

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

У статті висвітлено теоретичні аспекти дослідження проблеми ідентичності з різних наукових позицій. Представлено особливості психологічного вивчення проблем ідентичності та професійної ідентичності як складової особистісної ідентичності. Розкрито теоретичні засади розробки організаційно-методичних основ формування професійної ідентичності майбутніх учителів у ході навчання у ВНЗ, особливості використання кіномистецтва в позааудиторній виховній роботі зі студентами.

Ключові слова: ідентичність, професійна ідентичність майбутніх учителів, професійна підготовка, кіноклуб, глядацька культура, позанавчальна виховна робота, вільна дискусія.

В статье отражены теоретические аспекты исследования проблемы идентичности с разных научных позиций. Представлены особенности психологического изучения проблем идентичности и профессиональной идентичности в структуре личности. Раскрыты теоретические принципы разработки организационно-методических основ формирования профессиональной идентичности будущих учителей в ходе обучения в ВУЗе, особенности использования киноискусства во внеаудиторной воспитательной работе со студентами.

Ключевые слова: идентичность, профессиональная идентичность будущих учителей, профессиональная подготовка, киноclub, зрительская культура, свободная дискуссия.

Постановка проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти в Україні пріоритетним напрямом державної політики постає підготовка кваліфікованих фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці, здатних до творчості й професійного саморозвитку, освоєння та впровадження нових науково-інформаційних технологій. У зв'язку з цим реформа освіти та впровадження нових парадигм і моделей навчання у вищій школі передбачає зміну підходів до організації навчально-виховного процесу й змісту фахової підготовки, розробки й впровадження інноваційних форм, методів і технологій навчання. Це зумовлює підвищення зацікавленості науковців до вивчення процесів професійного самовизначення, питань сутності й особливостей, стратегій формування професійної ідентичності майбутніх фахівців, яка виконує функції, пов'язані з адаптацією у професійній спільноті й структуруванням професійного досвіду. Актуальність дослідження кола цих питань та організації процесу професійного становлення майбутніх учителів зумовлена практичною значущістю, у зв'язку з розширенням репертуару можливостей й ресурсів освіти, коли професійно-особистісний розвиток студентів та формування їхньої професійної ідентичності визнаються не менш важливими, ніж сформованість фахових знань та умінь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ідентичності посідає значне місце в наукових доробках учених, зокрема: з філософських позицій вивчався вплив суспільних трансформацій та їх наслідків на становлення й розвиток ідентичності (Ю. Хабермас, М. Хайдеггер, Е. Гуссерль, Ж. Дерріда, О. Донченко, Ж. Лакан, С. Малахов та ін.); з соціологічних позицій науковці зверталися до вивчення комплексу ролей, соціальних статусів, організованих згідно вимог соціальних інститутів та соціальної системи (Т. Парсонс, В. Ядов, Є. Якуба й ін.). У психологічному вимірі (В. Зликов, Л. Клочек, Д. Колесов, І. Кон, Г. Ложкін, В. Малахова, В. Москаленко, Т. Титаренко, В. Ядов та ін.) ідентичність розглядалася як суттєва психічна функція, що характеризується динамічною постійністю та зазнає трансформацій впродовж життя індивіда.

Метою статті виступив теоретичний аналіз проблем ідентичності та професійної ідентичності у науковому вимірі, розгляд організаційно-методичних засад формування професійної ідентичності майбутніх учителів з використанням потенціалу позааудиторної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Структура ідентичності представлена в наукових дослідженнях досить розмаїто, проте найчастіше вирізняється: когнітивний; мотиваційний та ціннісний її компоненти [1; 3]. Професійна ідентичність як складова особистісної ідентичності, виявляється в ототожненні індивіда з професійною спільнотою та відображає особливості самореалізації в діяльності, професії, суспільстві та дозволяє більш повно реалізовувати особистісний потенціал у професійній діяльності, а також прогнозувати можливі наслідки професійного вибору та визначати перспективи розвитку фахівця [2]. Зауважимо, що досить поширеним є ієрархічне розуміння структури ідентичності, яка обіймає такі рівні: ототожнення індивіда із мікросередовищем, етнічною, регіональною, родинною спільнотою; особистісний рівень як потреба індивіда в єдності з культурним середовищем; професійно-діяльнісний. У багатьох дослідженнях (В. Зликов, Л. Клочек, Д. Колесов, І. Кон, Г. Ложкін, В. Малахова, В. Москаленко, Т. Титаренко та ін.) отримані важливі результати, що виявляють особливості становлення професійної ідентичності. Зокрема, умовами позитивної професійної ідентичності визнається реалізація потреби в самоповазі та саморозвитку, ідентифікація з професійною спільнотою й набуття значущого статусу в межах цієї спільноти; ціннісне ставлення та спрямованість до саморозвитку й реалізації у професійному плані. Відтак, професійна ідентичність постає як важлива цілісна структура у складі соціальної ідентичності індивіда.

На думку А. Лукіячук [3], професійна ідентичність – це динамічна система, яка формується у процесі професійної освіти та активного розвитку професійної компетентності і впливає на ціннісно-смыслову сферу й удосконалення професійної майстерності майбутнього фахівця. Згідно з Н. Івановою [2], професійна ідентичність є інтегративним поняттям, в якому мають прояв когнітивні, мотиваційні та ціннісні

характеристики особистості, що забезпечують орієнтацію у світі професій, професійній спільноті та в широкому соціальному оточенні.

Набуття професійної ідентичності в ході навчання у вищому навчальному закладі слугує надійною системою координат для осмислення як професійного, так і особистісного досвіду та виступає невід'ємною складовою професійного становлення вчителів. Оскільки у процесі навчально-професійної діяльності й через неї досягаються цілі й завдання підготовки фахівців. Формування професійної ідентичності відбувається не лише під час навчання, а й під впливом соціально-професійного оточення (середовища ВНЗ, студентської референтної групи, викладачів тощо).

У загальному вигляді дослідниками виявлено етапність формування у студентів професійної ідентичності. Такі етапи не існують ізольовано, а тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені. Перший етап – адаптаційний (початковий період навчання, що співвідноситься з 1 курсом), у ході якого відбувається осмислення професійної ідентичності на основі входження в нове соціальне та професійне середовище. Зовнішня ідентичність із студентством перетворюється на внутрішню прийнятну, усвідомлену, емоційно забарвлену характеристику. Другий етап – стабілізуючий (2-3 курс) як період усвідомлення вимог нової соціально-професійної ролі та власних здібностей і можливостей, усвідомлення власних навчально-професійних досягнень та утвердження у професійному виборі [6].

В окремих дослідженнях такий підхід розширено та конкретизовано. Так, Т. Березіна [1] звертається до таких етапів становлення професійної ідентичності студентів педагогічного вищого навчального закладу, як-от:

- первинний вибір, коли студенти вперше знайомляться з професійною спільнотою, при цьому в майбутніх педагогів відбувається формування ціннісного ставлення до обраної професії;
- підтвердження чи спростування первинного вибору - на цьому етапі можуть суттєво змінюватися професійні уподобання та наміри студентів, що може призводити, як до розчарування у професійному виборі, так і до впевненості в ньому;
- реалізація первинного вибору в діяльності, коли відбувається перехід студентів до ототожнення з професійною діяльністю, входження у професійну спільноту, усвідомлення своєї професійної самостійності та ефективності.

Поряд із тим дослідники звертаються до виокремлення чинників, які впливають на формування ідентичності майбутніх учителів, серед яких: суб'єктивні, чи особистісні, внутрішні чинники, пов'язані з ціннісно-сисловою сферою, самосвідомістю, самоактуалізацією, рефлексивністю, компетентністю, творчістю; об'єктивні, чи зовнішні, чинники, пов'язані з вимогами професійної діяльності, яка здійснюється в особистісно орієнтованій парадигмі, що виступає регулюючою основою професійно-особистісного самовизначення вчителя; об'єктивно-суб'єктивні чинники, пов'язані з організацією освітньої та професійної сфер.

Внутрішніми джерелами становлення професійної ідентичності Л. Шнейдер визнає такі, як: емоційно-позитивний фон, на якому відбувалось отримання інформації про професію; позитивне сприйняття себе як суб'єкта професійної діяльності; емоційно-позитивне сприйняття своєї приналежності до професійної спільноти; вдале засвоєння (присвоєння) прав та обов'язків, норм та правил професійної діяльності; готовність фахівця до професійної відповідальності; мотиваційна активність до реалізації себе у вибраній професії [6].

Як бачимо дослідники у становленні професійної ідентичності майбутнього вчителя велику увагу надають об'єктивно-суб'єктивним чинникам, які пов'язані з організацією освітньої та професійної сфер, та внутрішнім чинникам, що пов'язані з ціннісно-сисловою сферою та рефлексивністю майбутніх фахівців. У зв'язку з цим у розробці змістово-організаційних засад поетапного формування професійної ідентичності майбутніх учителів у ході навчання у ВНЗ ми звернулися до використання потенціалу позааудиторної роботи, зокрема, використання кіномистецтва в освітньо-виховній роботі зі студентською молоддю.

У сучасних умовах кіномистецтво охоплює інтереси широкого кола глядачів та посідає вагомe місце у сфері художнього споживання. Кіно як особливий вид мистецтва єднає людей та володіє дивовижними можливостями доступу до глибоких душевних переживань та їх рефлексивного осмислення. Кіно перетворилося на явище масової культури й легкодоступну форму дозвілля, що формує смаки і моду, еталони й моделі поведінки. Водночас унікальний потенціал кіномистецтва не реалізовується повною мірою як організована розвивальна освітньо-виховна діяльність у професійній підготовці майбутніх фахівців, а зосереджується здебільшого в межах домашньо-сімейного перегляду, нечисленними є дослідження з цієї проблеми. Здійснений нами аналіз використання кіномистецтва в педагогічному процесі доводить, що найбільш адекватною формою є дискусійний кіноклуб (О. Баранова, І. Гращенкова, Т. Гринько, В. Монастирський, Ю. Усова та ін.). Кіноклуб як форма освітньо-виховної роботи є привабливим для підлітків і молоді, оскільки задовольняє потреби в пізнанні, спілкуванні та відпочинку. Додаткова привабливість кіноклубу порівняно із спецкурсом або факультативом у тому, що він належить до сфери дозвілля як добровільна форма спільної діяльності та компонент позанавчальної роботи і дозволяє поєднувати пізнання, спілкування, задоволення і відпочинок.

Кінообрази, що функціонують у координатах простору і часу, відображають унікальну художню модель життя в розмаїтті її соціальних і духовних проявів. Тим самим спілкування глядачів з екранним твором постає як уявний діалог з творцями фільму, з одного боку, як вплив кінотвору на глядача, а з іншого – завдяки зворотному емоційному відгуку аудиторії. Безперечно, осягнення серйозних і складних кіномистецьких творів є глибокою душевною працею, активною розумовою діяльністю, пов'язаною з емоційними переживаннями. На кінопереглядах студенти, поєднуючи естетичне та інтелектуальне задоволення, включені у вирішення

особистісних проблем і завдань завдяки аналізу власного емоційного сприйняття образів фільму. У ході сприйняття й осмислення фільму відбувається ідентифікація глядачів з героями й автором, емпатійне проникнення у внутрішній світ героїв, що збагачує досвід майбутніх фахівців як представників професії, яка вимагає глибоких та емоційно проникливих контактів з учнями.

Однак шлях до розуміння творів кіномистецтва, складних не тільки за змістом, але й за формою, досить непростий, що вимагає особливої глядацької культури. У зв'язку з цим робота «Студентського кіноклубу», започаткованого в межах позанавчальної виховної роботи кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету передбачала реалізацію таких завдань: забезпечення особистісного та професійного розвитку студентів та формування професійної ідентичності майбутніх фахівців; сприяння збереженню культурної спадкоємності поколінь; створення умов для змістовного та розвивального дозвілля молоді та забезпечення доступу до високих зразків мистецтва, задоволення художніх потреб, формування у студентів глядацької культури. Актуальність запропонованого проекту полягає в тому, що створення «Студентського кіноклубу» забезпечує реалізацію професійно-виховних завдань через організацію освітньо-виховного середовища.

У розробці змістово-організаційних засад роботи кіноклубу враховувалися психолого-педагогічні особливості, принципи та функції клубних об'єднань. До провідних функцій роботи клубних об'єднань належать: розвивальна, інформаційно-освітня, виховна, культуротворча, комунікативна та рекреативно-оздоровча (Т. Кисільова, Ю. Красильников, В. Монастирський та ін.). Специфіка клубного об'єднання, на думку Є. Смирнової, визначається такими ознаками: тривалий контакт і спільна діяльність учасників об'єднання, тобто відносна стабільність складу учасників; групова, а не індивідуальна форма роботи; вільне самовизначення учасників та активна участь членів у роботі об'єднання [4].

Керівництво роботою студентського клубного об'єднання здійснювалося викладачами кафедри. Кіноперегляди засновувалися на ретельному доборі фільмів з урахуванням жанрово-стильового розмаїття репертуару та відбувалися один раз на місяць протягом навчального року. На початкових етапах добром і представленням фільмів займалися викладачі, а пізніше члени кіноклубного активу. «Студентський кіноклуб» працював за принципом відкритості, водночас у ході його роботи сформувався постійний склад учасників, які брали активну участь у всіх клубних починаннях.

Студентська інформаційна група займалася збором і систематизацією матеріалів про сучасний кінопроцес (фільми, режисери, актори, кінофестивалі, конкурси, кінопрем'єри тощо); складанням фільмографічних довідок про черговий фільм для кіноперегляду, добром ілюстративного матеріалу та створенням кіноафіш. Засідання кіноклубу проходили в кілька етапів: вступне слово ведучого; перегляд фільму; колективне обговорення побаченого (обмін враженнями та почуттями, думками, ідеями, проблемами, які виникли при перегляді запропонованого фільму); заключне слово ведучого.

Сприйняття мистецтва на відміну від споживання продукції масової культури є творчим процесом, що передбачає душевні зусилля і активну інтерпретаторську діяльність. У зв'язку з цим кожному перегляду передувало вступне слово ведучого як своєрідне входження у контекст фільму, задля подальшого обговорення та дискусії за змістом переглянутого. Вступне слово ведучого було не тільки представленням та коротким анонсуванням кінокартини (назва, країна, час випуску, режисер, актори, участь у кінофестивалях, премії, резонанс у пресі та думки авторитетів тощо), а й створювало відповідний емоційний настрій, заохочувало до сприйняття фільму. Таке знайомство з творами кіномистецтва сприяло розвитку культури кіносприйняття, розумінню й проникненню в образну систему творців фільму, осягненню її акцентів і своєрідності. Для формування навичок орієнтації в повсякденному кінопопотоці на засіданнях кіноклубу відбувалися огляди джерел інформації щодо найбільш значимих творів, резонансу після виходу у прокат та рецензій критиків.

Особливе значення має атмосфера кіноклубних переглядів: єдине дихання залу, адекватність емоційних реакцій і, нарешті, спілкування з приводу побаченого, пережитого. Спільне переживання володіє підсиленним кумулятивним ефектом. Людині, переповненій враженнями, приємно ділитися з однодумцями, тим самим емоційно-пізнавальне тло кіноклубного об'єднання виступає важливим стимулом для особистісного зростання його учасників. Комунікативна функція кіноклубу реалізовувалася як художня (контакт глядача з фільмом), так і міжособистісна комунікація (спілкування членів кіноклубу один з одним). Індивідуальна комунікація з екраном у кіноклубі перетворюється на колективний діалог з автором фільму, осмислення авторського задуму, суті його послання глядачеві, що не передбачає обов'язкової згоди з ним, прийняття його позиції і картини в цілому. Кіно, подібно до дзеркала, пропонує поглянути на проблемні ситуації з різних позицій та дозволяє побачити в героях і сюжетах фільму самих себе та свої вчинки, тому в обговоренні учасники висловлюються про фільм крізь призму особистого сприйняття світу.

Після перегляду фільму учасники мали можливість обговорити соціальні й психолого-педагогічні проблеми, які висвітлювала та чи інша кінострічка з позицій майбутніх фахівців, оцінити суспільно-культурне значення фільму. Студенти зверталися до аналізу мотивів і почуттів героїв, можливих причин виникнення проблеми і проблемних патернів поведінки; якостей характеру і ресурсів героїв у вирішенні життєвих труднощів; визначення власних сильних сторін та внутрішніх ресурсів для подолання проблемних ситуацій, огляду нових перспектив у вирішенні проблемних ситуацій, проілюстрованих у фільмі. Обмінюючись думками і почуттями молоді люди спостерігали відмінності в поглядах і тим самим дізнавалися більше про себе.

Проведення обговорення, без перебільшення, є найважливішим завданням й найскладнішим видом діяльності керівника кіноклубу та передбачає активізацію учасників і керівництво ходом обговорення. Іноді

фільм настільки приголомшує, що зникає бажання щось обговорювати, але водночас є потреба осмислення своїх вражень і обміну ними з присутніми. Обговорення після перегляду фільму дозволяє виразніше сформулювати власну точку зору і познайомитися з думками інших, розмаїттям трактувань, а головне – зрозуміти фільм глибше і повніше, ніж після самостійного перегляду. Завданням обговорення є допомога молодому глядачеві в осмислення провідних ідей та авторського задуму фільму, сприяння формуванню власного ставлення до висвітленої проблематики.

У ході обговорень використовувалися вільні дискусії як форма групової комунікації з мінімальним ступенем регламентації дій учасників. Ведучий лише спрямовував обговорення і спонукав учасників до відкритого, відвертого діалогу. На засіданнях кіноклубу через вільні дискусії студенти вчилися обговоренню висвітлених у фільмах проблем через постановку запитань та відповіді на запитання опонентів, аналіз й розмірковування над висловленим і побаченим. Впливовість дискусійних форм у тому, що гострота дискусій залишає емоційний відгук, змушує мобілізувати і концентрувати запас знань та особистих спостережень і вражень. Обговорення проходили жваво, коректно, цікаво. Студенти вчилися взаємодії у групі, розвивали уміння відкритого висловлювання власної думки та аргументованого її доведення, поважливого ставлення до думок інших; аналізу та розкриттю образної структури кінотвору, що дозволяло проникати в смислові глибини та авторський задум і тим самим забезпечувало розуміння мови й особливостей впливу кіно.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Отже, професійна ідентичність вчителя – динамічна система та необхідна складова професійного становлення фахівця та його кар'єрного зростання, що починає формуватись у процесі професійної підготовки у ВНЗ та набуває подальшого розвитку у професійній діяльності. Організація діяльності студентського кіноклубу через прилучення до кращих творів вітчизняного та світового кінематографу та безпосереднє, живе і зацікавлене спілкування молоді про переглянуті фільми й кіномистецтво сприяла: особистісному та професійному розвитку студентів й формуванню професійної ідентичності; емоційному переживанню та проживанню учасниками актуальних життя ситуацій і проблем; розвитку саморефлексії і емпатії, усвідомленню і переосмисленню себе і своїх цілей і потреб, почуттів і дій, здатності бачити багатомірність і багатозначність ситуацій і проблем; розвитку здатності до саморозкриття, щирості і свободи у вираженні почуттів. Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробці програм позанавчальної виховної роботи щодо формування професійної ідентичності для студентів ВНЗ з використанням педагогічного потенціалу кінематографу.

Список використаних джерел

1. Березина Т. С. Становление профессиональной идентичности педагога / Т. С. Березина // Педагог. образование и наука. – 2008. – № 7. – С. 24–27.
2. Ермолаева Е. П. Преобразующие и идентификационные аспекты профессиогенеза / Е. П. Ермолаева // Психолог. журн. – 1998. – Т. 19. – № 4. – С. 80–87.
3. Лукіяничук А. М. Проблема ідентифікації у професійному становленні студентів вищого навчального закладу І–ІІ рівнів акредитації педагогічного профілю [Електронний ресурс] / А. М. Лукіяничук – Режим доступу: www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/3/statti/2lukijanchuk/lukijanchuk.htm. – Назва з екрана.
4. Монастырский В. А. Киноискусство в социокультурной работе: учеб. пособие / В. А. Монастырский. – Тамбов : Изд-во Тамбов. ун-та, 1999. – 147 с.
5. Тороп К. С. Професійна ідентичність майбутніх вчителів: психологічні особливості, структура, специфіка формування на етапі навчання у ВНЗ / К. С. Тороп // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ : Логос, 2007. – Т. 7, вип. 13. – С. 162–169.
6. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг / Л. Б. Шнейдер. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЕК, 2004. – 600 с.

References

1. Berezina T. S. Stanovlenie professional'noj identichnosti pedagoga / T. S. Berezina // Pedagog. obrazovanie i nauka. – 2008. – № 7. – S. 24–27.
2. Ermolaeva E. P. Preobrazujushhie i identifikacionnye aspekty professiogeneza / E. P. Ermolaeva // Psiholog. zhurn. – 1998. – T. 19. – № 4. – S. 80–87.
3. Lukijanchuk A. M. Problema identyfikacii' u profesijnomu stanovlenni studentiv vyshhogo navchal'nogo zakladu I–II rivniv akredytacii' pedagogichnogo profilju [Elektronnyj resurs] / A. M. Lukijanchuk – Rezhym dostupu: www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/3/statti/2lukijanchuk/lukijanchuk.htm. – Nazva z ekrana.
4. Monastyrskij V. A. Kinoiskusstvo v sociokul'turnoj rabote: ucheb. posobie / V. A. Monastyrskij. – Tambov : Izd-vo Tambov. un-ta, 1999. – 147 s.
5. Torop K. S. Profesijna identychnist' majbutnih vchyteliv: psihologichni osoblyvosti, struktura, specyfika formuvannja na etapi navchannja u vnz / K. S. Torop // Aktual'ni problemy psihologii' : zb. nauk. pr. In-tu psihologii' G.S. Kostjuka APN Ukrai'ny / za red. S. D. Maksymenka. – Kyi'v : Logos, 2007. – T. 7, vyp. 13. – S. 162–169.
6. Shnejder L. B. Professional'naja identichnost': teorija, jeksperiment, trening / L. B. Shnejder. – M. : MPSI ; Voronezh : MODEK, 2004. – 600 s.

Lytvinenko S.A., Yamnitsky V.M. FORMATION OF PROFESSIONAL IDENTITY OF FUTURE TEACHERS

The article deals with the theoretical aspects of identity studies from various research positions. Submitted the study of psychological problems of identity and professional identity as part of personal identity. Found that the acquisition of professional identity during training in higher education serves as a reliable coordinate system for understanding both professional and personal experience and serves an integral part of professional development of future teachers. Discovered the staged formation of students' professional identity during the training at the institutions (adaptive and stabilizing stages); reveals the factors that influence the formation of the identity formation of future teachers (personal or subjective factors, objective or external factors, objective and subjective factors).

Revealed the theoretical foundations of organizational development and methodological foundations of professional identity of future teachers during the study at the university, especially the using of cinema in extracurricular educational work with students. Presented the methodological aspects of holding the meetings "Students' cinema club" that took place in several stages: the opening speech of presenter; watching a movie; brainstorm seen (exchange of experiences and feelings, thoughts, ideas, problems that arose during the proposed review the movie); presenter's final words.

Key words: *identity, professional identity of future teachers, training, cinema club, spectators culture, extracurricular educational work, free discussion.*

УДК 159.923:616-056.2

О.Л. ЛУЦЕНКО, О.Є. ГАБЕЛКОВА

КОНСТРУЮВАННЯ МЕТОДИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО НИЗЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ – ПРОЦЕДУРА ТА РЕЗУЛЬТАТИ

Стаття присвячена висвітленню процедури та результатів конструювання методики схильності до низької фізичної активності. В результаті проведених досліджень сконструйовано психодіагностичну методику, яка за типом є особистісним опитувальником. Вона відповідає психометричним вимогам валідності, надійності, дискримінативності, оснащена нормами для чоловіків та жінок молодого віку. Методика може ефективно використовуватися в межах психології здоров'я, психології праці, психологічного консультування, реабілітації, психосоматики.

Ключові слова: *фізична активність, гіподинамія, психологія здоров'я, психодіагностика, валідність, надійність, дискримінативність.*

Статья посвящена освещению процедуры и результатов конструирования методики склонности к низкой физической активности. В результате проведенных исследований разработана психодиагностическая методика, которая по типу является личностным опросником. Она соответствует психометрическим требованиям валидности, надежности, дискриминативности, оснащена нормами для мужчин и женщин молодого возраста. Методика может эффективно использоваться в рамках психологии здоровья, психологии труда, психологического консультирования, реабилитации, психосоматики.

Ключевые слова: *физическая активность, гиподинамия, психология здоровья, психодиагностика, валидность, надежность, дискриминативность.*

Постановка проблеми. Відповідно до даних ВОЗ [8], 60-85% людей у світі, як у розвинутих країнах, так і у тих, що розвиваються, ведуть сидячий спосіб життя, що створює одну з найбільш серйозних проблем зі здоров'ям в наш час. ВОЗ повідомляє, що сидячий стиль життя підвищує всі причини смертності, подвоює ризик кардіоваскулярних хвороб, діабетів та ожиріння, підвищує ризик раку товстого кишечника, високого артеріального тиску, остеопорозу, розладів ліпідного обміну, депресії та тривоги. Приблизно 2 мільйони смертей на рік пов'язані з фізичною неактивністю, що підштовхує ВОЗ попереджати, що сидячий спосіб життя є однією з 10-ти головних причин смерті та інвалідності у світі.

Зростаюча кількість досліджень підтверджують ідею, що фізичні вправи як частина стилю життя може вести до підвищення фізичного і психічного здоров'я протягом життя [6]. Проте багато людей за будь-якої можливості запобігають фізичній активності та використовують засоби підвищення комфорту і технічні досягнення для зменшення фізичних навантажень. Одну з причин цього психологи пояснюють теорією неспівпадіння [10], яка звертається до того факту, що протягом тривалої еволюції людства, що відбувалася від 1,6 мільйонів до 10000 років до н.е., люди не мали засобів комфорту та звикли економити енергію, оскільки надмірні фізичні навантаження потребували відновлення енергії. Їжа не була постійно доступною, її було треба спочатку здобути, для чого знову потребувалася енергія. Швидкий розвиток цивілізації, який призвів до появи транспорту, автоматизації праці та розвитку харчової промисловості, надав людині можливості не витратити сили на інтенсивну рухову активність, проте психічний модуль економії енергії залишився на підсвідомому рівні психіки і продовжує діяти. Водночас еволюція людства триває і багато людей почали усвідомлювати необхідність підтримувати гарну фізичну форму незважаючи на бажання запобігати фізичної активності. Вивчення даної проблеми потребує відповідного інструменту для її дослідження, чому була присвячена дана робота.