сторони – довготривале дотримання ЗСЖ може позитивно впливати на відчуття життєвої енергії. Енергетичний компонент можна розглядати як динамічний компонент, який може змінюватись відповідно до способу життя.

Позитивний зв'язок між тривалістю ведення ЗСЖ та цілеспрямованістю може свідчити про те, що розвивається орієнтація на довготермінові цілі та вміння підтримувати мотивацію. ЗСЖ – діяльність, результати якої можна отримати тільки через певний час, тому цілеспрямованість є ключовим механізмом, завдяки якому вдається дотримуватись певної поведінки незважаючи на те, що результати не будуть миттєвими. Відповідно до тривалості ведення ЗСЖ, формуються реалістичне розуміння того, наскільки швидкими будуть зміни, вдається підтримувати мотивацію та стабільну поведінку. Можна припустити, що збільшення показників цілеспрямованості пов'язане з тим, що вдається досягати певні цілі, що підсилює впевненість у собі. Цілеспрямованість можна розглядати як механізм, який підтримує стабільність ЗСЖ і розвивається відповідно до стажу підтримки здорових поведінкових практик.

Кореляція між тривалістю ведення ЗСЖ та моделюванням мотивації можна інтерпретувати як те, що відповідно до зростання стажу покращується здатність планувати свою поведінку, прогнозувати виникнення можливих труднощів та продумувати альтернативні варіанти для досягнення цілей. Дотримання ЗСЖ потребує розуміння причин не тільки зривів, а і успіхів, що створює позитивні передумови для розвитку навичок планування. Моделювання мотивації можна розглядати як сполучну ланку між мотивацією та поведінкою. Якщо здатність до моделювання недостатньо розвинена, то є ризик, що мотивація не трансформується в дії. Відповідно до зростання стажу ведення ЗСЖ розвивається вміння моделювати мотивацію, що підвищує ймовірність реалізувати наміри.

Зв'язок між тривалістю ведення ЗСЖ та адаптаційною гнучкістю можна інтерпретувати як те,

що зі зростанням стажу покращується здатність адаптувати поведінкові стратегії відповідно до умов, які виникають, аби досягти бажаних цілей. Адаптаційна гнучкість – це вміння реагувати на зміни та коригувати поведінку так, щоб не виникла надмірна фрустрація. При дотриманні ЗСЖ доводиться стикатись з різними перешкодами, якщо адаптаційна гнучкість не розвинена, то є ризик повністю відмовитись від здорових поведінкових практик, в той же час розвинена адаптаційна гнучкість допомагає у збереженні загального напрямку поведінки, незважаючи на тимчасові труднощі. Зростання адаптаційної гнучкості можна інтерпретувати як результат розвитку саморегуляції та зниження чутливості до фрустраційних факторів. Виникнення перешкод перестає сприйматись як загроза веденню ЗСЖ, що підвищує психологічну стійкість.

Результати свідчать про те, що відповідно до збільшення стажу ведення ЗСЖ поступово розвиваються адаптаційні та стратегічні компоненти МІ. Сукупно всі компоненти формують психологічну основу, яка сприяє довготривалому дотриманню ЗСЖ.

Висновки. Результати проведеного дослідження підтверджують, що здоровий спосіб життя можна розглядати не лише як певні поведінкові практики, а довготривалий процес, основою якого є внутрішні ресурси. Зокрема, таким психологічним ресурсом є мотиваційний інтелект, який забезпечує стабільну поведінку.

Виявлено статистично значущі кореляції між компонентами мотиваційного інтелекту та веденням здорового способу життя. Виявлено зв'язки з вольовим, енергетичним складовими, а також когнітивним компонентом (розуміння власної мотивації), моделюванням мотивації і цілеспрямованістю. Найбільш статистично значущі зв'язки – з когнітивним компонентом, що можна інтерпретувати як розуміння важливості усвідомлення власних мотивів і цінностей в підтримці здорових поведінкових практик.

Результати кореляційного аналізу між компонентами МІ та стажем ведення ЗСЖ посилюються з ключовими складовими і знижується рівень фрустрованості, що може свідчити про накопичувальний ефект, який позитивно впливає на розвиток механізмів саморегуляції поведінки.

Кореляції між стажем ведення ЗСЖ та вольовим, енергетичним компонентами, а також моделюванням мотивації, цілеспрямованістю і адаптаційною гнучкістю можуть свідчити про те, що довготривале дотримання здорових

поведінкових практик створює позитивні умови для формування психологічних ресурсів, які сприяють довготривалій поведінці попри відсутність миттєвих результатів та виникнення тимчасових перешкод. Негативний зв'язок з фрустраваністю можна інтерпретувати як зниження

чутливості до фрустраційних факторів, що забезпечує стабільність внутрішньої мотивації.

Мотиваційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс, який поєднує різні механізми – енергетичні, вольові, когнітивні і мотиваційні.

Список літератури:

1. Andrade F. C., Hoyle R. H. A synthesis and meta-analysis of the relationship between trait self-control and healthier practices in physical activity, eating, and sleep domains. *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 205. Art. 112095. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112095>
2. Ntoumanis N., Ng J. Y. Y., Prestwich A., Quested E., Hancox J. E., Thøgersen-Ntoumani C., Deci E. L., Ryan R. M., Lonsdale C., Williams G. C. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*. 2021. Vol. 15, № 2. P. 214–244. DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
3. Duckworth A., Gross J. J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23, № 5. P. 319–325. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
4. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65, № 3. P. 529–565. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>

Chopko Kh. B. THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL INTELLIGENCE AND A HEALTHY LIFESTYLE: CORRELATION ANALYSIS

In this article, a healthy lifestyle is conceptualized as a long-term process that requires the maintenance of intrinsic motivation, behavioral adaptation to changing conditions, and the development of self-regulation and goal-directedness. Despite the growing popularity of healthy behaviors, the question of why some individuals are able to maintain a healthy lifestyle over a long period of time while others are not remains relevant. This highlights the need to analyze psychological resources that ensure the stability of healthy behavior. One such resource that may contribute to the long-term maintenance of a healthy lifestyle is motivational intelligence.

The aim of the study was to identify the relationships between a healthy lifestyle and motivational intelligence, as well as to analyze the dependence of motivational intelligence components on the duration of adherence to a healthy lifestyle. The study involved 540 respondents aged 21–40 years, of whom 270 adhered to a healthy lifestyle and 270 did not. The “Motivational Intelligence Test” was used as a psychodiagnostic instrument.

The results confirmed the presence of statistically significant correlations between adherence to a healthy lifestyle and several components of motivational intelligence, including the energetic, volitional, and cognitive components (understanding one's own motivation), motivation modeling, and goal-directedness. The strongest relationship was observed for the cognitive component, which may indicate the importance of understanding one's own values and motives for the long-term maintenance of a healthy lifestyle. The analysis of relationships between the duration of adherence to a healthy lifestyle and motivational intelligence components demonstrated strengthened associations with key components and a decrease in frustration.

The findings suggest that motivational intelligence can be considered a psychological resource that facilitates the long-term maintenance of healthy behavior and positively contributes to the development of self-regulation.

Key words: *motivational intelligence, motivation, healthy lifestyle, intrinsic motivation, goal-directedness, self-regulation, adaptive flexibility.*

Дата першого надходження статті до видання: 30.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026