

сионала // Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3, № 4. С. 115–145.

2. *Пилишвили Т. С.* Современные исследования субъективного благополучия личности в трудах отечественных психологов // Психологическое благополучие современного человека : материалы междунар. заочной науч.-практ. конф., Екатеринбург, 20 марта 2019 г. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т ; Рос. психол. о-во, 2019. С. 44–49.

3. *Рут Е. И.* профессиональное благополучие сотрудников коммерческих организаций: критерии и методика оценки : дис. ... канд. психол. наук : 03.03.00. СПб. : [Б. и.], 2016. 172 с.

4. *Харитоновна Е. В.* Структура и динамика социально-профессиональной востребованности личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / Ин-т психологии РАН. М. : [Б. и.], 2012. 47 с.

И. О. Куваева

Д. И. Казанцева

*Уральский федеральный университет,
Екатеринбург*

ОРГАНИЗАЦИЯ КОНЦЕПТА ОТДЫХ У СТУДЕНТОВ ДЕПАРТАМЕНТА ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования ментальных репрезентаций отдыха у студентов департамента психологии Уральского федерального университета ($n = 164$). Отдых рассматривается студентами как состояние, возникающее под воздействием расслабляющих факторов, приводящих к спокойствию. Чем выше общая адаптивность человека (в терминах формально-динамических свойств индивидуальности), тем более дифференцированные репрезентации отдыха он имеет.

Ключевые слова: концепт *Отдых*, темперамент, визуальный портрет концепта, направленный ассоциативный эксперимент, студент

Введение. Отдых играет важную роль в жизни человека. В Большой медицинской энциклопедии отдых определяется как состояние покоя либо как деятельность, снимающая утомление и восстанавливающая работоспособность человека [1, с. 50]. В психологии показано, что субъективная интерпретация отдыха обуславливает подход к его организации [2]. Проактивный подход основан на опережающем планировании отдыха, реактивный — на обращении к отдыху по мере необходимости. Выделяются такие формы отдыха, как активный, пассивный, комбинированный. Активный отдых соотносится с продуманной человеком программой, насыщенной разного рода занятиями, в то время как пассивный отдых не включает четкого плана и графика восстановления ресурсов. Комбинированная форма отдыха содержит элементы как активного, так и пассивного отдыха [3]. Представления об отдыхе характеризуются профессиональной спецификой. Например, семантические характеристики представлений об отдыхе у химиков-аналитиков включают такие ассоциации, как «море», «друзья», «солнце», «поездки», «природа»; у врачей представления об отдыхе соотносятся с ассоциациями «море», «активный», «горы», «интересный», «сон», «веселый» [4]. Обращает на себя внимание тот факт, что обе группы респондентов интерпретируют отдых как необходимость сменить обстановку и поехать на море. При этом химики-аналитики подчеркивают преимущественно объекты и места отдыха, в то время как врачи указывают признаки отдыха (активный, интересный, веселый). Вопрос о специфике ментальных репрезентаций отдыха у психологов остается малоразработанным. Цель исследования — качественно-количественный анализ концепта *Отдых* у студентов-психологов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 164 студента-психолога (19 м. / 149 ж.) в возрасте от 17 до 49 лет (средний возраст — 19,43 года). Для оценки организации концепта *Отдых* применялись следующие методы: направленный ассоциативный эксперимент и визуальный портрет концепта *Отдых*; для оценки особенностей темперамента — опросник формально-динамических свойств индивидуальности [5]. Диагностические показатели: длина ассоциативного ряда, имплицитное представление об отдыхе, мера иерархичности концепта *Отдых*, интегральный показатель

адаптивности. Статистические методы — описательная статистика, корреляционный анализ (*t*-критерий Пирсона).

Результаты. Анализ имплицитного представления об отдыхе (первая, самая сильная реакция на стимульное слово) выявил 57 уникальных признаков (средний показатель длины ассоциативного ряда — 14,55). Отдых рассматривается студентами как состояние, возникающее под воздействием расслабляющих факторов и приводящее к спокойствию. Студенты изображают в равной степени места для отдыха (кровать, диван, море, горы, цветы, лес, солнце) и отдыхающего человека (объятия с другим человеком, прослушивание музыки, прогулка по дороге к солнцу). Один из респондентов изобразил процесс преобразования стрессового состояния в расслабленное: он нарисовал мозг, в котором для стресса характерны хаотичные линии, для отдыха — упорядоченные организованные. Анализ взаимосвязей длины ассоциативного ряда в зависимости от интегрального показателя темперамента «адаптивность» указывает на то, что чем выше общая адаптивность человека, тем больше признаков отдыха он отражает.

Заключение. Исследование организации концепта *Отдых* у разных групп респондентов позволяет выявить актуальные репрезентации отдыха, отражающие привычные способы поведения человека по восстановлению сил. Зона ближайшего развития студентов-психологов — формирование проактивного подхода к организации отдыха, включающего как активные, так и пассивные действия.

Библиографические ссылки

1. Остеопатия — переломы // Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. / гл. ред. Б. В. Петровский. 1982. М. : Сов. энцикл., 1982. Т. 18. 528 с.
2. Кузнецова А. Ф., Лузянина М. С. Психологические проблемы планирования и организации отдыха: проактивный и реактивный подходы // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2014. № 2. С. 16–30.
3. Дзоблаева В. Х., Зайцева М. В. Соотношение категорий труда и отдыха // Социологические науки. 2019. № 31. С. 211–213.
4. Абдуллаева М. М. Семантика представлений о работе и отдыхе в образе мира профессионалов // Вестн. Моск. гос. лингвистич. ун-та.

Сер.: Образование и педагогические науки. Психологические науки. 2014. № 16 (702). С. 180–195.

5. Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М. : Ин-т психологии РАН, 2012. 682 с.

И. О. Куваева

Е. А. Семаков

*Уральский федеральный университет,
Екатеринбург*

ОЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования оценочной тревожности и копинг-стратегий в ситуации оценивания у студентов второго курса ($n = 52$). Выявлено преобладание эмоциональных реакций у студентов в ситуациях оценивания. Чем больше студент испытывает эмоциональных переживаний при подготовке и на самом экзамене, тем больше он предпринимает усилий для успешной его сдачи.

Ключевые слова: оценочная тревожность, совладающее поведение, экзамен, студенты

Введение. Изучение взаимосвязи оценочной тревожности и совладающего поведения является актуальным, поскольку более половины студентов испытывают высокий уровень стресса при подготовке к экзамену или зачету, отмечают ухудшение качества сна и появление страхов [1]. Низкий уровень оценочной тревожности препятствует нормальной адаптации к обучению и мешает продуктивной деятельности; чрезмерно высокая оценочная тревожность становится дезадаптивной реакцией, то есть происходит дезорганизация учебной деятельности и поведения студента [2]. Беспокойство об экзамене и отвлекающие мысли снижают востребованность