

УДК 159.922.8

СТУДЕНТЫ В СИТУАЦИЯХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ: ТИПЫ ИСПЫТАНИЙ, АДАПТАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

© Александр Геннадиевич ИЛЮХИН

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов,
Российская Федерация, аспирант кафедры социальной психологии, e-mail: il-86-07@mail.ru

В статье предложено оригинальное понимание интеллектуальных испытаний как познавательных задач, выявляющих степень когнитивной компетентности индивида, предлагается классификация интеллектуальных испытаний, основанная на объективной значимости испытаний и их субъективным восприятием студентом. Сформулированы адаптационные задачи для каждого типа испытаний. В экспериментальном исследовании подтверждено наличие четырех типов копинг-стратегий: паллиативного копинга, эмоционально-ориентированного копинга, проблемно-ориентированного копинга и рефлексивно-моделирующего копинга.

Ключевые слова: интеллектуальные испытания; адаптационные задачи; копинг-стратегии.

В образовательной среде обучающиеся сталкиваются со множеством видов учебных задач, которые должны быть ими успешно разрешены. Для обозначения категории задач, связанных с оценкой знаний, нами используется термин «интеллектуальные испытания». Сталкиваясь с интеллектуальными испытаниями, обучающийся должен разрешить адаптационные задачи, которые заключаются в достижении наивысшего результата, сохранении психологического благополучия (своего и других участников ситуации), позитивного образа себя и адекватной самооценки [1].

Наивысшая результативность в интеллектуальных испытаниях – явление многофакторное, которое зависит от учебных навыков испытуемого, уровня его способностей, уровня воспринимаемого контроля, мотивации, наличия необходимого времени для подготовки, сложности материала и т. д. [2].

Большую роль при этом играет состояние обучающегося перед началом и во время испытания. По данным исследователей, в эти периоды доминирует чувство тревоги, которое связано с ухудшением как общего психологического состояния и ощущением дискомфорта, так и с пониженной результативностью.

В таком случае учащийся имеет дело с проявлениями экзаменационного стресса, который возникает как ответ на ситуацию оценивания. Согласно когнитивной концепции психологического стресса Р. Лазаруса, нервное напряжение возникает в случае, если индивид оценивает ситуацию как угрозу, по-

терю (вред) или вызов. При оценке ситуации как нейтральной или благоприятной стресс не возникает [3].

Таким образом, реагирование на ситуацию оценивания сугубо индивидуально и зависит от процессов восприятия ее индивидом. Иными словами, для изучения тревоги и стресса в интеллектуальных испытаниях недостаточно ограничиваться ее характеристикой как универсальной стрессогенной ситуации, но также необходимо учитывать и индивидуальные реакции студентов на нее.

Для обозначения тревоги, возникающей в ситуации оценивания, в зарубежной литературе используется термин «evaluative anxiety», который трактуется довольно широко. Применительно к интеллектуальным испытаниям более релевантным представляется термин «test anxiety», который в отечественной психологии чаще переводится как «оценочная тревожность» [4].

Оценочная тревожность – эмоциональное состояние, характеризующееся большой специфичностью по отношению к ситуации, в которой оно возникает (ситуация экзамена, тестирования). Традиционно считается, что тревога, наряду с гневом и депрессией, является одним из маркеров состояния стресса. Таким образом, можно считать, что тревога в ситуации интеллектуальных испытаний имеет сходный генез со стрессом и является продуктом интегрированной когнитивно-эмоциональной оценки.

Состояние тревоги по своей природе неоднородно и уже в ранних исследованиях, посвященных этому вопросу, было разделено

на два компонента: эмоциональный и когнитивный. Эмоциональный компонент отражает вегетативные реакции организма и собственно ощущение тревоги по отношению к испытанию. Когнитивный компонент выражается в мыслительной переработке стрессового состояния, когнитивной активности, не связанной с выполнением основного задания во время испытания.

Компоненты оценочной тревожности имеют различную природу и динамику. Так, наибольшей выраженности эмоциональный компонент достигает в период, непосредственно предшествующий испытанию, и далее, как правило, уменьшается. Когнитивный компонент более устойчив во времени и напротив достигает наибольшей выраженности во время и после испытания. В транзактной модели оценочной тревожности Ч. Спилбергера эти два компонента взаимосвязаны и взаимообусловлены [4].

Таким образом, одним из психологических условий, определяющих исход интеллектуальных испытаний, является уровень тревоги, испытываемой студентом. Это создает предпосылки для использования копинг-поведения в ситуациях интеллектуальных испытаний как ее регулятора.

В ситуациях, связанных с переживанием индивидом тревоги и стресса, исход определяется усилиями, которые им будут предприняты для борьбы с ними. Такие усилия обозначаются термином «совладающее (копинг-) поведение».

Совладающее поведение и копинг-стратегии. Под совладающим поведением понимаются действия индивида, направленные на управление ситуацией, оцененной им как причиняющей вред, представляющей угрозу или бросающей вызов [3].

Совладающее поведение реализуется посредством различных стратегий (копинг-стратегий), однако не исчерпывается ими. Необходимо различать копинг-стратегии и «жизненные навыки» (management skills, навыки управления жизнью). Последние формируются в течение жизненного пути человека и используются им как механизмы приспособления к каждодневным ситуациям, не имеющим стрессовой нагрузки. Например, ситуация вождения автомобиля для новичка представляется более стрессовой, чем для опытного водителя. Соответственно, дейст-

вия первого можно отнести к копинг-стратегиям, а второго к жизненным навыкам, т. к. опытным водителям ситуация представляется как обыденная и контролируемая, не носящая угрожающего или вызывающего характера [5].

Индивид, обладающий солидными запасами жизненных навыков, имеет большее количество ресурсов для совладания в стрессовой ситуации. Накопление таких навыков близко к понятию антиципаторного копинга, заключающегося в тренировке человеком умений, которые могут пригодиться в трудный момент [6, 7].

Опыт прохождения интеллектуальных испытаний студентом мы относим к жизненным навыкам, однако каждое испытание помимо использования проверенных на опыте средств выдвигает свои психологические адаптационные задачи, которые требуют применения копинг-стратегий.

Типы интеллектуальных испытаний и адаптационные задачи. Анализируя работы в исследовании интеллектуальных испытаний [8], мы даем собственное определение этому явлению.

Интеллектуальное испытание нами определяется как решение проблемной познавательной задачи, выявляющее степень когнитивной компетенции индивида и требующее обращения к интеллектуальным ресурсам.

У студентов, исходя из содержания учебных программ, образовательного стандарта, роли и места конкретного испытания в учебном процессе *объективно* можно выделить два глобальных класса интеллектуальных испытаний: малозначимые и повышенно значимые. К первым относятся испытания, успешное прохождение которых влияет незначительно на будущее студента (например, краткое сообщение на семинарском занятии, дополнение, промежуточный зачет, коллоквиум и т. д.). К интеллектуальным испытаниям повышенной объективной значимости относятся испытания, имеющие рубежный характер, которые сильно и чрезвычайно сильно влияют на будущее студента в вузе (экзаменационная сессия, квалификационные работы и т. д.).

С другой стороны, ситуации интеллектуальных испытаний имеют различный уровень *субъективной* стрессогенности, которая зависит от оценки индивидом имеющихся

ресурсов для преодоления ситуации. Чем больше ощущается дефицит ресурсов, тем более стрессогенной является для студента ситуация (R.S. Lazarus, S. Folkman) [3].

Пересекая, таким образом, эти группы интеллектуальных испытаний, можно выделить четыре типа (табл. 1): объективно низко значимые / субъективно низко стрессогенные, объективно низко значимые / субъективно высоко стрессогенные, объективно высоко значимые / субъективно низко стрессогенные и объективно высоко значимые / субъективно высоко стрессогенные.

В соответствии с подходом «хорошего соответствия» в оценке эффективности применяемых стратегий для каждого типа интеллектуальных испытаний нами выделены адаптационные задачи и определены копинг-стратегии, отвечающие им наиболее полно. Согласно этому подходу копинг-стратегии нужно оценивать не по последствиям, которые следуют за ситуацией, т. к. в данном случае сложно установить причинную связь между ними и копингом [9], а по тому, насколько полно они разрешают основные психологические адаптационные задачи, выдвигаемые ситуацией.

В табл. 1 приведены основные копинг-стратегии в зависимости от типа ситуации интеллектуального испытания.

В ситуации низкой объективной значимости и низкой субъективной стрессогенности адаптационная задача состоит в сохране-

нии ресурсов, экономии психологических средств для их последующего применения в других типах активности. Основной копинг-стратегией в данных типах ситуаций представляется паллиативный копинг.

В случае объективной низкой значимости ситуации и ее высокой субъективной стрессогенности имеет место излишняя негативная эмоциональная реакция, поэтому возникает задача по регулированию этого состояния. Такая задача решается путем применения эмоционально-ориентированного копинга, снижающего субъективно высокую стрессогенность ситуации путем изменения ее восприятия (переоценка), либо прямого управления своим эмоциональным состоянием.

Для объективно высоко значимых интеллектуальных испытаний в случае, если они оцениваются индивидом как низко стрессогенные, возникает задача по созданию дополнительной мотивации и, в силу объективной сложности и значимости самой ситуации, направление дополнительных психологических ресурсов на организацию учебной деятельности, планирование и подготовку к испытанию. В случае провала на такого типа испытаниях студента ожидают достаточно серьезные последствия в учебной деятельности, поэтому наиболее соответствует этой задаче проблемно-ориентированный копинг, ориентированный на активное разрешение самой ситуации.

Таблица 1

**Адаптационные задачи и типы копинг-стратегий в зависимости
от типа ситуации интеллектуального испытания**

<i>Тип ситуации интеллектуального испытания</i>	<i>Адаптационная задача</i>	<i>Копинг-стратегия</i>
Объективно малозначимая / субъективно низко стрессо- генная	Сохранение ресурсов для других типов активности.	Паллиативный копинг (отвлечение, несовладание)
Объективно малозначимая / субъективно высоко стрессо- генная	При достаточном количестве когнитивных ресурсов управление эмоциональным состоянием для достижения успеха	Эмоционально-ориентированный копинг, направленный на снижение негативных переживаний (позитивная переоценка, юмор)
Объективно высоко значимая / субъективно низко стрессо- генная	Повышение субъективной значимости ситуации, прямое вложение когнитивных ресурсов для достижения успеха	Проблемно-ориентированный копинг (мотивирование себя, поиск информации, планирование, следование плану)
Объективно высоко значимая / субъективно высоко стрес- согенная	Управление целями, учет возможных сложностей и предварительное совладание с ними	Рефлексивно-моделирующий копинг (проактивный, рефлексивный и превентивный копинг, ориентированные в будущее)

При добавлении к объективно высокой значимости ситуации субъективного восприятия ее как высоко стрессогенной возникают дополнительные требования к адаптации. Помимо хорошей подготовки студент должен справиться с собственным эмоциональным напряжением. В данной ситуации необходимо умение глубоко планировать учебные цели, расставлять приоритеты (управление целями), заранее моделировать сложные ситуации, учитывать возможные исходы и предусматривать ответные реакции на них. Для разрешения такого типа задач нами вводится понятие рефлексивно-моделирующего копинга, ориентированного в будущее и основанного на проактивных и рефлексивных способах совладания [6, 7].

Чрезвычайно важно учитывать, что копинг-стратегии являются лишь вспомогательным средством в ситуациях интеллектуальных испытаний. Основной успех зависит от общих способностей, учебных навыков, уровня обученности индивида и других факторов, остающихся за пределами данного исследования.

Для проверки предположения о наличии четырех основных копинг-стратегий в ситуациях интеллектуальных испытаний у студентов нами проведено экспериментальное исследование.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выборка. В исследовании приняли участие 99 студентов вуза в возрасте от 16 до 24 лет, студенты разных курсов. Все испытуемые уже имели опыт интеллектуальных испытаний в вузе. Участие в исследовании было добровольным.

Копинг-стратегии. Для исследования копинг-стратегий в ситуациях интеллектуальных испытаний использовалась краткая форма опросника COPE (Ch. Carver) – BriefCOPE. Опросник позволяет оценить частоту употребления 14 стратегий совладания. Испытуемых просили ответить на вопрос, какие стратегии они используют для совладания с нервным напряжением во время интеллектуальных испытаний.

«Опросник проактивного копинга» (Proactive coping inventory) (Э. Грингласс, С. Тауберт, Р. Шварцер). Использовались

шкалы проактивного, рефлексивного и превентивного копинга.

Статистика. Обработка полученных данных производилась путем применения факторного анализа.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования полученные оценки испытуемых были обработаны в процедуре факторного анализа для выделения стратегий более общего уровня.

Мера выборочной адекватности Кайзера-Майера-Олкина составила 0,657, что является приемлемым уровнем, критерий сферичности Бартлетта имел уровень значимости 0,000, что также говорит о возможности применения факторного анализа и высокой надежности полученных с его помощью результатов.

Основной метод выделения компонент – метод максимального правдоподобия, используемое вращение – прямой облимин.

Результаты факторного анализа приведены в табл. 2.

В результате произведенного анализа полученных данных были выделены следующие факторы.

Фактор 1 – рефлексивно-моделирующий копинг – включает в себя шкалы проактивного, рефлексивного и превентивного копингов. Состоит в умении предсказывать и глубоко планировать ожидаемые события, моделировать будущую ситуацию, учитывать возможные негативные явления. Использование проактивного копинга позволяет управлять целями, выстраивать их достижение таким образом, чтобы создавались возможности для роста, а стрессоры воспринимались как вызов. Превентивный копинг заключается в активной подготовке к испытаниям, выработке у себя навыков поведения в напряженных ситуациях. Рефлексивный копинг предполагает моделирование ожидаемой стрессовой ситуации и умение предусмотреть ее различные исходы до того, как она наступила.

Фактор 2 – паллиативный копинг – включает в себя шкалы «избегание» и «активное совладание», «позитивная переоценка» и «вентиляция эмоций» (с отрицательными нагрузками). Заключается в экономии

ресурсов, сохранении их для других видов активности, возникающий стресс перерабатывается без участия активных способов совладания.

Фактор 3 – эмоционально-ориентированный копинг – включает в себя шкалы «юмор», «позитивная переоценка», «отвлечение», «отрицание». Основная цель – непосредственное снижение эмоционального напряжения за счет позитивных эмоций и управления вниманием.

Фактор 4 – проблемно-ориентированный копинг – включает в себя шкалы «планирование», «самообвинение», «религия» и «принятие». Заключается в усилении активации и направленной деятельности по разрешению стрессогенной ситуации путем планомерного воздействия на нее.

Таким образом, результаты факторного анализа подтверждают нашу гипотезу о четырех типах копинг-стратегий в зависимости от адаптационных задач в ситуациях интеллектуальных испытаний у студентов.

Учебная деятельность студентов требует не только высоких академических способностей, умения усваивать большие объемы ма-

териала и выполнять требования учебных программ, но определенной психологической компетентности, умения управлять своим состоянием с целью достижения наибольшей результативности.

Интеллектуальные испытания бросают вызов адаптационным возможностям учащихся, являясь, по мнению многих авторов, их своеобразной тренировкой.

Целью нашего исследования было показать, что разные типы интеллектуальных испытаний требуют принципиально различных копинг-стратегий в зависимости от выдвигаемых ими адаптационных задач. В результате было установлено, что в интеллектуальных испытаниях студентами применяются четыре вида копинг-стратегий: паллиативный, эмоционально-ориентированный, проблемно-ориентированный и рефлексивно-моделирующий копинги.

Ограничения исследования и возможные направления будущих разработок. В предложенном исследовании есть ряд недостатков, которые ограничивают возможности прямого применения его результатов.

Таблица 2

Основные копинг-стратегии у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний
(по результатам факторного анализа)*

Название шкалы	Фактор			
	1	2	3	4
PCI_Рефлексивный копинг**	0,906			
PCI_Превентивный копинг	0,798			
PCI_Проактивный копинг	0,548			
bCOPE_Активноесовладание		-0,860		
bCOPE_Избегающее поведение		0,325		
bCOPE_Вентиляция эмоций		-0,304		
bCOPE_Юмор			0,694	
bCOPE_Позитивная переоценка		-0,436	0,685	
bCOPE_Самоотвлечение			0,486	
bCOPE_Отрицание			0,317	
bCOPE_Планирование				0,710
bCOPE_Самообвинение				0,422
bCOPE_Религия				0,393
bCOPE_Принятие				0,377

Примечание. * – Метод выделения: максимальное правдоподобие.

Метод вращения: облимин с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлося за 11 итераций.

Структурная матрица

** – из факторного анализа исключены шкалы «употребление психоактивных веществ (алкоголь, лекарства)» и социально-ориентированные способы совладания, т. к. первая относится к заведомо дезадаптивному стилю поведения, а социально-ориентированный копинг является скорее не стратегией, а ресурсом совладания [5].

Исследованные копинг-стратегии относятся только к ситуациям интеллектуальных испытаний у студентов в условиях современного «типового» обучения в вузе, напрямую переносить на испытуемых других возрастных групп (школьники) и другие формы обучения (например, дистанционное обучение) мы считаем некорректным и требующим дополнительных исследований.

Второе важное ограничение, требующее дополнительных исследований, – связь использованных стратегий с результативностью в интеллектуальных испытаниях. Несмотря на то, что большинством исследователей прямых взаимосвязей не найдено [1], при использовании нового подхода возможно появление более обнадеживающих результатов, позволяющих по-другому взглянуть на проблему копинг-стратегий и их роли в ситуациях интеллектуальных испытаний.

1. *Zeidner M.* Test anxiety: The state of the art. N. Y., 1998.
2. *Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.

UDC 159.922.8

STUDENTS IN SITUATIONS OF INTELLECTUAL TESTS: TYPES OF TESTS, ADAPTIVE TASKS AND COPING STRATEGIES

Aleksander Gennadyevitch ILYUKHIN, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Post-graduate Student of Social Psychology Department, e-mail: il-86-07@mail.ru

The article suggests that the original understanding of intellectual tests as cognitive tasks that reveal the degree of cognitive competence of the individual, proposes classification of intelligent testing, based on the objective significance tests and their subjective perception of the student. The adaptive problem for each type of test is formulated. In the research the presence of four types of coping strategies is confirmed: palliative coping, emotion-focused coping, problem-oriented coping and coping-modeling reflexive.

Key words: intellectual tests; adaptation problems; coping strategies.

3. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. N. Y., 1984.
4. *Спилбергер Ч., Карадаишев В.Н., Лебедева М.С.* Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию. СПб., 2004.
5. *Aldwin C.M.* Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective. N. Y., 2007.
6. *Schwarzer R., Taubert S.* Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping // Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges / ed. by E. Frydenberg. L., 2002. P. 19-35.
7. *Старченкова Е.С.* Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 2-1. С. 198-205.
8. *Хуторная М.Л.* Модель развития стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2009. Вып. 5 (75). С. 197-200.
9. *Folkman S.* Making the case for coping // Personal coping: theory, research, and application / ed. by B.N Carpenter. L., 1992. P. 31-46.

Поступила в редакцию 22.07.2011 г.