

**Когнитивные
искажения как один из
факторов
экзаменационного
страха**





А – происходящее событие

В – восприятие события (мысли о происшедшем)

С – эмоциональные переживания

Одна и та же ситуация, может вызывать разные мысли

Они не имеют права
меня увольнять; это
дискриминация

Меня могут
оценить лишь
такие же
выдающиеся
личности, как я

Мне это не
нравится, но
теперь у меня
есть возможность
попробовать себя
на другой работе

Я
неудачник

Это
здорово!
Все будет
прекрасно!



Увольнение с работы



То что мы видим,
зависит от того как мы смотрим

Автоматические мысли:

- опираются на глубинные убеждения о себе, о людях, об окружающем мире
- формируются в детстве
- часто не осознаются

Автоматические мысли (образы)

- Что возникло в моем сознании непосредственно перед тем, как я начал испытывать это чувство?
- Что это говорит обо мне, если это действительно так?
- Что это означает относительно меня, моей жизни, моего будущего?
- Чего я опасюсь?
- Каков наихудший вариант развития событий, если это действительно так?
- Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди?
- Какие образы и воспоминания возникли в моем сознании в этой ситуации?



Туннельное мышление

акцент на негативных аспектах ситуации

*"Учитель моего сына ничего не может сделать правильно.
Он постоянно критикует, не чувствует детей, и вообще он не
состоялся как педагог"*

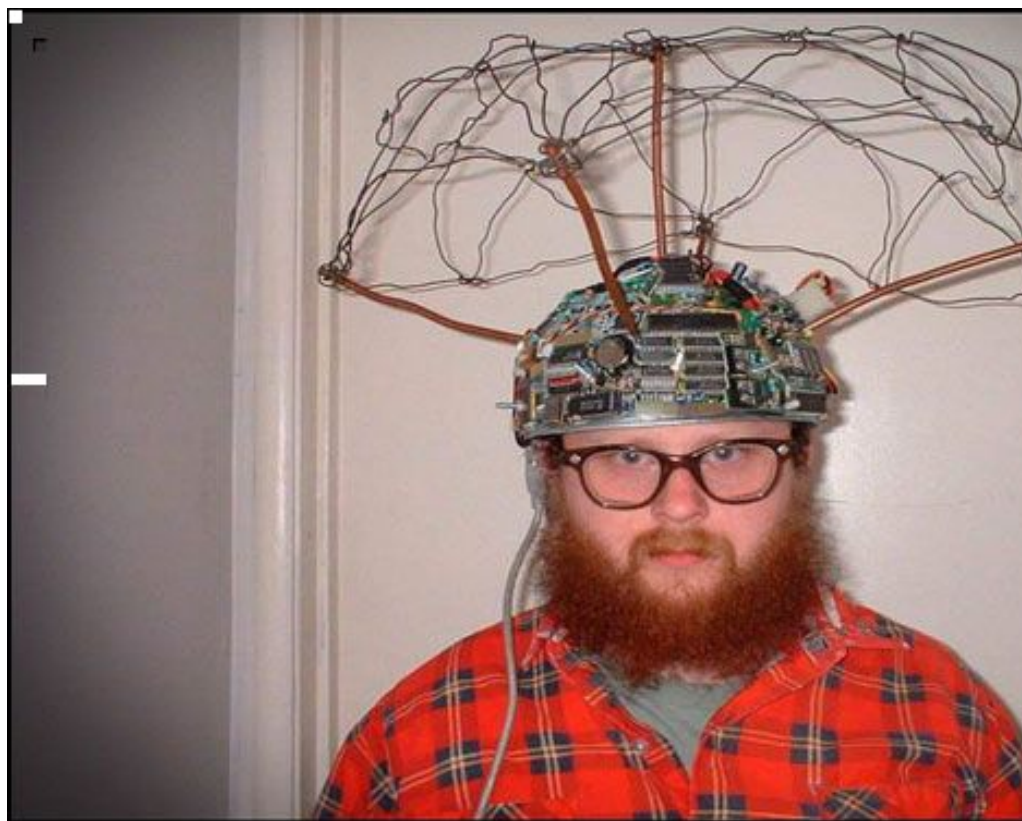


Катастрофизация

предсказание событий будущего исключительно негативно, без учета других, более вероятных исходов

"Я так расстроюсь, что не смогу вообще ничего делать"

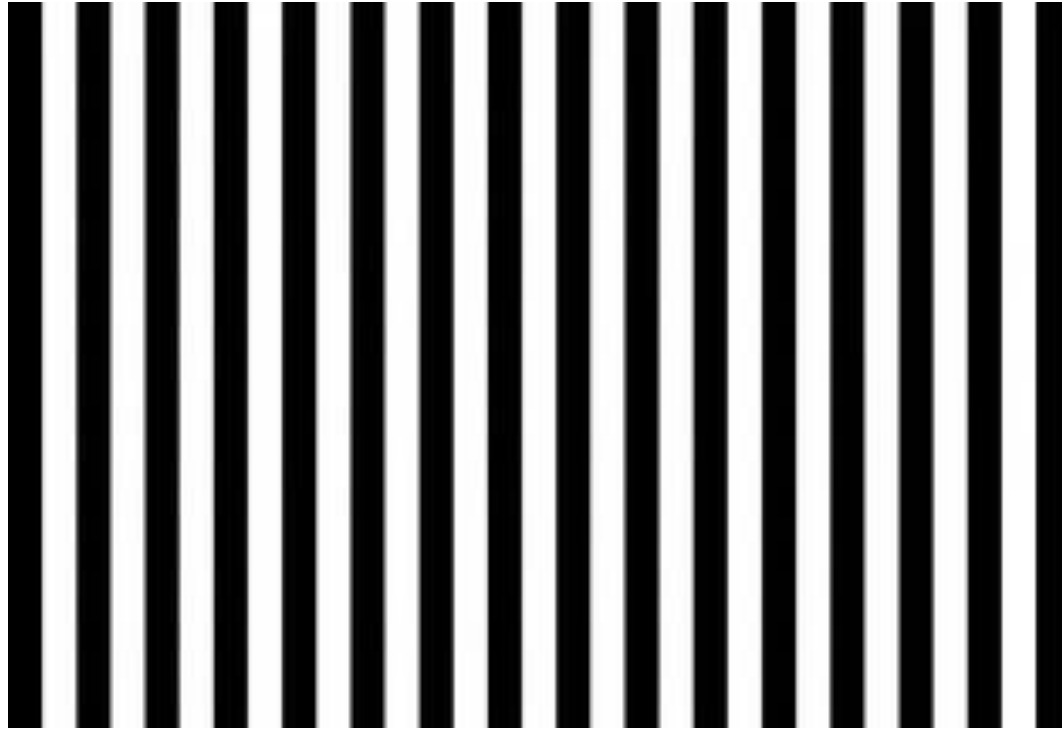
«Если мой ребенок получил в школе двойку, то это значит, что он не сможет учиться»



Чтение мыслей

уверенность человека в том, что он знает мысли окружающих,
и отказ принимать во внимание другие, более вероятные
возможности

"Он думает, что я ничего не смыслю в этой работе"



Черно-белое мышление

представление о том, что существуют только две категории для оценки событий, людей, поступков (все или ничего, плохое-хорошее). Отказ от оценки в континууме

"Если я не добьюсь успеха во всем, то я неудачник"



Навешивание ярлыков

наделение безусловными, глобальными характеристиками себя или окружающих, без учета того, что доказательства могут с большей вероятностью привести к менее негативным выводам

"Я неудачник", "Он зануда"



Must

Долженствование

наличие четкой непреложной идеи о том, как должны вести себя другие люди или каким должно быть собственное поведение. Если ожидания не оправдываются, человек воспринимает это как неудачу

"Ужасно, что я ошибся. Я должен во всем добиваться успеха"

Вопросы для анализа автоматических мыслей и формулирования альтернативных суждений:

1. Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?

2. Каковы доказательства обратного?

Противоречит ли что-нибудь в моем опыте моим теперешним мыслям?

Случалось ли у меня в прошлом, что подобные опасения не сбылись?

Возможно ли, что эта мысль нелогична и искажена?

Существует ли альтернативное объяснение?

3. На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?

Что самое худшее может произойти? Смогу ли я это пережить?

Что самое лучшее может произойти? Каков самый реалистичный исход?

4. Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?

Каковы могут быть последствия изменения моего мышления?

Что я должен делать в связи с этим?

Могу ли я к той же самой ситуации подойти с другими мыслями, которые будут менее тревожными?

Если да, то почему этого нет в действительности? (новые мысли)

5. Что я мог бы посоветовать своему другу, который находится в такой же ситуации.



Если я не сдам экзамен – это будет катастрофа!

Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?

Каковы доказательства обратного?

На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?

Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?

Что я мог бы посоветовать своему другу, который находится в такой же ситуации.



Скорее всего я сдам экзамен – я хорошо к нему готовилась. Многие школьники справились с ним – значит и я смогу. Даже если я не сдам экзамен в этот раз, у меня есть возможность пересдать его.



Надо мной все смеяться будут, считать неудачником

Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?

Каковы доказательства обратного?

На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?

Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?

Что я мог бы посоветовать своему другу, который находится в такой же ситуации?



Я не могу предугадать, что будут думать другие. Даже если кто-то и будет посмеиваться, я смогу это пережить. Несданный экзамен никого еще не сделал неудачником.



Как только я зайду на экзамен, я все забуду

Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?

Каковы доказательства обратного?

На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?

Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?

Что я мог бы посоветовать своему другу, который находится в такой же ситуации?



Когда я приду на экзамен, то не буду паниковать, дам себе возможность подумать, начну писать с того, что покажется легким. Я хорошо подготовлюсь к экзамену и смогу использовать свои знания



Я ничего не смогу выучить

Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?

Каковы доказательства обратного?

На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?

Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?

Что я мог бы посоветовать своему другу, который находится в такой же ситуации?



Я не смогла бы доучиться до 11 класса, если бы у меня не было на то способностей. А это значит, что если я przygotowлюсь к экзамену соответствующим образом, то обязательно сдам его, без лишнего волнения и беспокойства.



Я ни в коем случае не должен ошибаться

Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?

Каковы доказательства обратного?

На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?

Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?

Что я мог бы посоветовать своему другу, который находится в такой же ситуации?



Я слишком много от себя требую — не допускать ни одной ошибки. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Я буду ставить перед собой достижимые цели — напишу работу настолько хорошо, насколько сумею.

Выявление иррациональных мыслей



Переформулирование
иррациональных мыслей в
рациональные



Тренировка рациональных мыслей



Рациональные мысли как
привычные

Спасибо за внимание