

Кондратенко Анастасия Борисовна

магистрант

Кондратенко Игорь Сергеевич

магистрант

ГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**МЕЖДУ ВОСПРИЯТИЕМ И СТРЕССОМ:
РОЛЬ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ. СТРАТЕГИИ ПОМОЩИ**

Аннотация: в статье рассматривается вопрос феномена академической тревожности у студентов через призму когнитивной психологии. Основное внимание уделяется роли когнитивных искажений – систематических ошибок в мышлении – как ключевого механизма, связывающего восприятие академических ситуаций с развитием хронического стресса и тревоги. Анализируются наиболее распространенные искажения в учебном контексте, такие как катастрофизация, черно-белое мышление и персонализация. Статья демонстрирует, как эти паттерны мышления искажают восприятие экзаменов, публичных выступлений и обратной связи, порождая эмоциональное напряжение и снижая академическую эффективность. В заключении представлен комплекс практических стратегий помощи, основанных на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), включающих методы когнитивной реструктуризации, развитие навыков осознанности и организационные изменения в образовательной среде, направленные на снижение уровня тревожности и повышение психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: когнитивные искажения, академическая тревожность, стресс, студенты, катастрофизация, обобщение, черно-белое мышление, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональное восприятие, саморегуляция, образовательная среда, психологическое благополучие, когнитивная реструктуризация.

Академическая тревожность является одним из наиболее распространенных психологических состояний, с которым сталкиваются студенты в процессе обучения. Она проявляется в виде беспокойства, напряжения и страха, связанных с учебной деятельностью: экзаменами, зачетами, публичными выступлениями и повседневными академическими задачами. Традиционно причины этого явления видят в высоких учебных нагрузках и конкурентной среде. Однако современная психология смещает фокус на внутренние, когнитивные процессы, которые опосредуют связь между внешним событием и эмоциональной реакцией. Центральное место в этом процессе занимают когнитивные искажения – автоматические, иррациональные и зачастую неосознаваемые ошибки мышления, которые исказывают восприятие реальности и усугубляют переживание стресса.

Согласно модели Аарона Бека и Альберта Эллиса, основателей КПТ, наши эмоции и поведение определяются не самой ситуацией, а ее восприятием и интерпретацией. В академическом контексте это означает, что стресс вызывает не сам экзамен, а то, как студент его мысленно «обрабатывает», когнитивные искажения действуют как фильтр, который усиливает угрозу и минимизирует собственные ресурсы.

Среди наиболее релевантных для студентов когнитивных искажений выделяется следующие.

Катастрофизация – склонность предсказывать наихудший возможный исход события. («Если я провалю экзамен, меня отчислят, я никогда не получу диплом и останусь без работы»).

Черно-белое мышление – восприятие ситуации в полярных категориях, без полутона. («Если я не сдам это предмет на «отлично», я полный неудачник»).

Долженствование – использование в речи и мышлении жестких конструкций «я должен», «мне обязаны» («Я должен всегда быть лучшим в группе», «Преподаватель обязан относиться ко мне лояльно»). Невыполнение этих «правил» приводит к чувству вины и фruстрации.

Персонализация – принятие на себя ответственности за события, неподконтрольные человеку, и интерпретация внешних событий как относящихся лично

к себе. («Преподаватель задал сложный вопрос, потому что хочет меня завалить/ потому что я ему не нравлюсь»).

Обесценивание позитивного – игнорирование положительного опыта и достижений, сосредоточение исключительно на неудачах. («Моя успешная защита проекта – это просто везение, а вот та тройка по физике – это мой настоящий уровень»).

Эти искажения создают порочный круг: тревожная мысль → усиление тревоги и страха → ухудшение когнитивных функций (памяти, концентрации) → снижение реальной академической успеваемости → подтверждение исходной иррациональной мысли («Я действительно ничего не знаю»).

Постоянное воздействие когнитивных искажений приводит к ряду негативных последствий.

Эмоциональное выгорание. Хронический стресс истощает эмоциональные ресурсы.

Синдром самозванца. Студент не может признать свои достижения, объясняя их случайностью или обманом.

Прокрастинация. Страх неудачи и перфекционизм парализуют волю, заставляя откладывать выполнение задач.

Соматические проявления. Тревога проявляется в виде бессонницы, головных болей, проблем с ЖКТ, учащенного сердцебиения.

Снижение академической мотивации. Постоянный страх неудачи убивает внутренний интерес к обучению.

Помощь студентам с академической тревожностью должна быть направлена на разрыв порочного круга на уровне мышления. Эффективным инструментом здесь является когнитивно-поведенческий подход.

Когнитивная реструктуризация. Этапы этого процесса представлены ниже.

Идентификация искажений. Студента учат отслеживать и записывать автоматические негативные мысли в стрессовых ситуациях.

Доказательства «за» и «против». Анализ реалистичности мыслей. Какие есть объективные доказательства, что катастрофа произойдет? Какие есть доказательства обратного?

Развитие навыков осознанности. Это поможет дистанцироваться от автоматических мыслей, воспринимая их как «просто мысли», а не как объективную истину. Это снижает их эмоциональный заряд.

Поведенческие эксперименты. Студент планирует проверить свою иррациональную мысль на практике. Например, если он боится задавать вопросы на лекции («все подумают, что я глупый»), он может сделать это и убедиться, что катастрофические последствия не наступили.

Проведение семинаров и тренингов для студентов по теме управления стрессом, когнитивных искажений и тайм-менеджменту полезно, как психологическое просвещение на уровне ВУЗов.

Также действенную помощь окажет создание поддерживающей среды. Развитие системы тьюторства, доступность психологических консультаций, поощрение коллaborаций вместо гиперконкуренции.

Гибкость оценивания снизит давление единственного решающего экзамена. Это внедрение разнообразных форм контроля знаний (портфолио, проекты, презентации).

Конструктивная, поддерживающая обратная связь от преподавателей, которая фокусируется на улучшении, а не на критике личности студента.

Академическая тревожность – это не просто реакция на сложную учебу, а сложный психологический феномен, в основе которого лежат когнитивные искажения. Эти автоматические ошибки мышления заставляют студентов воспринимать учебные задания, как непреодолимые угрозы, запуская механизмы хронического стресса. Понимание этой связи открывает путь для эффективной помощи. Стратегии, основанные на когнитивно-поведенческом подходе, направленные на выявление и коррекцию иррациональных мыслей, в сочетании с созданием поддерживающей образовательной среды, позволяют студентам не только снизить

уровень тревоги, но и развить более здоровое и адаптивное отношение к академическим трудностям, превращая вызовы в возможности для роста.

Список литературы

1. Бек А.Т. Когнитивная терапия депрессии / А.Т. Бек. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
2. Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Основные направления современной психотерапии / под ред. А.М. Боковикова. – М.: Когито-Центр, 2000. – С. 224–267.
3. Кассер Т. Темная сторона американской мечты: корреляты финансового успеха как центрального жизненного стремления / Т. Кассер, Р.М. Райан // Журнал личности и социальной психологии. – 1993. – Т. 65. №2. – С. 410–422.
4. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастливую и полноценную жизнь / М.Э.П. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
5. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 272 с.