

**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"*



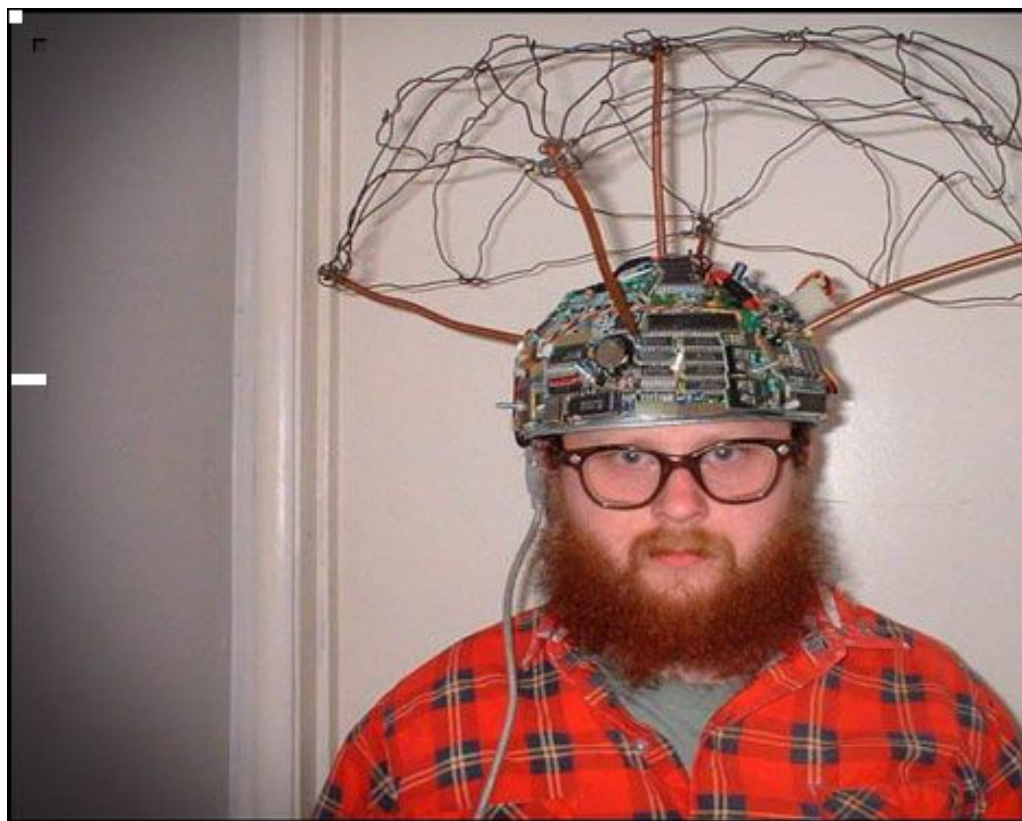
## ***Катастрофизация***

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»*

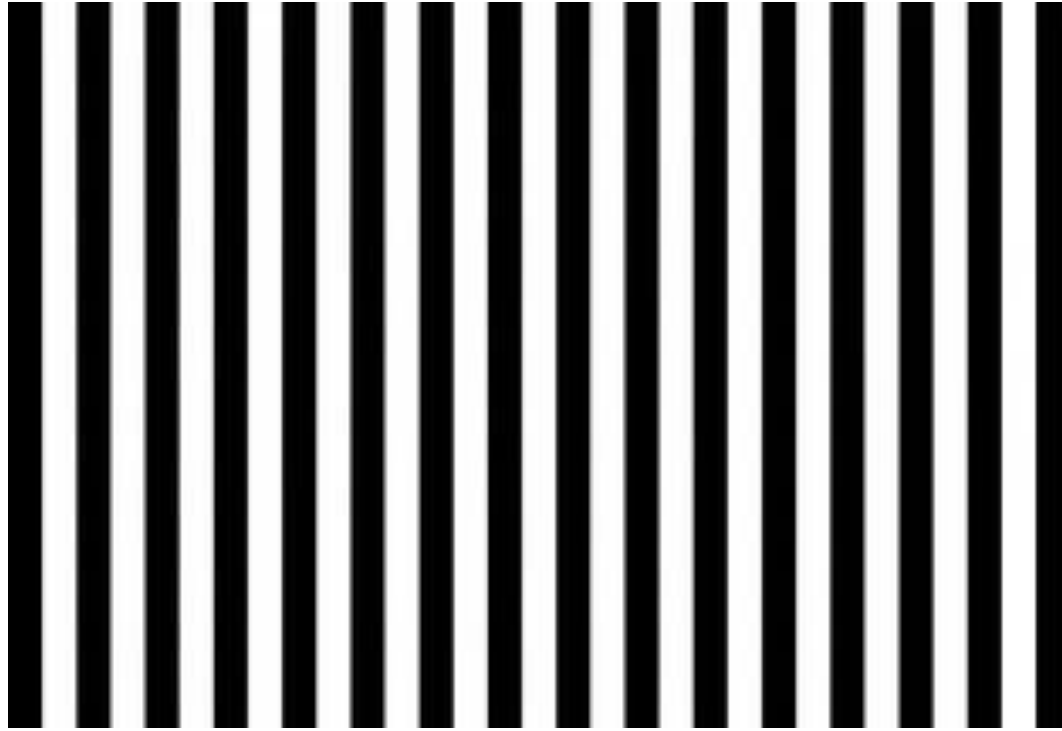




## ***Чтение мыслей***

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?

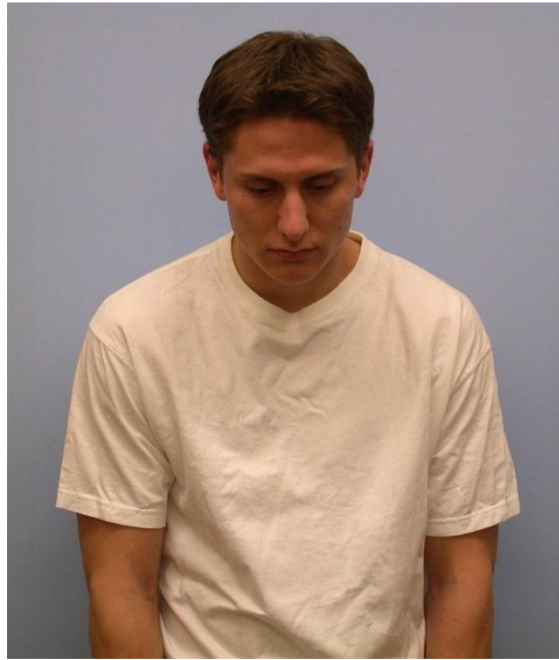
На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?

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**