DOI: 10.32743/UniPsy.2025.132.6.20242

МОТИВАЦИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВИТАЛЬНОСТИ

Удалова Ева Борисовна
студент специальности «Клиническая психология»
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России,
РФ, г. Владивосток
E-mail: eva_udalova@bk.ru

Хмелевская Ольга Евгеньевна
канд. психол. наук, доц. кафедры клинической психологии
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России,
РФ, г. Владивосток
E-mail: ug_223@mail.ru

MOTIVATION AS A COMPONENT OF VITALITY

Eva Udalova
Student of the specialty "Clinical Psychology",
Pacific State Medical University,
Russia, Vladivostok

Olga Khmelevskaya
Candidate of psychological sciences,
Associate professor of the department of clinical psychology,
Pacific State Medical University,
Russia, Vladivostok

АННОТАЦИЯ

В эпоху глобальных трансформаций и нестабильности в политической, экономической и социальной областях, изучение витальности становится все более актуальным. А мотивация, в особенности внутренняя, является одним из элементом, влияющих на уровень жизненного ресурса. В статье выявлена и описана взаимосвязь этих феноменов.

ABSTRACT

In the era of global transformations and instability in the political, economic and social fields, the study of vitality is becoming increasingly relevant. And motivation, especially internal motivation, is one of the elements that affect the standard of living. The article identifies and describes the relationship between these phenomena.

Ключевые слова: витальность, ресурс, мотивация, внутренняя мотивация.
Keywords: vitality, resource, motivation, intrinsic motivation.

Феномен субъективной жизненной силы уже на протяжении нескольких десятилетий привлекает внимание учёных из разных областей – философии, естественных и гуманитарных наук. В большинстве исследований он рассматривается как философская концепция, уходящая корнями в понимание жизненной энергии, и одновременно как объект психологического анализа. Несмотря на то, что витальность как психологический феномен пока недостаточно изучена, она представляет собой значительную ценность и открывает широкие перспективы для укрепления психического здоровья людей[2].

Витальность определяется как субъективное переживание обладания физической и психической энергией[2]. Это то, что помогает людям действовать и реализовываться, ощущать себя живыми и жить. Благодаря витальности человек имеет возможность мобилизовать свои ресурсы для достижения определённых результатов и вершин, справляться с трудностями и преодолевать себя.

Когда человек испытывает прилив жизненной энергии, он чувствует прилив вдохновения, бодрости и сил. Это состояние характеризуется ощущением внутренней силы, светлыми эмоциями и сосредоточенностью, то есть позитивным настроем. Однако важно помнить, что витальность – это не то же самое, что счастье, удовольствие или удовлетворение, и отличается от состояний, связанных с повышенной возбуждённостью, например, гнева, тревоги или

Библиографическое описание: Удалова Е.Б., Хмелевская О.Е. МОТИВАЦИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВИТАЛЬНОСТИ // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2025. 6(132). URL: *https://7universum.com/ru/psy/archive/item/20242*

волнения, которые могут быть независимы от витальности или даже противоречить ей. В отличие от ощущения удовлетворённости и счастья, витальность тесно переплетается с мотивацией и во многом определяется ею[1]. Витальность подразумевает наличие управляемой энергии, направленной на реализацию целей. По сути, витальность – это ощущение внутреннего запаса, которое является ключевым элементом устойчивости, способности к адаптации и жизнестойкости. Именно благодаря этому внутреннему ресурсу люди преодолевают трудности, добиваются успеха и получают радость от самого процесса. Это оценка уровня физических и психологических сил, позволяющих действовать и приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам. В своей работе предлагаем рассмотреть важный фактор, влияющий на количество жизненных сил, а именно мотивацию.

Мотивация представляет собой комплекс внутренних стимулов, которые создают и поддерживают целенаправленность действий человека или животного. Это стимул к активности, непрерывно развивающийся процесс на психологическом и физиологическом уровнях, который контролирует поведение индивида, устанавливает его приоритеты, структурирует его активность и способность к сопротивлению[3].

Мотивация является динамическим процессом, который определяет направленность, характер, способности и эмоции в структуре личности. Она определяет личность как действующее лицо, раскрывает суть действий, а также способность к саморегуляции и приспособлению к обстоятельствам[4]. В конечном итоге, побуждает на возникновение желаний, стимулов и намеченных результатов.

Можно выделить следующие виды мотивации.

1 Внешняя мотивация (экстринсивная) — мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

2. Внутренняя мотивация (интринсивная) — мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.

3. Положительная и отрицательная мотивация. Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной.

4. Устойчивая и неустойчивая мотивация. Устойчивой считается мотивация, которая основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления[3].

Рассмотрим подробнее внешнюю и внутреннюю мотивацию. Внешняя мотивация определяется как методы управления поведением, которые опираются на внешние факторы, не связанные непосредственно с процессом деятельности. Люди, которые действуют под влиянием внешних стимулов, не занимаются чем-то из-за собственного удовольствия, а ради достижения конкретной цели или для предотвращения нежелательных последствий. Для таких лиц деятельность может иметь значение, но не обязательно приносить радость.

Внутренняя мотивация коренится в присущих человеку естественных позывах. Она не формируется под воздействием окружающей среды, а рождается из подлинного желания заниматься чем-либо, вне зависимости от социальной ценности или материальной выгоды. Человек, движимый внутренней мотивацией, сам определяет свои приоритеты и цели. Этот тип побуждения отличается полным самоопределением и независимостью, подразумевая стремление к деятельности ради личного удовлетворения от самого процесса [5].

Внутренняя мотивация – наиболее автономный вид стимулов. Она лежит в основе действий, совершаемых исключительно ради получения удовольствия от процесса. То есть люди, которые руководствуются внутренней мотивацией, принимают участие в деятельности, первоочерёдно исходя из собственного интереса и наслаждения занятием. Р. Де Чармс ввел понятие «воспринимаемый локус причинности», чтобы описать независимый характер внутренней мотивации [1]. Человек с развитой внутренней мотивацией осознает себя инициатором своих поступков и меньше подвержен влиянию со стороны. В конечном итоге, он стремится к возможности самостоятельно определять свои действия по собственной воле. Занятия, вызванные внутренней мотивацией, должны сопровождаться ощущением прилива сил [2]. Внутренняя мотивация ослабевает при столкновении с внешним давлением, внутренними конфликтами и недостаточной уверенностью в себе. С другой стороны, факторы, стимулирующие внутреннюю мотивацию, могут быть связаны с более глубоким чувством жизненной энергии. Ощущение счастья и жизненной силы, несмотря на внешнее сходство, не равнозначны. Для достижения счастья достаточно добиться успеха в выбранном деле, независимо от источника мотивации [1]. Однако для повышения жизненной энергии критически важно заниматься тем, что человек может направлять самостоятельно. Счастье может сопровождать ощущение полноты сил, но иногда возникает и без него. Исследователи предполагают, почему отдых и выходные, свободное от работы время, способствуют восстановлению энергии: в эти моменты основным стимулом к активности становится внутреннее стремление, в отличие от работы, где основой является волевой контроль, который снижает уровень жизненной энергии, поскольку относится к компоненту внешней мотивации. Витальность рассматривается как зависимая переменная [1]. Следовательно, она не всегда соответствует видимым усилиям или затратам энергии. Человек может тратить силы на задачи, которые кажутся ему полезными, или на обязательные действия, навязанные извне.

Таким образом, витальность не связана с общим расходом сил, а скорее с тем, как человек воспринимает энергию, как свою, в контексте важной для него деятельности, инициированной его собственной

внутренней мотивацией. Мотивация придаёт феномену витальности направленность, целеполагание. Особенно важна именно внутренняя мотивация, опирающаяся на самостоятельность, автономию и истинное получение наслаждения от деятельности. Осознание этого компонента прямо пропорционально влияет на восприятие жизненных сил, а, следовательно, и их использование.

Список литературы:

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnaya-vitalnost-kak-predmet-issledovaniya (дата обращения: 24.05.2025).
2. Бурцев А.О., Ефимкина Н.В. Некоторые психологические упражнения (техники) для повышения уровня субъективной витальности (на примере сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации) // Прикладная юридическая психология. 2019. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-psihologicheskie-uprazhneniya-tehniki-dlya-povysheniya-urovnya-subektivnoy-vitalnosti-na-primere-sotrudnikov-organov (дата обращения: 24.05.2025).
3. Игнатьев В.М., Потоцкая Е.А. Мотивация: виды, функции и факторы // Экономика и социум. 2014. №4-3 (13). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-vidy-funktsii-i-faktory (дата обращения: 24.05.2025).
4. Корнилова Д.С., Медведская А.О. Мотивация молодых людей на этапе возрастного кризиса, занимающихся физической культурой // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2014. № 4. С. 152-158.
5. Соколова Э.А. Предикаты создания внутренней мотивации к обучению у студентов // Вестник БГУ. 2014. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/predikaty-sozdaniya-vnutrenney-motivatsii-k-obucheniyu-u-studentov (дата обращения: 24.05.2025).