

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.02>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-1699-7859

ORCID 0000-0002-2488-0220

ORCID 0000-0001-5716-9024

**СЕЛФІ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА  
МОТИВАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ:  
ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ**

*Наталія Ю. Діомідова<sup>1BE</sup>, Геннадій А. Коломийцев<sup>2ABC</sup>,  
Наталія Сулова<sup>3AE</sup>*

*Харківський національний педагогічний університет імені  
Г.С. Сковороди, Україна*

*1- доцент кафедри педагогічної і психологічної  
антропології,*

*E-mail: nataliia.diomidova@gmail.com*

*2 – аспірант кафедри психології*

*E-mail: lawyer2206@ukr.net*

*3- магістранта кафедри психології*

*E-mail: natiks1976@gmail.com*

*Актуальність дослідження: Сьогодні залишаються невивченими безліч окремих сторін пов'язаних з психологічними особливостями спортивної саморегуляції та мотивації фізичної активності дорослих.*

*Мета дослідження: здійснити україномовну адаптацію методики вивчення мотивації фізичної активності та дослідити особливості зв'язків цих мотивів із специфікою селфі-залежності та перфекціонізму; виявити вікову специфіку селфі-залежності та мотивів занять фізичною активністю.*

*Методи дослідження: Шкала перфекціоністичної самопрезентації П.Хьюїтта, методика вивчення селфі-залежності особистості, шкала мотивів фізичної активності – (МРАМ-R). Вибірку досліджуваних склали 83 особи підліткового та юнацького віку (від 13 до 23 років), рівномірно представлених за статтю.*

*Результати дослідження: у статті представлені результати стандартизації методики психодіагностики мотивації фізичної активності, показано кореляції мотивів фізичної активності із селфі-*

залежністю та перфекціонізмом, виявлено вікову специфіку досліджуваних феноменів.

**Висновки:** У результаті стандартизації методики діагностики мотивів фізичної активності було доведено її надійність та валідність таких шкал, як «Мотивація здоров'я та задоволення від спорту», «Мотивація привабливої зовнішності», «Мотив афіліації у спорті», «Мотивація компетентності та виклику у спорті», «Мотив підтримки здоров'я».

Встановлено позитивні кореляції мотивів фізичної активності із селфі-залежністю, окрім мотиву підтримки здоров'я, що характеризується негативними зв'язками із показниками голоду по інцидентам, контактам та визнанню.

Нормальний перфекціонізм пов'язаний із мотивацією компетентності та виклику у спорті, натомість мотивація привабливої зовнішності, та афіліації у спорті характеризуються позитивними зв'язками із патологічним перфекціонізмом.

Виявлено, що мотив афіліації у спорті та мотивація компетентності та виклику у спорті розвинені вище у підлітковому віці, натомість у юнаків проявляється вище мотив підтримки здоров'я. Селфі-залежність загалом вище у підлітків у порівнянні із юнаками.

**Ключові слова:** мотивація фізичної активності, опитувальник, перфекціонізм, селфі-залежність, підлітковий та юнацький вік.

## **Selfie-addiction, perfectionism and motivation of physical activity: psychological correlates and age characteristics**

*Nataliia Yu. Diomidova*<sup>1BE</sup>

*Hennadiy A. Kolomiitsev*<sup>2AB</sup> *Nataliia Suslova*<sup>3AE</sup>

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,  
Kharkiv, Ukraine,*

*1 - Associate Professor of the Department of Pedagogical and  
Psychological Anthropology,*

*E-mail: nataliia.diomidova@gmail.com*

*3 – graduate student of Psychology Department,  
E-mail: lawyer2206@ukr.net*

3 – *magister of Psychology Department,*  
*E-mail: natiks1976@gmail.com*

*The relevance of the study: Today, many individual parties related to the psychological features of sports self-regulation and motivation of physical activity of adults remain unexplored.*

*Aim of the study: to carry out Ukrainian-language adaptation of the method of studying the motivation of physical activity and to investigate the peculiarities of the connections of these motives with the specifics of selfie dependence and perfectionism; Identify the age specifics of selfies and motives for physical activity.*

*Methods: P. Hewitt's perfectional self-presentation scale, method of studying Selfies-dependence of personality, scale of motives of physical activity-(MPAM-R). The sample of the studied was 83 of adolescent and adolescence (13 to 23 years), evenly presented by sex.*

*Results: The article presents the results of standardization of the method of psychodiagnosis of motivation of physical activity, shows correlation of motives of physical activity with Selfie-dependence and perfectionism, revealed the age specificity of the phenomena under study.*

*Conclusions: As a result of standardization of the method of diagnosis of motives of physical activity, its reliability and validity of such scales as "Motivation of health and pleasure from sports", "motivation of attractive appearance", "motive of affiliation in sports", "motivation of competence and challenge in sports", "motivation", "motivation Health support motive". Positive correlations of physical activity motives with Selfie dependence have been established, in addition to the motive for health support, which is characterized by negative relationships with hunger on incidents, contacts and recognition. Normal perfectionism is associated with the motivation of competence and challenge in sports, instead motivation of attractive appearance, and affiliation in sports are characterized by positive relationships with pathological perfectionism. It is revealed that the motif of affiliation in sports and motivation of competence and challenge in sports are developed above in adolescence, but instead, young men have a higher motive for maintaining health. Selfie addiction is generally higher in adolescents compared to young men.*

***Keywords:** Physical activity motivation, questionnaire, perfectionism, Selfie-dependence, adolescence and youth.*

**Вступ.** У сучасному суспільстві спорт характеризується не просто як спосіб зіставлення фізичних або інтелектуальних

здібностей, все більше цей вид активності людей стає значним соціокультурним явищем, що охоплює великі пласти населення та різного віку. Зокрема це відноситься до фізичної активності під час дозвілля та фітнесу, який охоплює людей різних соціальних груп різного віку, зокрема осіб дорослого віку.

На сьогоднішній день в психології спорту недостатньо уваги приділяється дослідженню мотивації фізичної активності дорослих людей, адже спорт стосується передусім юнаків та молоді. Існують окремі роботи, присвячені деяким аспектам даної проблеми, проте ще залишаються невивченими безліч окремих сторін пов'язаних з психологічними особливостями спортивної саморегуляції та мотивації фізичної активності дорослих.

**Мета дослідження** – здійснити україномовну адаптацію методики вивчення мотивації фізичної активності та дослідити особливості зв'язків цих мотивів із специфікою селфі-залежності та перфекціонізму; виявити вікову специфіку селфі-залежності та мотивів занять фізичною активністю.

**Методи і вибірка досліджуваних.** *Шкала перфекціоністичної самопрезентації* П.Хьюїтта (в адаптації А.А. Золотарьової). Методика містить 27 тверджень, міру згоди з якими респондент має оцінити за 7-бальною шкалою Лайкерта. Методика має достатні показники валідності та надійності ( $\alpha$ -Кронбаха 0,66-0,76) і дозволяє вимірювати рівень вираженості та структуру феномена перфекціоністської самопрезентації особистості за шкалами демонстрації досконалості, поведінкового прояву недосконалості та вербального прояву недосконалості.

*Методика вивчення селфі-залежності особистості* (Фоменко&Дереповська, 2021), що дозволяє визначити основні потреби, задоволення яких реалізується засобами фотографування селфі.

*Шкала мотивів фізичної активності* – (МРАМ-R) – це опитувальник, призначений для оцінки сили п'яти мотивів для участі у таких фізичних навантаженнях, як важка атлетика,

аеробіка або різні командні види спорту (Pelletier та ін., 1995).  
Методика дозволяє вивчити п'ять мотивів:

1) фітнес, що стосується фізичної активності через бажання бути фізично здоровим, бути сильним і енергійним;

2) зовнішній вигляд, що стосується фізичної активності для того, щоб стати фізично привабливішим, мати чіткі м'язи, щоб виглядати краще, та досягти або підтримувати бажану вагу;

3) Компетентність/Виклик, що стосується фізичної активності через бажання лише покращити свою діяльність, відповідати на виклик, і отримати нові навички;

4) Соціальний, який стосується фізичної активності, щоб бути з друзями та знайомитися з новими людьми; і

5) Насолода, яка стосується фізичної активності лише тому, що це весело, робить вас щасливими, цікаво, стимулює, і приносить задоволення. Методика використовувалася для прогнозування різних поведінкових результатів, таких як відвідуваність, наполегливість або постійна участь у якомусь виді спорту чи фізичних вправ, або для прогнозування психічного здоров'я та благополуччя.

Вибірку досліджуваних склали 83 особи підліткового та юнацького віку (від 13 до 23 років), рівномірно представлених за статтю.

**Результати.** Україномовна адаптація методики дослідження мотивації фізичної активності представлена нижче.

*Таблиця 1*

**Описові статистики та надійність пунктів  
опитувальника «Мотивація фізичної активності»**

<b>Твердження</b>	<b>M</b>	<b>Std.D ev.</b>	<b>Альфа Кронбаха</b>
1. Тому що я хочу бути фізично здоровим	111,6	17,13	0,918336
2. Тому що це весело.	112,4	16,88	0,917761
3. Тому що мені подобається займатися діяльністю, яка є для мене фізичним викликом.	111,9	16,75	0,914706

<b>Твердження</b>	<b>M</b>	<b>Std.D ev.</b>	<b>Альфа Кронбаха</b>
4. Тому що я хочу отримати нові навички.	111,6	16,89	0,916602
5. Тому що я хочу виглядати краще або підтримувати вагу, щоб виглядати краще.	111,8	17,28	0,921947
6. Тому що я хочу бути зі своїми друзями.	112,5	16,84	0,918678
7. Тому що мені подобається займатися цією діяльністю.	111,7	16,75	0,915106
8. Тому що я хочу вдосконалити наявні навички.	111,7	16,89	0,916610
9. Тому що мені подобаються виклики.	112,0	16,94	0,917306
10. Тому що я хочу окреслити свої м'язи, щоб виглядати краще.	112,3	16,94	0,917532
11. Тому що це робить мене щасливим.	112,1	16,75	0,915069
12. Тому що я хочу підтримувати свій актуальний рівень навичок.	112,0	16,86	0,915569
13. Тому що я хочу мати більше енергії.	111,8	17,12	0,918755
14. Тому що мені подобаються види діяльності, які є фізично складними.	112,2	16,71	0,914505
15. Тому що я люблю бути з іншими, хто зацікавлений у цій діяльності.	112,5	16,56	0,914333
16. Тому що я хочу покращити свою серцево-судинну систему.	112,7	17,23	0,923878
17. Тому що я хочу покращити свою зовнішність.	112,4	17,15	0,921410
18. Тому що я думаю, що це цікаво.	111,9	16,74	0,915374
19. Тому що я хочу зберегти свою фізичну силу, щоб жити здоровим життям.	111,6	17,01	0,917075
20. Тому що я хочу бути привабливим для інших.	112,9	17,09	0,921330
21. Тому що я хочу познайомитися з новими людьми.	112,9	16,53	0,915772
22. Тому що мені подобається це заняття.	111,8	16,71	0,915247
23. Тому що я хочу зберегти своє фізичне здоров'я та благополуччя.	111,8	17,01	0,917456
24. Тому що я хочу покращити форму	112,1	17,00	0,920046

свого тіла.			
25. Тому що я хочу стати кращим у своїй діяльності.	111,9	16,72	0,916296
26. Тому що я вважаю цю діяльність стимулюючою.	111,9	16,72	0,914824
27. Тому що я буду відчувати себе фізично непривабливим, якщо цього не зроблю.	113,3	17,05	0,921680
28. Тому що мої друзі цього хочуть.	114,6	17,16	0,920559
29. Тому що мені подобається хвилювання участі.	112,9	16,74	0,919275
30. Тому що мені подобається проводити час з іншими, займаючись цією діяльністю.	112,5	16,55	0,914789

Виходячи із значень стандартизованої альфа Кронбаха, що становить 0,926 можна зробити висновок, що усі пункти опитувальника не погіршують одномоментної надійності та можуть входити до кінцевої версії психодіагностичної методики дослідження мотивації фізичної активності.

Розглянемо результати факторизації шкал опитувальника.

Таблиця 2

**Результати факторизації пунктів опитувальника  
мотивації фізичної активності**

№	1	2	3	4	5
1	<b>0,531323</b>	0,202460	-0,100238	0,165161	<b>0,593989</b>
2	0,292940	0,012342	<b>0,563695</b>	0,282357	-0,240383
3	<b>0,746603</b>	0,007602	0,169981	0,476613	0,145059
4	0,210759	0,079172	0,064609	<b>0,772417</b>	0,211927
5	0,311462	<b>0,660734</b>	-0,395874	-0,013112	-0,071383
6	0,127868	0,144634	<b>0,842349</b>	-0,068859	0,098891
7	<b>0,771415</b>	-0,025386	0,189625	0,419225	0,026328

8	0,404077	-0,002250	-0,048659	<b>0,738344</b>	0,161554
9	0,335336	-0,014500	0,129313	<b>0,634295</b>	-0,020117
10	0,271072	<b>0,736843</b>	0,300322	-0,059749	0,152199
№	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
11	<b>0,663488</b>	-0,003941	0,302280	0,407582	0,051705
12	0,448495	0,121722	0,189071	<b>0,535894</b>	0,348999
13	0,378454	-0,040935	0,187993	0,066148	<b>0,733792</b>
14	0,399746	0,027519	0,313585	<b>0,648232</b>	0,202759
15	0,262418	0,149782	<b>0,796957</b>	0,292484	0,057662
16	-0,13451	0,476606	-0,068513	-0,017695	<b>0,567164</b>
17	-0,05558	<b>0,897610</b>	0,061752	-0,024150	-0,116468
18	<b>0,773788</b>	-0,118419	0,328946	0,355706	-0,118716
19	<b>0,539919</b>	0,112303	0,057422	0,339946	0,452227
20	-0,07871	<b>0,679887</b>	0,229400	-0,026403	0,092237
21	-0,00527	0,287891	<b>0,720464</b>	0,363301	0,105574
22	<b>0,794775</b>	-0,073029	0,095028	0,459129	0,025645
23	<b>0,793696</b>	0,176685	0,025230	0,040973	0,270536
24	0,058768	<b>0,853240</b>	0,142193	-0,024840	0,022971
25	0,235380	-0,132585	0,229380	<b>0,837690</b>	-0,032635
26	<b>0,636370</b>	0,001077	0,205958	<b>0,550965</b>	0,003000
27	-0,07730	<b>0,675610</b>	0,023187	0,070523	0,318660
28	-0,27912	0,345717	<b>0,424236</b>	0,118356	0,345495
29	0,074694	-0,081826	0,359543	<b>0,664064</b>	-0,205461
30	0,312409	0,021981	<b>0,821648</b>	0,274993	-0,001057
Заг дисп	5,871028	4,058369	4,069828	5,155581	2,161231
% дисп	0,195701	0,135279	0,135661	0,171853	0,072041

Перший фактор був утворений пунктами 1, 3, 7, 11, 18, 19, 22, 23, 26 (факторна вага становить 5,87, дисперсія 19,5%).



Показовим для характеристики його змісту є пункт 22 «Тому що мені подобається це заняття.» та 23 «Тому що я хочу зберегти своє фізичне здоров'я та благополуччя. Отримана шкала відповідає одразу двом шкалам оригінальної методики – першій «Фітнес» та п'ятій «Насолода». Фактор був названий «Мотивація здоров'я та задоволення від спорту».

Другий фактор був утворений пунктами 5, 10, 17, 20, 24, 27 (факторна вага – 4,05, дисперсія – 13,5%) і був названий «Мотивація привабливої зовнішності». Цей фактор повністю відповідає шкалі оригінальної методики «Зовнішній вигляд».

Третій фактор утворений пунктами 2, 6, 15, 21, 28, 30 (факторна вага – 4,06, 13,5% дисперсії) і пояснює «Мотив афіліації у спорті» і відповідає шкалі «Соціальний мотив» оригінальної методики.

Четвертий фактор утворений пунктами 4, 8, 9, 12, 14, 25, 26, 29 (факторна вага – 5,15, 17,1% дисперсії) і пояснює «Мотивацію компетентності та виклику у спорті», що цілком відповідає подібній шкалі оригінальної методики.

П'ятий фактор утворений пунктами 1, 13, 16 (факторна вага становить 2,16 і пояснює 7,2% дисперсії) і здебільшого розкриває «Мотив підтримки здоров'я», що відповідає шкалі «Фітнес» оригінальної методики.

Розглянемо кореляції показників мотивації фізичної активності та селфі-залежності. Усі зв'язки значущі на рівні  $p < 0,0001$ .

Визначено позитивні зв'язки мотивації здоров'я та задоволення від спорту із структурним (0,80) та сенсорним (0,86) голодом, негативний зв'язок із голодом за інцидентами (-0,37).

Мотив афіліації у спорті негативно корелює із сенсорним (-0,43) та сексуальним (-0,33) голодом, позитивно – із голодом за інцидентами (0,73) та за визнанням (0,42).

Мотивація привабливої зовнішності позитивно корелює із голодом за інцидентами (0,36), контактами (0,39) та визнанням (0,42).

Мотив підтримки здоров'я передбачає негативну взаємну зумовленість із голодом за інцидентами (-0,45), контактами (-0,47) та визнанням (-0,60).

Мотивація компетентності та виклику позитивно корелює зі структурним (0,80) голодом, голодом за інцидентами (0,33) та голодом по контактам (0,41).



Рис. 1 Кореляції показників мотивації фізичної активності та селфі-залежності.

У таблиці 1 показано вікові відмінності у розвитку потреб, що задовольняє фотографування селфі.

Таблиця 1

**Показники типів голоду, що репрезентує селфі-залежність, у підлітків та юнаків**

Показники голоду	Вікові групи				t
	Підлітки		Юнаки		
	М	б	М	б	
Структурний	24,37	8,50	20,57	9,98	1,33
Сенсорний	18,89	9,34	24,57	10,04	-1,89
Інциденти	19,26	7,65	21,78	9,64	-0,94
Сексуальний	20,42	6,16	14,70	5,81	3,07*
Контакти	24,16	4,48	18,61	5,28	3,68*
Визнання	25,47	3,69	18,96	3,15	6,08**

\*0,01 \*\* 0,0001

Виявлено вищі показники сексуального голоду, голоду по контактам та голодом за визнанням, що розв'язуються через селфі, у підлітковому віці.

У таблиці 2 показано відмінності у мотивації фізичної активності у підлітків та юнаків, з якої видно, що мотивація афіліації у спорті та мотивація компетентності та виклику у спорті виражені більше у підлітків, натомість у юнаків більшою мірою проявляється мотивація підтримки здоров'я завдяки фізичній активності.

Таблиця 2

**Показники мотивації фізичної активності у підлітків та юнаків**

Показники мотивів фізичної активності	Вікові групи				t
	Підлітки		Юнаки		
	М	б	М	б	
Мотивація здоров'я та задоволення від спорту	25,53	10,23	28,39	7,37	-1,05
Мотивація привабливої зовнішності	26,42	2,67	25,39	2,52	1,28
Мотив афіліації у спорті	24,21	7,52	14,39	6,22	4,63**
Мотивацію компетентності та виклику у спорті	27,95	6,25	21,70	4,11	3,89*
Мотив підтримки здоров'я	8,84	1,21	11,74	1,51	-6,74**

\*0,001 \*\* 0,0001

На рис. 2 показано кореляції показників перфекціонізму та видів голоду як заміщення психологічного дефіциту засобами фотографування селфі.

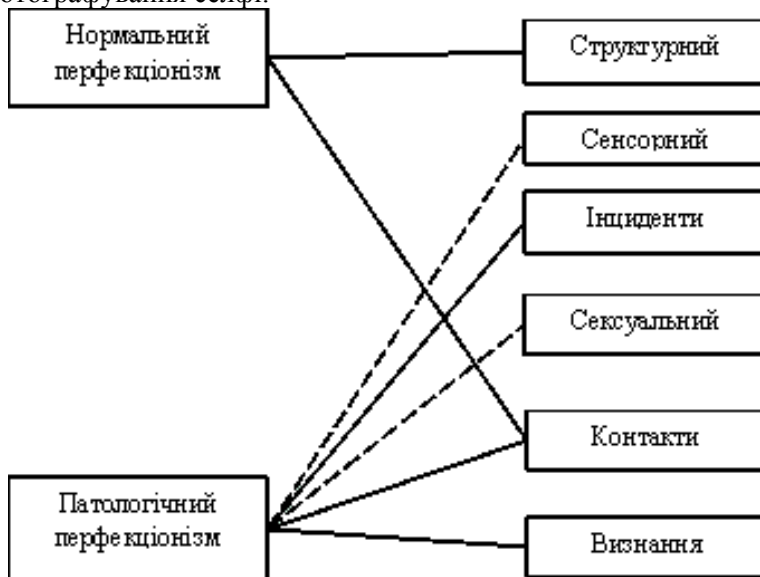


Рис. 2. Кореляції показників перфекціонізму та селфі-залежності.

Нормальний перфекціонізм як прагнення до досконалості виявляється пов'язаним із структурним голодом (0,71) та голодом за контактами (0,36) у заміщенні психологічного дефіциту засобами фотографування селфі.

Патологічний перфекціонізм як невротичний прояв особистості пов'язаний негативно із сенсорним (-0,43) та сексуальним (-0,33) голодом, позитивно – із голодом за інцидентами (0,79), контактами (0,89) та визнанням (0,52).

На рис. 3 показано кореляції показників перфекціонізму та мотивації фізичної активності.

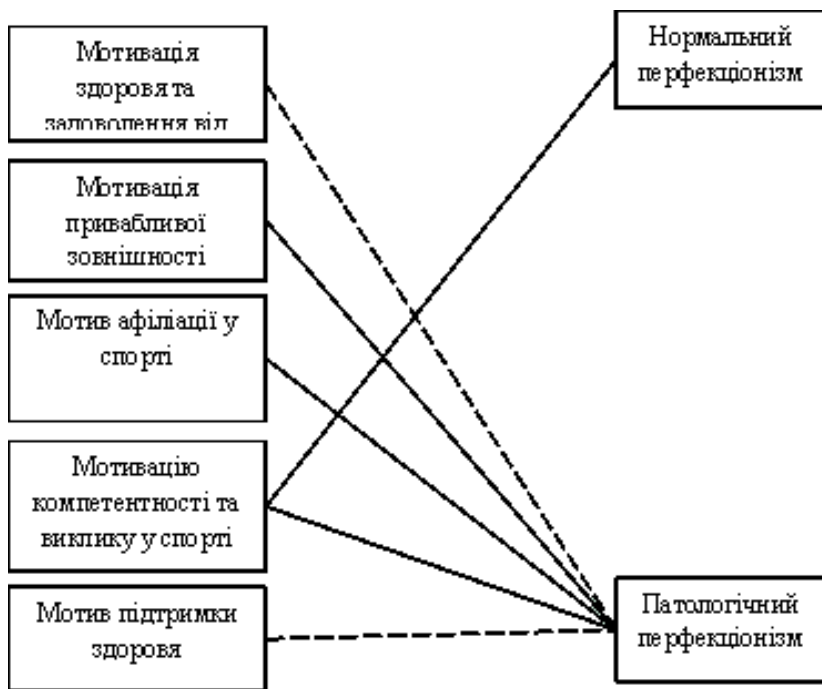


Рис. 3. Кореляції показників перфекціонізму та мотивації фізичної активності.

Нормальний перфекціонізм як прагнення до досконалості виявляється пов'язаним із мотивацією компетентності та виклику у спорті (0,82).

Патологічний перфекціонізм як невротичний прояв особистості пов'язаний негативно мотивацією здоров'я та задоволення від спорту (-0,43) та мотивацією підтримки здоров'я (-0,56) голодом, позитивно – із мотивацією привабливої зовнішності (0,42), афіліації у спорті (0,89) та компетентності та виклику у спорті (0,41).

**Висновки.** У результаті стандартизації методики діагностики мотивів фізичної активності було доведено її

надійність та валідність таких шкал, як «Мотивація здоров'я та задоволення від спорту», «Мотивація привабливої зовнішності», «Мотив афіліації у спорті», «Мотивація компетентності та виклику у спорті», «Мотив підтримки здоров'я».

Встановлено позитивні кореляції мотивів фізичної активності із селфі-залежністю, окрім мотиву підтримки здоров'я, що характеризується негативними зв'язками із показниками голоду по інцидентам, контактам та визнанню.

Нормальний перфекціонізм пов'язаний із мотивацією компетентності та виклику у спорті, натомість мотивація привабливої зовнішності, та афіліації у спорті характеризуються позитивними зв'язками із патологічним перфекціонізмом.

Виявлено, що мотив афіліації у спорті та мотивація компетентності та виклику у спорті розвинені вище у підлітковому віці, натомість у юнаків проявляється вище мотив підтримки здоров'я. Селфі-залежність загалом вище у підлітків у порівнянні із юнаками.

### *Література:*

Фоменко К.І. (2015). Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості / К.І. Фоменко// Вісник Національного університету оборони України. - К.: НУОУ, 2015. Випуск 3(46). – 311-317.

Фоменко К.І., Дереповська М.О. (2020). Методика дослідження селфі-залежності особистості. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник наукових праць за матеріалами V міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Дісаплюс, 2021. С. 36 - 38.

Фоменко К.І., Дереповська М.О. (2021). Психодіагностика селфі-залежності як заміщення психологічного дефіциту. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 65. С. 136-148. (фахове видання категорія Б).

Золотарева, А.А. (2013). Дифференциальная диагностика перфекционизма. *Психологический журнал*, том 34, № 2, 117–128.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.

*Оригінальний рукопис отриманий 8 вересня 2022 року*

*Стаття прийнята до друку 22 вересня 2022 року*