

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ, АКМЕОЛОГИЯ

УДК 159.947.5 +796.011.

DOI: 10.17223/17267080/63/13

А.Д. Лифанов, А.А. Рыжова

*Казанский национальный исследовательский технологический университет
(Казань, Россия)*

Вовлеченность студенток в процесс физического воспитания в вузе как фактор сохранения и укрепления их здоровья

Представлены результаты исследования феномена вовлеченности в процесс физического воспитания. Показано, что вовлеченность не имеет собственного содержания, а описывается посредством других терминов (например, мотивация или удовлетворенность). Установлено, что студентки с более высоким общим уровнем осмысленности жизни обладают более высоким уровнем развития внутренней (осознанной) мотивации, вовлеченность в процесс физического воспитания для них будет выше даже при отсутствии внешнего побудительного контроля. Студентки с более высоким уровнем вовлеченности первые места в структуре мотивации отводят «развивающим» мотивам, например мотиву самосохранения здоровья и совершенствования, в то время как наибольшую значимость для невовлеченных студенток представляют «поддерживающие» мотивы, например привычки или двигательная активность.

Ключевые слова: вовлеченность; мотивация; удовлетворенность; физическая культура; непрерывное образование; лояльность.

Введение

В последние годы большое внимания исследователей уделяется изучению вовлеченности студентов в процесс обучения – одного из основополагающих принципов управления качеством образовательного процесса [1]. Важнейшей задачей современной системы физкультурного образования студентов становится реализация концепции непрерывного образования.

Термин «вовлечение» (engagement) впервые был предложен К. Томпсоном в психологии труда и управления персоналом. В английском языке существует несколько вариантов перевода слова «вовлечение»: involvement – если речь идет об участии в каком-либо процессе; mindfulness – психическая вовлеченность; commitment – принятие на себя обязательств на основе договора или поручительства; engagement – интеграция в процесс или отношения; inclusion – участие, включение. В психологии под вовлеченностью понимается состояние повышенной когнитивной деятель-

ности, при котором индивид обрабатывает стимулы окружающей среды преднамеренно, принимая во внимание новые (или просто иные) аспекты этих стимулов или сталкиваясь с многократно повторяющимся конкретным опытом [2]. Часто под вовлеченностью понимают способность студентов концентрироваться на определенной задаче, переживать состояние удовлетворенности процессом и результатами физического воспитания, что, в свою очередь, означает приверженность ценностям здорового образа жизни.

Исследование вовлеченности в настоящее время носит междисциплинарный характер. В психолого-педагогической литературе отсутствует однозначная трактовка термина «вовлеченность». В большинстве общепсихологических теорий «вовлеченность» зачастую отождествляется с мотивацией или упрощается до смежных с нею понятий (например, понятий «удовлетворенность» или «саморегуляция»). Это вносит терминологическую путаницу и обуславливает необходимость разграничения данных понятий. Остановимся на этом более подробно.

Понятие «удовлетворенность» характеризует обобщенное и устойчивое отношение субъекта к выполняемой деятельности. Она одновременно рассматривается как мотив, как состояние и как оценка. Несмотря на «кажущуюся» тождественность, понятия вовлеченности и удовлетворенности не всегда сопутствуют друг другу. Главное отличие вовлеченности от удовлетворенности заключается в том, что вовлеченность связана с внутренне осознанной необходимостью совершения определенных действий для достижения цели в будущем.

Известно, что удовлетворенность процессом физического воспитания существенно влияет на уровень мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности. Во многом мотивация и удовлетворенность зависят от степени вовлеченности студентов в процесс физического воспитания.

В настоящее время в психологии разработано множество теорий мотивации (Л.С. Выготский, Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу, Ж. Нюттен, С.Л. Рубинштейн, Х. Хеккаузен и др.). Применительно к нашей работе особый интерес представляет теория Ж. Нюттена (2004), согласно которой мотивация человека характеризуется направленностью к целевому объекту [6], конкретной цели, что впоследствии будет способствовать постановке новых целей совершенствования.

Вовлеченность способствует устойчивости мотивации, направляет активность человека на достижение поставленных целей и зачастую не рассматривается отдельно от понятия «включенность». Мотивация как стремление к проявлению своих способностей и волевых усилий для достижения целей составляет основу субъективной вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность. В мотивации достижения выделяют мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Вовлеченность непосредственно связана с преобладанием мотивации стремления к успеху над мотивацией избегания неудачи [7].

Вовлеченность следует отличать от лояльности. Лояльность (англ. loyal – верный) предполагает доброжелательное и корректное отношение к кому-либо или чему-либо. С.В. Горностаев определяет психологическую сущность понятия лояльности в контексте проблемы социальной идентичности и ее влияния на активность личности [8. С. 33]. Активность студентов, как правило, проявляется в принятии ценностей, убеждений и моделей поведения остальных участников группы и, соответственно, в меньшей склонности к различным формам «учебного обмана». Однако если в группе приняты негативные установки по отношению к здоровому образу жизни в целом и занятиям физической культурой в частности, повышается риск возникновения социально-негативного поведения студентов.

Высокий уровень вовлеченности (как будто плывем по течению, нас несет поток) – это состояние человека, при котором возникает безусловная мотивация к тому, чтобы полностью посвятить себя процессу или действиям для достижения личностно значимых целей деятельности [4]. В этом состоянии человек полностью погружается в работу, вкладывает больше энергии в свои мысли и чувства, проявляет инициативность и мобилизует все наличные ресурсы и скрытые возможности для решения поставленной задачи. В психолого-педагогической литературе подобное состояние принято называть эмоциональной вовлеченностью. Состояние эмоциональной вовлеченности, которое достигло уровня преданности делу, также можно описать как стремление субъекта деятельности вложить всю свою энергию в процесс.

Ю.Б. Дормашев и В.Я. Романов [9] с позиции деятельностного подхода рассматривают внимание в качестве акта, направленного на функционально-физиологическую систему деятельности. В отечественной психологии выделяют три основных вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание обусловлено эмоциональным отношением к предмету, интересами, установками и другими субъективными причинами. Произвольное внимание связано с осознанием цели, мотива, побуждающего к действию, использованием специальных методов обучения и др. Мотивация в данном случае является одним из условий возникновения произвольного внимания и по достижении оптимального уровня начинает оказывать дезорганизирующее действие (в соответствии с первым законом Йеркса–Додсона) [10]. Высшим уровнем является послепроизвольное внимание. Психологический механизм достижения произвольного внимания – сдвиг мотива на цель, что проявляется в фактическом превращении цели в мотив [6]. Сдвиг мотива на цель соотносится с психолого-акмеологическим механизмом деятельности, что способствует формированию новых мотивов (по А.Н. Леонтьеву).

В процессе деятельности предвосхищение субъектом образа конечного результата конкретизирует предварительные и промежуточные цели, которые уточняются и дополняются. В конечном итоге осуществляется постепенный переход от первоначальных целей к окончательным. Пере-

оценка значимости исходного мотива сопровождается субъективными переживаниями относительно возможных последствий действий и отказом от его реализации [11]. Согласно деятельностно-смысловой концепции В.А. Иванникова выход из данной ситуации может быть найден с помощью двух механизмов.

Первый механизм – придание или изменение дополнительного (положительного) личностно значимого смысла действию в соответствии не только с исходным мотивом, но и с особенностями личностных ценностей или других мотивов [9]. В этом случае в процессе овладения новыми знаниями личность становится способной испытывать удовлетворение от процесса деятельности, поскольку любое действие воспринимается ею субъективно посильным.

В качестве второго механизма волевой регуляции В.А. Иванников рассматривает соотнесение своих потребностей с потребностями других, с оценкой их доступности для себя [Там же. С. 200]. Эти волевые качества (или свойства) проявляются непосредственно в поведении человека и характеризуют его деятельность в более общем виде – в отношениях человека с реальным миром. Таким образом, согласно В.А. Иванникову, «исходным пунктом в исследовании этих качеств должен стать анализ особенностей поведения» человека [12].

Активность субъекта является необходимым условием возникновения состояния вовлеченности. В работах американских психологов (Ю. Дуглас, Э. Харгадон, М. Чиксентмихайи и др.) выделено два взаимосвязанных аспекта [13, 14]: погружение в «иную реальность» книги и вовлечение в процесс переработки новой информации и открытия смыслов. Для современной молодежи наиболее информативные и личностно значимые источники информации представлены в сети Интернет. Интернет-вовлеченность студентов проявляется в погруженности в интернет-среду, что выражается в чтении новостей, просмотре видеороликов, документальных и художественных фильмов, общении в социальных сетях и пребывании в группах и сообществах.

В концепции К.А. Абульхановой-Славской личность не просто изменяется на протяжении жизненного пути, не только проходит разные возрастные этапы, в качестве субъекта жизни она выступает как ее организатор, в чем и проявляется, прежде всего, индивидуальный характер жизни (по С. Мадди – контроль). Именно жизненная позиция, по определению К.А. Абульхановой-Славской [15], включает в себя совокупность объективных и субъективных возможностей и определяет потенциал развития личности во всех ее жизненных проявлениях.

Вовлеченность в деятельность связана в первую очередь с активным отношением студентов к процессу деятельности. Она является своего рода индикатором действий и поступков студентов, а не тех чувств или эмоций, которые человек испытывает в процессе деятельности, вне зависимости от внешних условий. В процессе самостоятельного выбора для себя перспективных направлений развития человек выстраивает собственную жизнен-

ную стратегию и формирует устойчивые способы организации действий и поступков. Они могут проявляться как в форме отдельных личностных качеств, так и в форме индивидуального стиля саморегуляции, предполагающего определённое соотношение качеств личности. Согласно одному из определений вовлеченность – это физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, характеризующее способность человека вкладывать энергию в совершаемое или планируемое действие на протяжении длительного времени. Под энергией, согласно С.Л. Рубинштейну, понимается та побудительная сила, которой обладает действие, и особенно настойчивость человека при реализации намерения, достижении цели и преодолении препятствий [16. С. 545–607]. Это обеспечивается высоким уровнем мотивации к соответствующей деятельности, самоконтролем и другими волевыми качествами личности.

Вовлеченность у П.Л. Ландсберга связана со свободой выбора способов действий по его совершению. Свобода выбора является важнейшим фактором, определяющим уровень счастья и удовлетворенности жизнью [17]. В этом случае вовлечение становится личностно значимым, поскольку у человека появляется возможность добровольного возобновления своего действия, которое не противоречит системе личностных ценностей [18].

Вместе с тем вовлеченность не предполагает отречения ни от системы личностных ценностей, ни от общественных идеалов, принимаемых в качестве «моделей должного», на обслуживание интересов которых направлено действие. Система личностных ценностей, посредством которой осуществляется самореализация личности, не всегда может соответствовать ожиданиям общества. На собственном опыте выстраивается система ценностей, «модель желательного», когда субъект делает осознанный выбор в пользу жизненной стратегии в соответствии с внутренними устремлениями, осознанием истинных мотивов поступков [Там же].

Свобода – это соотношение смысла и цели. С. Кьеркегор указывал на несводимость проблемы выбора к достижению некоторого целесообразного результата [19. С. 511]. Люди, которые большую часть времени тратят на достижение своих целей, обретают чувство контроля над собой и своим окружением [14. С. 255]. Достигнутые цели могут приводить к переживанию состояния депрессии (синдром Мартина Идена, героя одноименного романа Джека Лондона). Любая поставленная цель опасна тем, что она может быть достигнута, и в этом плане важно ориентироваться на смысл. Ориентация на смысл никогда не приводит к подобной ситуации, поскольку достижение одной цели в рамках своего смысла предполагает постановку новых целей, которые не сводятся к жизненным целям. В этом плане смысл является вектором, а цель – конечным пунктом назначения.

Вовлеченность – это состояние, которое не может быть конечным. Существует только «иллюзия конечности». Поднявшись на одну вершину, необходимо затем с этой вершины спуститься. Невозможно подняться на вершину, испытать чувство восторга или воодушевления и так на этой вершине и остаться. Необходимо поставить цель – движение к следующей

вершине для приобретения нового состояния. Этот процесс ненасыщаем, поскольку, вновь взобравшись на эту вершину, человек не испытает прежнего состояния, ему необходима следующая вершина.

Согласно [20] вовлеченность связана с чувством ответственности. Понятие ответственности в рамках экзистенциального направления в психологии и философии (Р. Мэй, Ж.П. Сартр, В. Франкл и др.) является основополагающим и рассматривается в контексте ответственности за свою жизнь без вмешательства в жизнь других. Ответственность предполагает выбор способов поведения, а не социально приписываемых мотивов поступков, которые определяют функционирование субъекта на уровне духовного, социального и физического Я. Согласно Д.А. Леонтьеву ответственность – это осознание способности выступать причиной изменений в себе и в мире и осознанное управление этой способностью [21].

В любой сфере деятельности людям приходится сталкиваться с ситуациями неопределенности [22]. Согласно М.А. Холодной [23] в построении образа возможного развития ситуации и регуляции познавательной активности участвуют когнитивные стили. Когнитивный стиль – характерные для данной личности способы переработки информации «в виде индивидуальных различий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего» [Там же. С. 38], в наибольшей степени соответствующие ее индивидуальным возможностям и склонностям. М.А. Холодная [23] выделяет следующие когнитивные стили: полезависимость / полнезависимость (сложноорганизованный контекст), узкий / широкий диапазон эквивалентности, узость / широта категории, ригидный / гибкий познавательный контроль, толерантность к нереалистическому опыту, фокусирующий / сканирующий контроль, сглаживание / заострение, импульсивность / рефлексивность, конкретная / абстрактная концептуализация, когнитивная простота / сложность [Там же]. Полнезависимость характеризуется стремлением к самостоятельности, составлению собственных планов действий, ориентацией на самоорганизацию учебного процесса, направленностью на сотрудничество. Поэтому показатель вовлеченности у полнезависимых испытуемых в среднем выше, чем у полезависимых [22].

В рамках концепции жизнестойкости Е.И. Рассказовой и Д.А. Леонтьевым [24] под вовлеченностью понимается убеждение человека в том, что только будучи активным он сможет найти в мире нечто интересное для себя. В этом случае любые ситуации расцениваются как стимул для развития собственных возможностей [25].

Результаты исследования проблемы вовлеченности на современном этапе связывают с «состоянием потока» (М. Чиксентмихайи) [14], внутренней мотивацией (Х. Хеккаузен, Ж. Нюттен, Е.П. Ильин и др.) [4, 6], постпроизвольным вниманием (Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов), характеристикой субъекта жизненного пути (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн, Ж.-П. Сартр) [15]. Однако недостаточно внимания исследователями уделяется изучению субфакто-

ров, способствующих возникновению состояния вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность, являющуюся, в свою очередь, фактором сохранения и укрепления здоровья. Данное обстоятельство и определило цель настоящей работы.

Материалы и методики исследования

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта ФБГОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее КНИТУ) с 2009 по 2015 г. В исследовании приняли участие 216 студенток первого курса различных направлений подготовки в возрасте 17–20 лет. Студентки занимались по утверждённой на кафедре физического воспитания и спорта КНИТУ учебной программе, разработанной в соответствии с требованиями Примерной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура» (2000).

В работе применялись следующие эмпирические методы исследования: контент-анализ мини-сочинений и эссе на физкультурно-оздоровительную тематику, включенное наблюдение, анкетный опрос, анкетирование; шкала «Вовлеченность» опросника жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.А. Рассказовой (2005); опросник уровня субъективного контроля (УСК) (Бажин и др., 1998) [26]; тест-опросник мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности (А.А. Касаткин) [27]; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [28]. В процессе сравнения студентов с низким и высоким общим уровнем осмысленности жизни общая выборка ($n = 216$) была поделена по медиане общего балла по тесту СЖО. Медиана была вычислена на основе сырых баллов по данной шкале и составила 96,32 (ст. откл. 15,46). В результате студенты были поделены на две группы: с низким общим уровнем осмысленности жизни ($n = 112$) и высоким ($n = 104$). Для сравнения показателей самоконтроля, волевой регуляции и общего уровня осмысленности жизни у этих двух групп студентов применялся непараметрический критерий Манна–Уитни. Был получен ряд значимых различий (табл. 1).

Статистический анализ экспериментальных данных осуществлялся с использованием пакетов прикладных компьютерных программ Statistica 7.0, SPSS 16.0, Microsoft Excel 2013. Количественная обработка данных осуществлялась с помощью критериев Стьюдента, Манна–Уитни и Уилкоксона, дисперсионного анализа Р. Фишера и Краскела–Уоллеса (ANOVA), корреляционного анализа (К. Пирсон, Ч. Спирмен), критерия χ^2 К. Пирсона.

Результаты и их обсуждение

Мотив – это побуждение к действию, которое направляет деятельность («что нужно»), а смысл – то, ради чего она совершается («зачем нужно»). В ситуации, когда имеющиеся у человека мотивы не обладают

достаточной побудительной силой, совершение выбора осуществляется с помощью волевой регуляции поведения, в соответствии с которой человек «включает поставленную цель и стоящий за ней мотив в систему личностных ценностей, что приводит к переосмыслению исходного мотива и появлению у него дополнительной побудительной силы» [29. С. 264]. Таким образом, мотивы деятельности носят изменчивый характер, а осознаваемые субъектом смыслы деятельности «усиливают» побудительную силу мотива. Для более подробного анализа особенностей структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у студенток с низким и высоким общим уровнем осмысленности жизни (ОЖ) проводилось два дополнительных сравнения (см. табл. 1).

Таблица 1

**Структура мотивации студенток к занятиям физической культурой
в вузе с разными уровнями осмысленности жизни (n = 216)**

№ п/п	Факторы мотивации к оздоровительной дея- тельности	Высокий уровень ОЖ (n = 104)			Низкий уровень ОЖ (n = 112)		
		$\bar{X} \pm m$	<i>P</i>	<i>t</i>	$\bar{X} \pm m$	<i>P</i>	<i>t</i>
1	Самосохранение здоровья	2,67 ± 5,06	< 0,001	5,326	2,10 ± 4,82	< 0,001	4,778
2	Совершенствование	4,73 ± 5,29	< 0,001	9,006	3,28 ± 5,49	< 0,001	6,557
3	Двигательная активность	6,00 ± 3,92	< 0,001	15,48	5,32 ± 4,07	< 0,001	14,30
4	Долженствование (внутренний аспект)	2,76 ± 4,28	< 0,001	6,524	1,40 ± 4,14	0,0003	3,730
5	Долженствование (внешний аспект)	3,35 ± 4,69	< 0,001	7,218	4,68 ± 4,79	< 0,001	10,703
6	Долженствование (воспитательный аспект)	2,89 ± 4,75	< 0,001	2,882	1,60 ± 5,05	0,0007	3,474
7	Общение	3,80 ± 4,63	< 0,001	8,307	3,80 ± 4,59	< ,0001	9,062
8	Доминирование	4,27 ± 6,41	< 0,001	6,749	2,65 ± 6,29	< 0,001	4,633
9	Физкультурно- спортивные интересы	5,22 ± 4,24	< 0,001	12,43	3,58 ± 5,17	< ,0001	7,587
10	Соперничество	2,78 ± 6,37	< 0,001	4,415	0,28 ± 6,17	0,6161	0,503
11	Удовольствие от движений	4,15 ± 4,48	< 0,001	9,416	2,15 ± 4,81	< ,0001	4,898
12	Игры и развлечения	6,63 ± 4,30	< 0,001	15,57	3,43 ± 5,45	< ,0001	6,902
13	Подражание	-1,59 ± 5,21	0,0027	3,081	-2,06 ± 4,92	< ,0001	4,602
14	Привычки	1,45 ± 5,47	0,0086	2,681	1,08 ± 5,55	0,0344	2,140
15	Положительные эмоции	5,14 ± 4,75	< 0,001	10,93	2,72 ± 5,49	< ,0001	5,419
16	Интерес к противопо- ложному полу	3,10 ± 6,58	< 0,001	4,753	3,16 ± 6,80	< ,0001	5,102

В результате сравнения показателей факторов мотивации студенток 1–3-го курсов с высоким и низким показателями ОЖ нами выявлено 14 значимых различий. Так, студентки с высоким уровнем ОЖ обладают более высокими значениями всех исследуемых мотивов, за исключением

фактора «Долженствование (внешний аспект)», значение которого выше в группе студенток с низким уровнем ОЖ, «Общение» и «Интерес к противоположному полу» не имеют значимых различий.

Наличие подобной взаимосвязи между мотивацией и смысло-жизненными ориентациями согласуется с положениями деятельностно-смысловой концепции В.А. Иванникова, в рамках которой в качестве одного из основных побудительных механизмов рассматривается изменение или создание дополнительного смысла действия [30]. Таким образом, студентки с более высоким общим уровнем ОЖ обладают более высоким уровнем развития внутренней (осознанной) мотивации, вовлеченность в процесс физического воспитания для таких студенток будет выше даже при отсутствии внешнего побудительного контроля. У студенток с низким уровнем ОЖ в большей степени выражена необходимость ее развития, что согласуется с результатами предыдущих исследований.

В соответствии с концепцией Д.А. Леонтьева утрата смысла [31] приводит к отчуждению, что сопровождается разрушением прежних идеалов и системы ценностей, переживанием чувства обособленности, одиночества, отвержения. Отчужденный характер деятельности связан, выражаясь словами А.Н. Леонтьева, с «отбыванием» учебного процесса, а не «проживанием» его. Переживание состояния отчужденности характеризуется тем, что человек становится включенным в действие не по интересам, а по необходимости. В ряде работ можно встретить другие названия данного состояния, например синдром эмоционального выгорания, впервые предложенный в 1974 г. Г. Фройденбергом [32].

Само по себе согласование целей субъектов учебно-воспитательного процесса не является достаточным условием вовлеченности, хотя и формирует предпосылки для более эффективного инициирования процессов саморазвития. Для трансформации целей образовательного процесса в цели студентов необходимы открытие собственных смыслов дисциплины «Физическая культура» и переход от внешнего долженствования к внутреннему [11], что способствует формированию у них чувства самоэффективности и, главное, осмысленности деятельности [Там же], мотивируя к непрерывному саморазвитию.

Т а б л и ц а 2

Статистически значимые корреляционные взаимосвязи вовлеченности с показателями субъективного контроля

Показатели опросника жизнестойкости С. Мадди (Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова)	Субшкалы по методике УСК (n = 216)					
	И _О	И _Д	И _Н	И _{ПО}	И _{МО}	И _З
Вовлеченность	0,444	0,323	0,331	0,338	0,267	0,391

Сказанное подтверждается положительной корреляцией между показателем «Вовлеченность» со всеми субшкалами: «Интернальность общая» ($r = 0,444$; $p \leq 0,0001$), «Интернальность в области достижений»

($r = 0,323$; $p \leq 0,0001$), «Интернальность в области неудач» ($r = 0,331$; $p \leq 0,0001$), «Интернальность в области производственных отношений» ($r = 0,338$; $p \leq 0,0001$), «Интернальность в области межличностных отношений» ($r = 0,267$; $p = 0,0024$) и «Интернальность в области здоровья» ($r = 0,391$; $p \leq 0,0001$) по тесту УСК Е.Ф. Бажина и др. (табл. 2).

Вовлеченность зависит от вложений физической, умственной и психологической энергии в различные объекты [13. С. 519] и характеризуется количественными (насколько студенты в среднем задерживаются в спортзале, на стадионе, сколько раз самостоятельно занимаются физическими упражнениями и т.д.) и качественными показателями (студент часто прибегает к дополнительным источникам информации о положительном влиянии занятий физической культурой на организм занимающихся, вчитывается в каждое рекомендуемое преподавателем информационное сообщение о пользе здорового образа жизни). По шкале «Вовлеченность» опросника жизнестойкости нами выделены две группы студенток: в группу с высоким уровнем вовлеченности вошли 128 человек, в группу с низким уровнем вовлеченности – 88 человек.

Таблица 3

Изменение структуры мотивации студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе занятий физической культурой

№	Факторы мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности	Низкий уровень вовлеченности (n = 88)				Высокий уровень вовлеченности (n = 128)			
		Начало		Конец		Начало		Конец	
		\bar{X}	r	\bar{X}	r	\bar{X}	r	\bar{X}	r
1	Самосохранение здоровья	1,65	12	4,62	3	2,27	12	2,26	12
2	Совершенствование	3,08	8	4,32	7	4,28	2	4,98	2
3	Двигательная активность	7,49	1	9,78	1	3,59	4	4,36	4
4	Долженствование (внутренний аспект)	0,34	13	0,55	13	2,84	9	3,75	7
5	Долженствование (внешний аспект)	7,26	2	6,47	9	-0,02	16	0,07	15
6	Долженствование (воспитательный аспект)	3,89	6,7	6,95	11	1,15	14	0,83	14
7	Общение	4,73	3	3,34	4	2,49	11	3,00	10
8	Доминирование	2,30	10	1,68	12	2,78	10	2,79	11
9	Физкультурно-спортивные интересы	3,89	6,7	4,05	8	2,97	7	3,41	8,9
10	Соперничество	-2,34	15	-2,54	15	3,16	6	3,41	8,9
11	Удовольствие от движений	2,72	9	4,13	10	2,89	8	2,62	6
12	Игры и развлечения	4,45	4	5,00	2	4,45	1	5,04	1
13	Подражание	-3,00	16	-5,78	16	0,14	15	0	16
14	Привычки	-0,38	14	-0,47	14	1,74	13	1,97	13
15	Положительные эмоции	3,94	5	4,05	5	3,39	5	4,05	5
16	Интерес к противоположному полу	2,15	11	3,12	6	4,18	3	4,44	3

Примечание. \bar{X} – среднее значение (-15; +15); r – ранг.

Динамика мотивации студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности показывает, что за время проведения нашего исследования произошли существенные изменения в их отношении к занятиям физической культурой:

– в группе студенток *с высоким уровнем вовлеченности* в процесс физического изменился рейтинг значимости мотивов: на первое место вышел мотив «Игры и развлечения», второе место занимал мотив «Совершенствование». Увеличилась значимость мотива «Интерес к противоположному полу» (третье место в рейтинге значимости в настоящее время). Неизменным остался мотив «Двигательная активность» – четвертое место в рейтинге значимости, «Положительные эмоции» – пятое место. Последние места в рейтинге занимают мотивы «Долженствование (внешний аспект)» и «Подражание»;

– в группе студенток *с низким уровнем вовлеченности* на первом месте остался мотив «Двигательная активность», на втором месте значимость мотива изменилась (в 2009 г. был мотив «Внешнее долженствование», в 2012 г. стал мотив «Игры и развлечения»). Третье, четвертое и пятое места студентки отвели мотивам «Общение», «Игры и развлечения» и «Положительные эмоции». Последние места в рейтинге студентки отдали «поддерживающим» мотивам «Привычки», «Соперничество» и «Подражание», кроме «развивающего» мотива «Долженствование (внутренний аспект)» (табл. 3).

Выводы

Полученные в ходе психологического исследования эмпирические результаты позволяют сделать несколько обобщающих выводов. В частности, получены результаты, отражающие динамику мотивации студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от ряда факторов. При этом в качестве переменного показателя структуры мотивации респонденток к занятиям физической культурой определен общий уровень осмысленности жизни.

Показано, что студентки с высоким уровнем осмысленности жизни демонстрируют более высокий уровень мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности. Выявленные закономерности подтверждают, что осознаваемые субъектом смыслы деятельности «усиливают» побудительную силу мотивов деятельности и придают им устойчивость. Это, в свою очередь, свидетельствует о возможности саморегуляции деятельности. В связи с этим полагаем, что активное участие в процессе физического воспитания, направленного на приобретение навыков самоорганизации здорового образа жизни, может в некоторой степени компенсировать неудовлетворенность процессом физического воспитания.

Таким образом, любые действия студента, связанные с осознанной необходимостью понимания «глубинных» аспектов деятельности, являют-

ся качественной и количественной характеристикой степени вовлеченности студента в это участие, что проявляется в следующем:

- значительное количество времени и энергии тратит на физическое совершенствование;
- активно участвует в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, вступает в молодежные неформальные объединения спортивной и околоспортивной направленности;
- положительно позиционирует здоровый образ жизни в ближайшем социальном окружении, рекомендует его в качестве хорошего средства сохранения и укрепления здоровья.
- предлагает новые идеи привлечения населения к занятиям массовой физической культурой;
- отказывается от любых форм социально-негативного поведения, которые могут нанести прямой или косвенный ущерб здоровью;
- позитивно воспринимает происходящие в организме изменения, готов самостоятельно продолжать заниматься физическими упражнениями, несмотря на внешние обстоятельства.

Литература

1. Косырев В.А. Отчуждение учебного труда студента // Высшее образование в России. 2009. № 11. С. 138–143.
2. Савинова С.Ю. Вовлеченность студентов в образовательный процесс: оценка позитивных эффектов // Человек и образование. 2015. № 4 (45). С. 143–147.
3. Лихачев Л.В. Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. 14 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2010. 452 с.
5. Львова Ю.М. Физическое воспитание в высшей школе на основе личностно ориентированного содержания учебного процесса // Вестник спортивной науки. 2010. № 3. С. 53–58.
6. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2004. 608 с.
7. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 1999. 486 с.
8. Горностаев С.В. Генезис и психологическое содержание научной проблемы лояльности // Сибирский психологический журнал. 2016. № 60. С. 22–39.
9. Дорбашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М. : Тривола, 1995. 352 с.
10. Иванников В.А. Нужно ли психологии понятие деятельности? // Вопросы психологии. 2011. № 5. С. 91–101.
11. Раудис Ш., Юстицкис В. Закон Йеркса–Додсона: связь между стимулированием и успешностью научения // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 119–126.
12. Барабанов Д.Д. Сравнительный анализ особенностей волевой регуляции и мотивационно-смысловой сферы личности у студентов разных курсов // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2012. № 3. С. 60–70.
13. Douglas Y., Hardagon A. The Pleasure Principle Immersion, Engagement, Flow // Processing of the Eleventh ACM Conference on Hypertext and Hypermedia (San Antonio, May 2000). ACM Press, 2000. P. 153–160.
14. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М. : Смысл, 2016. 464 с.

15. Абульханова-Славская К.А. Соотношение индивидуальности и личности в сфере субъектного подхода // Мир психологии. 2011. № 1. С. 22–32.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер. 2009. 713 с.
17. Inglehart R., Foa R., Peterson C., Welzel C. Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007) // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3, № 4. P. 264–285.
18. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 1.
19. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. 680 с.
20. Gowan J.C. Levels of development and accomplishment in superior male adults // J.C. Gowan. The Guidance and measurement of intelligence, development, and creativing. Northridge. CA : California State University, 1972. P. 205–217.
21. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. 2-е изд. М. : Смысл, 1997. 64 с.
22. Бызова В.М., Перикова Е.И. Влияние полезависимости-полenezависимости на процесс преодоления неопределенных визуальных стимулов // Вестник Томского государственного университета. 2015. Т. 96, № 3. С. 178–182.
23. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. СПб. : Питер, 2004. 384 с.
24. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / науч. ред. Д.А. Леонтьев. М. : Смысл, 2011. С. 178–209.
25. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований : материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. С. 16–22.
26. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 3. С. 27–36.
27. Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студентов в процессе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 10–13.
28. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций. 2-е изд. М. : Смысл, 2000. 16 с.
29. Соколова Е.Е. Введение в психологию // Общая психология / под ред. Б.С. Братуся. М. : Академия, 2007. 352 с.
30. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб. : Питер, 2006. 208 с.
31. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2007. 511 с.
32. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 336 с.
33. Малошонов Н.Г. Студенческая вовлеченность: почему важно изучать процесс обучения, а не только его результат? // Мониторинг университета. 2011. № 6. С. 11–21.

Поступила в редакцию 29.09.2016 г.; принята 06.11.2016 г.

Сведения об авторах:

ЛИФАНОВ Александр Дмитриевич, кандидат химических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Казанского национального исследовательского технологического университета (Казань, Россия). E-mail: m.sportedu@gmail.com

РЫЖОВА Анна Александровна, ассистент кафедры физического воспитания и спорта Казанского национального исследовательского технологического университета (Казань, Россия). E-mail: 9656019437@mail.ru

INVOLVEMENT OF FEMALE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF THEIR HEALTH MAINTENANCE AND PROMOTION

Siberian journal of psychology, 2016, 63, 183–198. DOI: 10.17223/17267080/62/13

Lifanov Alexandr D., Ryzhova Anna A., Kazan National Research Technological University (Kazan, Russian Federation). E-mail: m.sportedu@gmail.com; 9656019437@mail.ru

Keywords: involvement; motivation; satisfaction; physical culture; the life-long learning; loyalty.

In recent years more researchers study students' involvement in the educational process, which is one of the fundamental principles of quality management in education. In psychology the 'involvement' is a state of increased cognition activity, in which an individual processes environmental stimuli deliberately, taking into account new (or different aspects of the stimuli), or finds repetitive specific experience. In general psychological theories the meaning of 'involvement' does not have its own specific content, and it is often identified as 'motivation' or related phenomena, for example, as 'satisfaction' or 'self-regulation'. Currently the problem of involvement is associated with the 'state of flow' (M. Csikszentmihalyi), 'internal motivation' (H. Heckhausen, J. Nuttin, E. Ilyin), 'post-active attention' (Yu. Dormashev, V. Romanov), and 'subject characteristics of the life path' (K. Abulhanova-Slavskaya, A. Brushlinskii, I. Cohn, S. Rubinstein, J.-P. Sartre)

This research shows that female students with high meaningfulness of life have higher values of all the motives explored in the study except the 'Obligation' factor (external aspect), which value is higher among female students with lower meaningfulness of life. The factors 'Communication' and 'Interest in the opposite sex' do not have significant differences.

Among female students with high level of involvement the rate of importance of motives has changed: the motive 'Games and entertainments' took the top position; next form the top is the motive of 'Perfection'; last positions in the ranking belong to 'Obligation' and 'Imitation'. In the group of female students with low level of involvement the motive 'Physical activity' took the top position, the motive for the second position in the ranking changed: 'Obligation' (in 2009) was replaced by 'Games and entertainment' (in 2012). Last positions in the ranking were given to 'supporting motives': 'Habits', 'Competitiveness', and 'Imitation', except 'developing motive' 'Obligation' (internal aspect).

References

1. Kosyrev, V.A. (2009) Otchuzhdenie uchebnogo truda studenta [Alienation of student's educational work]. *Vysshye obrazovanie v Rossii – Higher Education in Russia*. 11. pp. 138–143.
2. Savinova, S.Yu. (2015) Vovlechnost' studentov v obrazovatel'nyy protsess: otsenka pozitivnykh effektiv [Students involvement in educational activity: the positive effects rates]. *Chelovek i obrazovanie – Man and Education*. 4(45). pp. 143–147.
3. Lihachev, L.V. (1982) *Uдовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса* [Satisfaction by physical culture lessons and sports as factor of the educational and pedagogical process efficiency increase]. Abstract of Pedagogics Cand. Diss. Moscow.
4. Ilin, E.P. (2010) *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives]. St. Petersburg: Piter.
5. Lvova, J.M. (2010) *Fizicheskoe vospitanie v vysshey shkole na osnove lichnostno orientirovannogo soderzhaniya uchebnogo protsessa* [Collegiate physical training based on personally oriented content of education process]. *Vestnik sportivnoy nauki – Sports Science Bulletin*. 3. pp. 53–56.
6. Nuttin, J. (2004) *Motivatsiya, deystvie i perspektiva budushchego* [Motivation, planning, and action]. Moscow: Smysl.
7. Leontiev, D.A. (1999) *Psikhologiya smysla: priroda, struktura i dinamika smyslovoy real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of the semantic reality]. Moskva: Smysl. 486 p.

8. Gornostaev, S.V. (2016) Genesis and psychological content of the scientific loyalty problem. *Siberian psikhologicheskiiy zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 60. pp. 22-39. DOI: 10.17223/17267080/60/2
9. Dorbashev, Yu.B. & Romanov, V.Ya. (1995) *Psikhologiya vnimaniya* [Psychology of attention]. Moscow: Trivola.
10. Ivannikov, V.A. (2011) Nuzhno li psikhologii ponyatie deyatel'nosti? [Does psychology need the notion of activity?]. *Voprosy psikhologii*. 5. pp. 91–101.
11. Raudis, Sh. & Yustitskis, V. (2008) Zakon Yerksa–Dodsona: svyaz' mezhdu stimulirovaniem i uspešnost'yu naucheniya [The Yerkes-Dodson law: The link between stimulation and learning success]. *Voprosy psikhologii*. 3. pp. 119–126.
12. Barabanov, D.D. (2012) Sravnitel'nyy analiz osobennostey volevoy regul'yatsii i motivatsionno-smyslovoy sfery lichnosti u studentov raznykh kursov [Comparative analysis of volitional regulation and motivational sphere of personality in students of different courses]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya – The Moscow University Herald. Series 14. Psychology*. 3. pp. 60–69.
13. Douglas, Y. & Hardagon, A (2000) The Pleasure Principle Immersion, Engagement, Flow.” *Processing of the Eleventh ACM Conference on Hypertext and Hypermedia*. San Antonio. May 2000. ACM Press. pp. 153–160.
14. Csikszentmihalyi, M. (2016) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics.
15. Abulkhanova, X.A. (2011) Sootnoshenie individual'nosti i lichnosti v sfere sub"ektnogo podkhoda [Individuality and personality correlation in the light of the subject approach]. *Mir psikhologii*. 1. pp. 22-32.
16. Rubinshtein, S.L. (2009) *Osnovy obshchey psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. St. Petersburg: Piter.
17. Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C. & Welzel, C. (2008) Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981 –2007). *Perspectives on Psychological Science*. 3(4). pp. 264–285.
18. Leontiev, D.A. (2000) Psikhologiya svobody: k postanovke problemy samodeterminatsii lichnosti [The psychology of freedom: toward the investigation of person's self-determination]. *Psikhologicheskiiy zhurnal*. 1(21). pp. 24–25.
19. Leontiev, D.A., Mandrikova, E.Yu., Rasskazova, E.I. & Fam, A.H. (2011) Lichnostnyy potentsial v situatsii neopredelennosti i vybora [Personal potential in situations of uncertainty and choice]. In: Leontiev, D.A. (ed.) *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl.
20. Gowan, J.C. (1972) *The Guidance and measurement of intelligence, development, and creativity*. Northridge, California: California State University. pp. 205–217
21. Leontiev, D.A. (1997) *Ocherk psikhologii lichnosti* [An Essay on Personal Psychology]. 2nd ed. Moscow: Smysl.
22. Byzova, V.M. & Perikova, E.I. (2015) Effect of field dependence-independence on overcoming uncertain visual stimuli. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*. 396. pp. 178–182. DOI: 10.17223/15617793/396/32
23. Kholodnaya, M.A. (2004) *Kognitivnye stili. O prirode individual'nogo uma* [Cognitive styles. About the nature of an individual mind]. St. Petersburg: Piter.
24. Rasskazova, E.I. & Leontiev, D.A. (2011) Zhiznestoykost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Viability as personal potential component]. In: Leontiev, D.A. (ed.) *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl. pp. 178–209.
25. Aleksandrova, L.A. (2005) [To the comprehension of the definition “personal viability” in terms of psychology abilities]. *Psikhologiya sposobnostey: sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy* [Psychology of abilities: the modern trends and perspectives for investigations]. Proc. of the Conference. Moscow. pp. 16–22. (In Russian).

26. Bazhin, E.F., Golyunkina, E.L. & Etkind, A.M. (1984) Metod issledovaniya urovnya sub"ektivnogo kontrolya [Method of investigating the level of subjective control]. *Psychological journal*. 5(3). pp. 27–36.
27. Kasatkin, A.A. (2012) Motivy ozdorovitel'noy deyatel'nosti studentok v protsesse obucheniya v vuze [Motives of health-improving activity of female students during university education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*. 9. pp. 10–13.
28. Leontiev, D.A. (2000) *Test smyslozhiznennykh orientatsiy* [The purpose-in-life test]. Moscow: Smysl.
29. Sokolova, E.E. (2007) Vvedenie v psikhologiyu [Introduction to psychology]. In: Bratus, B.S. (ed.) *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. Moscow: Academia.
30. Ivannikov, V.A. (2006) *Psikhologicheskie mekhanizmy volevoy regul'yatsii* [Psychological mechanisms of voluntary regulation]. St. Petersburg: Piter.
31. Leontiev, D.A. (2007) *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoy real'nosti* [The psychology of meaning: Nature, structure, and dynamics of the meaning reality]. Moscow: Smysl.
32. Vodopianova, N.E. & Starchenkova, E.S. (2005) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [The burnout syndrome: diagnostics and prevention]. St. Petersburg: Piter.
33. Maloshonok, N.G. (2011) Studencheskaya вовлеченность: почему важно изучать процесс обучения, а не только его результат? [Student engagement: why is it important to study the learning process as well as its result?] *Monitoring universiteta*. 6. pp. 11–21.

Received 29.09.2016;

Accepted 06.11.2016