

Kamilla Bargiel-Matusiewicz, Anna Trzcieniecka-Green,
Agata Krupa*, Krzysztof Kielan**

Ocena poznawcza a efektywność funkcjonowania w sytuacji egzaminu

Cognitive appraisal and effectiveness of functioning in the exam situation

*Zakład Psychologii, Śląska Akademia Medyczna,

** Katedra i Klinika Psychiatrii i Psychoterapii, Śląska Akademia Medyczna

Cel pracy

Celem niniejszego artykułu jest analiza efektywności funkcjonowania w sytuacji egzaminu, w zależności od jej oceny poznawczej w kategorii wyzwania lub zagrożenia. Powszechność zjawiska stresu egzaminacyjnego, czyni zasadnym poszukiwanie optymalnych sposobów radzenia sobie w tych okolicznościach.

Współcześnie stres egzaminacyjny stał się nieodłącznym elementem naszego doświadczenia. Zbliżanie się Polski do modelu prezentowanego przez państwa Unii Europejskiej, m.in. pod względem struktury systemu kształcenia, wymogów związanych z ciągłym poszerzaniem wiedzy oraz doskonaleniem umiejętności, sprawia, iż problemy związane z przeżywaniem stresu egzaminacyjnego dotyczą coraz większej części populacji.

Podłoże teoretyczne prezentowanych badań stanowił relacyjny paradygmat stresu. Największe zasługi w jego rozpowszechnianiu przypisuje się Lazarusowi, który wraz ze współpracownikami opracował wciąż rozwijaną transakcyjną koncepcję stresu i radzenia sobie (8, 4, 5, 7).

Podstawowym wątkiem rozważań Lazarusa jest znaczenie kontekstu sytuacyjnego oraz relacji jednostka – otoczenie dla wszelkich form aktywności człowieka. Istota rozumienia przez niego stresu polega na ujmowaniu go w kategoriach relacji pomiędzy człowiekiem a otoczeniem, która

oceniana jest przez daną osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi (4). Zatem stres nie wynika ani jedynie z obiektywnych warunków, ani nie jest zależny tylko od jednostki, ale jest uwarunkowany zarówno przez cechy środowiska, jak i przez właściwości podmiotu.

Kluczowym pojęciem, w teorii Lazarusa, jest ocena poznawcza. Polega ona na ustaleniu relacji pomiędzy wymaganiami, ograniczeniami i zasobami otoczenia, a indywidualnymi cechami jednostki.

W niniejszej pracy przedmiotem analiz była ocena poznawcza dokonywana w kategorii wyzwania lub zagrożenia oraz jej wpływ na proces radzenia sobie ze stresem. Należy podkreślić, iż sytuacja wyzwania różni się od sytuacji sprzyjająco-pozytywnej. Wyzwanie jest podtypem sytuacji stresowej i zawiera w sobie pewną ambivalencję, gdyż wiąże się zarówno z emocjami pozytywnymi, np. nadzieja, zapał, jak i negatywnymi, takimi jak: niepewność, martwienie się. Oprócz potencjalnych korzyści ten rodzaj sytuacji niesie ze sobą również niebezpieczeństwo przekroczenia lub wyczerpania zasobów, jakie posiada dana jednostka. Podmiot ocenia sytuację jako trudną, ale jednocześnie jest przekonany, że wykorzystanie lub zdobycie odpowiednich zasobów daje realną szansę na sprostanie wymaganiom. Postrzeganie sytuacji w kategoriach zagrożenia ma natomiast miejsce wówczas, gdy osoba odbiera otoczenie jako niebezpieczne

oraz zakłada, iż brak jej zasobów do zapanowania nad nim. Towarzyszą temu z reguły negatywne emocje, takie jak: lęk, martwienie się.

Problematyka badań

Egzamin jest źródłem stresu dla licznej i ważnej grupy społecznej. Problematyka z nim związana znajduje szerokie odzwierciedlenie w badaniach tego obszaru. Dostarczają one wiedzy na temat procesów związanych ze stresem egzaminacyjnym. Wyniki niektórych z nich są jednak niejednoznaczne.

Sytuacja egzaminacyjna, stanowiąca przedmiot niniejszej pracy, była częstym terenem badań nad stresem psychologicznym, zwłaszcza w okresie dynamicznego ich rozwoju, zapoczątkowanego w latach osiemdziesiątych dwudziestego wieku (1, 2, 7, 9, 10, 11). Dotychczasowe badania tej tematyki przybliżyły procesy, zależności związane z sytuacją stresu egzaminacyjnego. Istnieją jednak pytania, na które nie uzyskano jednoznacznych odpowiedzi. Wyniki niektórych badań są zaskakujące z uwagi na ich niezgodność z wiedzą potoczną oraz logicznym wnioskowaniem. Można tutaj przytoczyć wnioski o braku zależności między instrumentalnym, zorientowanym na problem radzeniem sobie a dystresem emocjonalnym i rezultatami egzaminu (3, 9). Również w odniesieniu do form radzenia sobie bezpośrednio ukierunkowanych na przygotowania do egzaminu dotychczas zwykle stwierdzano brak związku lub też słaby związek z oceną egzaminacyjną. Częstym przedmiotem badań były podobieństwa i różnice pomiędzy poszczególnymi etapami stresu egzaminacyjnego (9, 10). Pewne zagadnienia natomiast zasadniczo nie były, jak dotąd, poddawane analizie. Jednym z nich jest zależność efektywności radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym od dokonanej przez podmiot oceny poznawczej sytuacji.

Jak wcześniej wspomniano, w koncepcji stresu Lazarusa i Folkman (4) kluczowe znaczenie przypisuje się subiektywnej ocenie relacji pomiędzy osobą a otoczeniem. Radzenie sobie ze stresem jest procesem inicjowanym i monitorowanym przez poznawcze oszacowanie (4, 5, 6). Mimo iż ocena poznawcza jest pojęciem kluczowym w koncepcji poznawczej, do tej pory nie

poddano dokładnej analizie procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym oraz jego efektywności w kontekście dokonanej przez podmiot oceny poznawczej sytuacji.

Poniżej przedstawiono hipotezy teoretyczne dotyczące przewidywanych zależności pomiędzy zmiennymi:

1. Rodzaj oceny poznawczej (wyzwanie bądź zagrożenie) wpływa na efektywność radzenia sobie w wymiarze psychologicznym – doświadczane emocje.
2. Rodzaj oceny poznawczej (wyzwanie bądź zagrożenie) wpływa na efektywność radzenia sobie w wymiarze społecznym – pewność siebie w kontaktach społecznych, ilość konfliktów interpersonalnych.
3. Rodzaj oceny poznawczej (wyzwanie bądź zagrożenie) wpływa na efektywność radzenia sobie w kontekście oceny uzyskanej z egzaminu.

Osoby badane i przebieg badań

Badania prowadzone były w ramach Projektu KBN Nr 1 H01f 014 14 pod kierunkiem Ireny Heszen-Niejodek pt. „Styl radzenia sobie ze stresem, rodzaj sytuacji stresowej a przebieg i efektywność radzenia sobie”. Projekt ten obejmował pięć faz badań: faza I – na początku drugiego semestru studiów; faza II – dwa dni przed egzaminem; faza III – dwa dni przed ogłoszeniem wyników; faza IV – pięć dni po ogłoszeniu wyników; faza V – dwa dni przed egzaminem poprawkowym.

Z uwagi na problematykę niniejszej pracy, w celu zweryfikowania postawionych hipotez analizie poddano wyniki uzyskane w fazie drugiej oraz czwartej.

Faza druga miała miejsce dwa dni przed egzaminem i zawierała pomiar oceny poznawczej sytuacji oraz efektywności funkcjonowania w wymiarach psychologicznym i społecznym.

Faza czwarta miała miejsce po ogłoszeniu wyników egzaminu. Informacje pochodzące z tej fazy, które zostały wykorzystane w procesie weryfikacji hipotez, dotyczyły ocen z egzaminu uzyskanych przez studentów.

Osobami badanymi byli studenci I roku studiów stacjonarnych na kierunku psychologia Uniw-

ersytetu Śląskiego w Katowicach oraz studenci I roku medycyny Śląskiej Akademii Medycznej, Wydział w Katowicach. W wypadku obu kierunków wybrany został egzamin testowy o wysokim stopniu trudności. Dla studentów psychologii był to egzamin z biomedycznych podstaw zachowania, z którego zazwyczaj 30–50% studentów otrzymuje w pierwszym terminie ocenę niedostateczną; dla studentów medycyny – testowe zaliczenie chemii, które w roku akademickim poprzedzającym badania zakończyło się w pierwszym terminie niepowodzeniem u 70% osób. Udział w badaniach był dobrowolny.

Mierzone zmienne

Z uwagi na fakt testowania hipotez w oparciu o model analizy ścieżek, w niniejszej pracy wykorzystane zostały pojęcia zmiennej egzogenicznej oraz endogenicznej. W obrębie tej metody analizy zmienna niezależna ma charakter zmiennej egzogenicznej, natomiast zmienne zależne określane są jako zmienne endogeniczne. Zmienną egzogeniczną stanowiła ocena poznawcza sytuacji egzaminu, którą określano na podstawie Kwestionariusza Oceny Sytuacji, którego podstawę teoretyczną stanowi koncepcja oceny poznawczej Lazarusa i Folkman (4, 5). Na podstawie analizy czynnikowej uzyskano trzy kategorie oceny poznawczej: wyzwanie, zagrożenie oraz krzywda/strata.

Zmienną endogeniczną stanowiła natomiast efektywność radzenia sobie, określana na podstawie funkcjonowania w wymiarach psychologicznym, społecznym oraz na podstawie oceny uzyskanej z egzaminu. Efektywność funkcjonowania w wymiarze psychologicznym oceniana była poprzez określenie stanu emocjonalnego badanych, w oparciu o wynik uzyskany w Kwestionariuszu Stanu Emocjonalnego. Klucz do tego narzędzia opracowany został w oparciu o analizę czynnikową. Efektywność funkcjonowania w wymiarze społecznym oceniana była poprzez określenie poziomu pewności siebie w kontaktach społecznych oraz ilości konfliktów interpersonalnych, na podstawie wyniku uzyskanego w Kwestionariuszu Kontaktów Społecznych.

Wyniki

Zależności pomiędzy zmiennymi testowano za pomocą analizy ścieżek. W tym celu wykorzystany został Program LISREL 8.12 dla *Windows*. Charakterystyka formalna uzyskanego modelu zależności pomiędzy zmiennymi została dokonana w oparciu o dwa wskaźniki (statystyki) dobroci dopasowania: CHI-square (χ^2) oraz Goodness of fit index (GFI). Przyjmują one następujące wartości: χ^2 wynosi 91,61 przy 80 stopniach swobody, GFI wynosi natomiast 0,94. W oparciu o przytoczone wartości wskaźników dobroci dopasowania stwierdzić można, iż uzyskany model cechuje poprawność pod względem formalnym. W adekwatny sposób opisuje on rzeczywisty obraz relacji zachodzących pomiędzy badanymi zmiennymi. Weryfikacji hipotez dokonano na poziomie istotności $p < 0,001$.

Tabela 1.
Zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi

| Zmienne egzogeniczne | Zmienne endogeniczne | Współczynnik korelacji |
|--|---|------------------------|
| Ocena poznawcza sytuacji jako wyzwania | Emocje wyzwania: Podekscytowanie, Satysfakcja, Zapał | 0,46 |
| Ocena poznawcza sytuacji jako zagrożenia | Emocje zagrożenia: Lęk, Niepewność, Martwienie się, Bezradność | 0,33 |
| | Emocje krzywdy, straty: Złość, Rozczarowanie, Przygnębienie | 0,35 |
| | Ilość konfliktów interpersonalnych | 0,35 |
| | Pewność siebie w kontaktach społecznych | -0,32 |
| | Ocena z egzaminu | -0,26 |

Poniżej omówione zostały zależności pomiędzy poszczególnymi zmiennymi, które przedstawia tabela 1.

1. Pierwsza hipoteza dotyczyła wpływu rodzaju oceny poznawczej na efektywność radzenia sobie w wymiarze psychologicznym:

- Zgodnie z oczekiwaniami odnotowano dodatnią korelację pomiędzy oceną poznawczą sytuacji jako wyzwania a emocjami wyzwania: podekscytowanie, satysfakcja, zapał. Współczynnik korelacji przyjął wartość 0,46.
 - Stwierdzono dodatnią korelację pomiędzy oceną poznawczą dokonaną w kategorii zagrożenia a emocjami zagrożenia: lęk, niepewność, martwienie się, bezradność (współczynnik korelacji 0,33) oraz emocjami krzywdy/straty: złość, rozczarowanie, przygnębienie (współczynnik korelacji 0,35).
2. Druga hipoteza dotyczyła wpływu rodzaju oceny poznawczej na efektywność radzenia sobie w wymiarze społecznym:
- Uzyskano dodatnią korelację pomiędzy oceną sytuacji jako zagrożenia a ilością konfliktów interpersonalnych (0,35), a także ujemną korelację w odniesieniu do poziomu pewności siebie w kontaktach społecznych (-0,32).
3. Trzecia hipoteza dotyczyła wpływu rodzaju oceny poznawczej na ocenę uzyskaną z egzaminu:
- Nie odnotowano faktu istnienia bezpośredniej zależności pomiędzy oceną sytuacji jako wyzwania a oceną z egzaminu.
 - Wykazany został ujemny wpływ oceny sytuacji jako zagrożenia na ocenę uzyskaną z egzaminu (współczynnik korelacji -0,26).

Omówienie wyników

Rozpoczynając analizę poszczególnych wyników, stwierdzić należy, iż w większości są one zgodne z założeniami teoretycznymi przyjętymi w niniejszej pracy.

Zgodnie z oczekiwaniami, uzyskano potwierdzenie dla istnienia wpływu rodzaju oceny poznawczej na efektywność radzenia sobie w wymiarach: psychologicznym, społecznym oraz w odniesieniu do oceny uzyskanej z egzaminu. Ocena poznawcza sytuacji jako wyzwania sprzyja emocjom wyzwania. Ocena poznawcza sytuacji jako zagrożenia wywołuje natomiast emocje krzywdy/straty oraz emocje zagrożenia. Można zatem stwierdzić, iż większego komfortu

psychicznego doświadczają osoby postrzegające sytuację egzaminacyjną jako wyzwanie, aczkolwiek nie oznacza to, iż ich odczucia są jednoznacznie pozytywne. Na podstawie analizy czynnikowej stwierdzono, iż składnikami emocji wyzwania są: podekscytowanie, satysfakcja i zapał. Widzimy zatem, że z emocjami wyzwania wiąże się stan pobudzenia wyższy od przeciętnego. Jednak ogólny obraz stanu emocjonalnego osób doświadczających emocji wyzwania jest z pewnością znacznie bardziej korzystny niż w przypadku osób przeżywających emocje krzywdy/straty (złość, rozczarowanie, przygnębienie) oraz emocje zagrożenia (lęk, niepewność, martwienie się, bezradność).

W odniesieniu do funkcjonowania społecznego stwierdzono, iż ocena poznawcza sytuacji jako zagrożenia wiąże się z większą ilością konfliktów interpersonalnych oraz niższym poziomem pewności siebie w kontaktach społecznych, niż ma to miejsce w odniesieniu do oceny sytuacji jako wyzwania. Mamy zatem do czynienia z niekorzystnym wpływem oceny sytuacji jako zagrożenia na efektywność funkcjonowania w wymiarze społecznym. Z jednej strony, w sposób negatywny oddziałuje ona na relacje z innymi osobami, wpływając na częstotliwość sprzeczek, kłótni, z drugiej strony, obniża skuteczność realizacji zadań, których wykonanie wymaga interakcji społecznych, obrony własnych interesów.

Z oceną efektywności funkcjonowania w sytuacji egzaminacyjnej wiąże się naturalnie kwestia oceny uzyskanej z egzaminu. To ona najprawdopodobniej stanowi główne kryterium oceny efektywności, jakim posługują się same osoby zdające egzamin. Badania wykazały, iż ocena sytuacji jako zagrożenia niekorzystnie oddziałuje na wyniki egzaminu. Mamy do czynienia z bezpośrednim wpływem oceny poznawczej sytuacji na ocenę uzyskaną z egzaminu. Dotyczy on jednak tylko oceny sytuacji jako zagrożenia.

Nie stwierdzono takiego wpływu, w odniesieniu do oceny poznawczej sytuacji jako wyzwania. Fakt ten może się wiązać z trudnościami w uchwyceniu oddziaływań oceny poznawczej sytuacji jako wyzwania. Można je łączyć z powszechnym stosowaniem w naszym kraju stosunkowo małej skali ocen (2 do 5). W związku z tym wszystkie osoby, które uzyskały ocenę niedostateczną, traktowane były podczas stosowania procedur analizy statystycznej na równi,

z uwagi na fakt niespełnienia kryterium, jakim było uzyskanie co najmniej 51% punktów możliwych do zdobycia podczas egzaminu. Grupa ta wykazuje jednak duże zróżnicowanie wewnętrzne. Osoby, które się w niej znalazły, otrzymały od 0 do 50% punktów. W tej grupie studentów, osoby oceniające egzamin jako wyzwanie mogły średnio uzyskać lepszy wynik punktowy niż osoby dokonujące oceny sytuacji egzaminacyjnej jako zagrożenia. Podejrzewać można, iż wykorzystanie większej skali (np. kilkudziesięciostopniowej, jak ma to miejsce w japońskim systemie oświaty) pozwoliłoby na bardziej precyzyjny opis zależności pomiędzy oceną poznawczą sytuacji a wynikami egzaminu.

Podsumowanie

Na podstawie analizy relacji pomiędzy zmiennymi, dokonanej w niniejszej pracy, stwierdzić można, iż w sytuacji stresu egzaminacyjnego ocena poznawcza sytuacji odgrywa znaczącą rolę w przebiegu procesu radzenia sobie ze stresem, wpływając na jego efektywność. Większego komfortu emocjonalnego doświadczają osoby, postrzegające egzamin jako wyzwanie. Lepiej funkcjonują one również na płaszczyźnie relacji interpersonalnych oraz uzyskują wyższe oceny z egzaminu. Warto zatem zwrócić uwagę na znaczenie odpowiedniego nastawienia wobec sytuacji egzaminu, które może zapewniać nam optymalne funkcjonowanie w tych okolicznościach.

Streszczenie

Prezentowane badania dotyczyły wpływu oceny poznawczej sytuacji na proces radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym. Uzyskane wyniki świadczą o tym, iż ocena poznawcza wpływa na efektywność radzenia sobie na poziomie psychologicznym. Ocena poznawcza sytuacji jako wyzwania sprzyja emocjom wyzwania (podekscytowanie, satysfakcja, zapał). Ocena poznawcza sytuacji jako zagrożenia wywołuje natomiast emocje krzywdy/straty oraz emocje zagrożenia (lęk, niepewność, martwienie się, bezradność). Większego komfortu psychicznego doświadczają osoby oceniające sytuację egzaminu jako wyzwanie.

Ocena poznawcza wpływa również na efektywność radzenia sobie na poziomie społecznym. Ocena poznawcza sytuacji jako zagrożenia wiąże się z większą ilością konfliktów interpersonalnych oraz niższym poziomem pewności siebie, niż ma to miejsce w odniesieniu do oceny sytuacji jako wyzwania.

Ocena poznawcza wpływa na rezultaty egzaminu. Badania wykazały, iż ocena sytuacji jako zagrożenia niekorzystnie oddziałuje na wyniki egzaminu.

Słowa kluczowe: **stres egzaminacyjny, ocena poznawcza**

Summary

The presented research has concerned influence of cognitive appraisal upon the process of coping with examination stress. The results show that cognitive appraisal affects efficiency of coping on psychological level. Cognitive appraisal of a situation as a challenge helps challenge emotions (excitement, satisfaction, eagerness). Cognitive appraisal of a situation as a threat results in harm/loss emotions and threat emotions (fear, anxiety, being afraid, helplessness). Bigger psychic comfort is thus experienced by the persons perceiving exam situation as a challenge. Cognitive appraisal also affects efficiency of coping on social level. Cognitive appraisal of a situation as a threat involves more interpersonal conflicts and lower level of self confidence than appraisal of a situation as a challenge does. Cognitive appraisal affects examination results. The research has shown that appraisal of a situation as a threat has a negative influence upon examination results.

Key words: **examination stress, cognitive appraisal**

Piśmiennictwo

1. Klinger E.: A consciousness-sampling analysis of test anxiety and performance. *Journal of Personality and Social Psychology* 1984, 47, 1376–1390.

2. Folkman S., Lazarus R. S.: If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 1985, 48, 150–170.
3. Heszen-Niejodek I.: Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. [W]: Strelau J. (red.): *Psychologia. Podręcznik akademicki*. GWP. Gdańsk 2000, t. 3, rozdz. 56, 465–492.
4. Lazarus R. S., Folkman S.: *Stress, appraisal and coping*. Springer New York, 1984.
5. Lazarus R. S., Folkman S.: Transactional theory research on emotion and coping. *European Journal of Personality* 1987, 1, 141–169.
6. Lazarus R. S.: Coping theory and research, past, present and future. *Psychosomatic Medicine* 1993, 55, 234–247.
7. Maruszewski T.: *Mechanizmy zwalczania stresu egzaminacyjnego i ich indywidualne wyznaczniki*. Wydawnictwo Uniwersytetu im. A. Mickiewicza Poznań 1981.
8. Schwarzer R., Taubert S.: Radzenie sobie ze stresem: wymiary i procesy. *Promocja zdrowia. Nauki Społeczne i Medyczne* 1999, 17, 72–92.
9. Schwarzer R.: Stress, Resources, and Proactive Coping. *Applied Psychology* 2001, 50, 400–407.
10. Smith C. A., Ellsworth P. C.: Patterns of appraisal and emotions related to taking an exam. *Journal of Personality and Social Psychology* 1987, 52, 475–488.
11. Zeidner M.: Personal and kontekstual determinants of coping and anxiety in evaluative situation: A prospective study. *Personality and Individual Differences* 1994, 16, 899–918.

Adres do korespondencji

Dr Kamilla Bargiel-Matusiewicz
Zakład Psychologii
Śląska Akademia Medyczna
ul. Medyków 12
40-752 Katowice
e-mail: kamillamatusiewicz@poczta.onet.pl