

Журнал «Мировые цивилизации» / Scientific journal «World civilizations» <https://wcj.world>

2024, Том 9, № 3 / 2024, Vol 9, Issue 3 <https://wcj.world/issue-3-2024.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/04PSMZ324.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Сечина, В. А. Как уровень тревожности влияет на количество когнитивных ошибок у обучающихся / В. А. Сечина, Н. В. Шевченко // Мировые цивилизации. — 2024. — Т. 9. — № 3. — URL: <https://wcj.world/PDF/04PSMZ324.pdf>

**For citation:**

Sechina V.A., Shevchenko N.V. How anxiety levels affect the number of cognitive errors in learners. *World civilizations*. 2024; 9(3): 04PSMZ324. Available at: <https://wcj.world/PDF/04PSMZ324.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

## Сечина Виктория Александровна

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Студент факультета дизайна и цивилизационных коммуникаций  
E-mail: [vika1605@icloud.com](mailto:vika1605@icloud.com)

## Шевченко Надежда Валерьевна

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Старший преподаватель кафедры психологии  
Кандидат психологических наук  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

# Как уровень тревожности влияет на количество когнитивных ошибок у обучающихся

**Аннотация.** В статье исследуется связь между уровнем тревожности и возникновением когнитивных ошибок. Мы провели эксперимент, в котором измерили уровни тревожности у участников и подвергли их тестированию на когнитивные ошибки. Для выявления закономерностей используются такие тестовые методики как, Шкала тревоги Спилбергера-Ханина и Опросник когнитивных ошибок за авторством А. Фриман, Р. Девулф (1992) и адаптированного А. Е. Бобров, Е. В. Файзрахманова (2017). Это свидетельствует о взаимосвязи между психическим и физическим состоянием человека. После анализа полученных данных можно прийти к выводу, что высокий уровень тревожности влияет на увеличение количества когнитивных ошибок. Это означает, что люди, испытывающие более сильную тревогу, имеют больше шансов допустить ошибки в когнитивных задачах. Информация, представленная в статье, имеет большое значение для понимания связи между психологическим состоянием человека и его когнитивными способностями. Она может пригодиться для разработки стратегий по улучшению когнитивного функционирования у людей, испытывающих высокий уровень тревожности.

**Ключевые слова:** тревожность; когнитивные ошибки; связь; диагностика; личностная тревожность; ситуативная тревожность; психология; закономерность; студенты

## Введение

В современном мире проблема тревожности стоит острым углом человеческой жизни, но многие даже не догадываются, что количество их ошибок, которые они допускают, имеют достаточно сильную связь с их уровнем тревожности [10, с. 240]. Именно для выявления этой

закономерности мы проводим исследование, чтобы узнать, как уровень тревожности влияет на количество когнитивных ошибок. Ведь если мы поймем их взаимосвязь, то будет проще контролировать их количество и в будущем привести их к минимуму. Для исследования используются методики Шкала тревоги Спилбергера-Ханина [9, с. 122–131] и Опросник когнитивных ошибок, CMQ Девульфа, адаптированные Бобровой. Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности [2, с. 45–49]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [5, с. 17–20]. Сложное смешение различных эмоций, которые оказывают влияние как на наше физическое, так и на психическое состояние.

Под когнитивными ошибками / искажениями понимаются «систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы, и которые легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей». Таким образом, речь идет не о случайных ошибках, а о таких, которые предсказуемо возникают в одних и тех же обстоятельствах [1, с. 69–79]. Самыми распространенными когнитивными ошибками являются максимализм, чтение мыслей, катастрофизация, упрямство. И эти же ошибки крайне распространены, у молодёжи коими и являются студенты, которые и проходили тестирование [6]. Однако нельзя рассматривать когнитивные ошибки только через призму возраста людей, нужно обязательно помнить про возраст и о малой, но всё равно играющей роль половой принадлежности человека. Но что же уровень тревожности, а он играет, пожалуй, одну из важнейших ролей в количестве, а порой при детальном разборе и типе когнитивных ошибок. Но это аспект может уже при личном взаимодействии выяснить психолог и помочь человеку с улучшением ситуации [3]. Однако, с помощью чего специалист определяет эти важные показатели. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) является информативным способом самооценки как уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние), так и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) [8, с. 176], а также Опросник когнитивных ошибок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ) разработан для использования в рамках когнитивно-поведенческой терапии и нацелен на обнаружение когнитивных искажений – ошибок суждений, связанных с неправильной интерпретацией смысловых контекстов [7, с. 640]. Как инструмент самооценки, опросник был опубликован в книге А. Фримана «Десять глупейших ошибок, которые совершают люди» для широкого круга читателей.

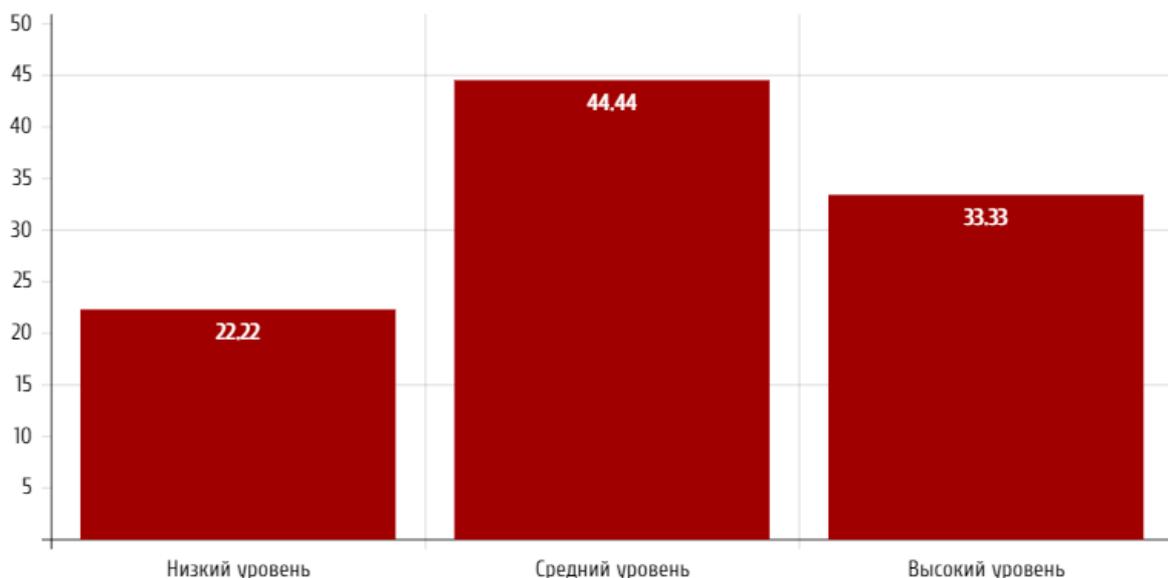
В 2017 году была проведена работа по адаптации и валидации этого опросника (в том же переводе) для клинического применения среди пациентов с тревожно-депрессивными расстройствами [4]. Была получена отличающаяся от оригинала факторная структура, определены диагностические точки отсечения. Вот важные методики как для специалиста, так и для этого исследования.

Проводилось оно на студентах первого курса в возрасте от 17 до 20 лет, их можно поделить на две группы по половой принадлежности. Общее количество участников опроса составляет 18 человек, при этом мы подразделяем их на 10 женщин и 8 мужчин.

Полученные данные полезны для понимания этой взаимосвязи и как можно с её помощью помочь студентам улучшить свои показатели как в освоении программы, так и в освоении к новому этапу жизни сейчас и в дальнейшем.

Результаты методики диагностики тревожности Спилбергера-Ханина представлены на Рисунках 1 и 2.

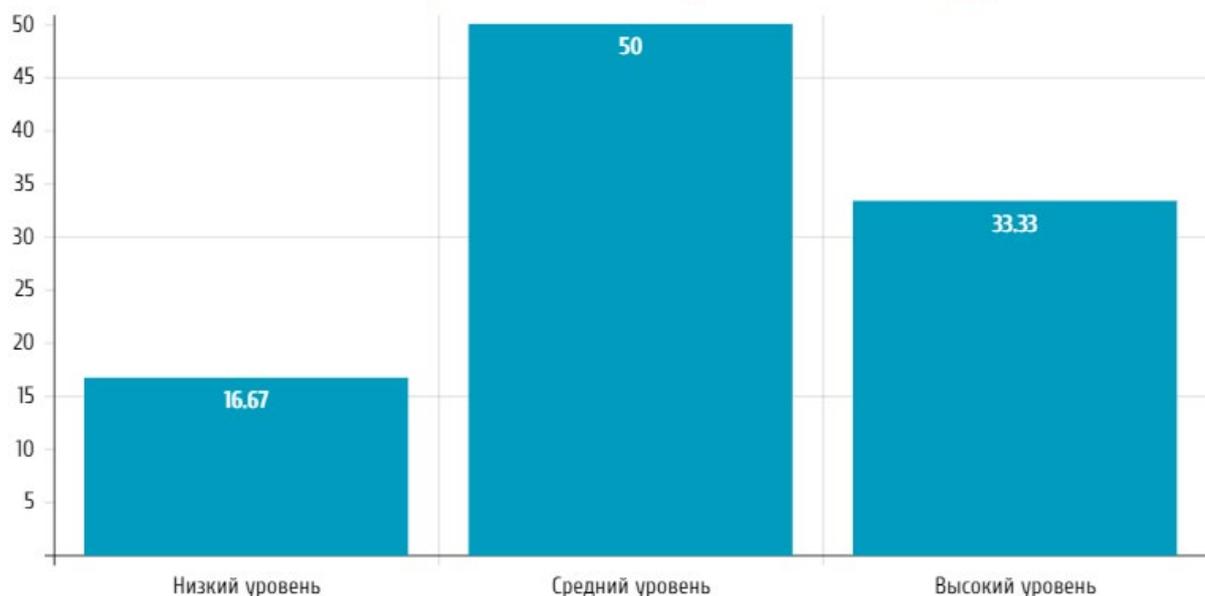
## Ситуативная тревожность, у всех анкетирруемых



*Рисунок 1. Ситуативная тревожность у всех анкетирруемых*

Низкий уровень тревожности среди всей группы у 4 студента (22.22%), Средний уровень тревожности у 8 студентов (44.44%), Высокий уровень тревожности у 6 студентов (33.33%).

## Личностная тревожность, у всех анкетирруемых



*Рисунок 2. Личностная тревожность у всей группы анкетирруемых*

Низкий уровень личностной тревожности у 3 студента (16.67 %), Средний уровень тревожности у 9 студентов (50%), Высокий уровень у 6 студентов (33.33%).

Так выглядят общие результаты двух разных типов тревожности. Рассматривая результаты отдельных выделенных групп, разделение сделано на основе половой

принадлежности анкетированных, из этого получились две большие группы из 10 женщин и 8 мужчин, представленных на Рисунках 3, 4.

### Ситуативная и личностная тревожность, у мужчин

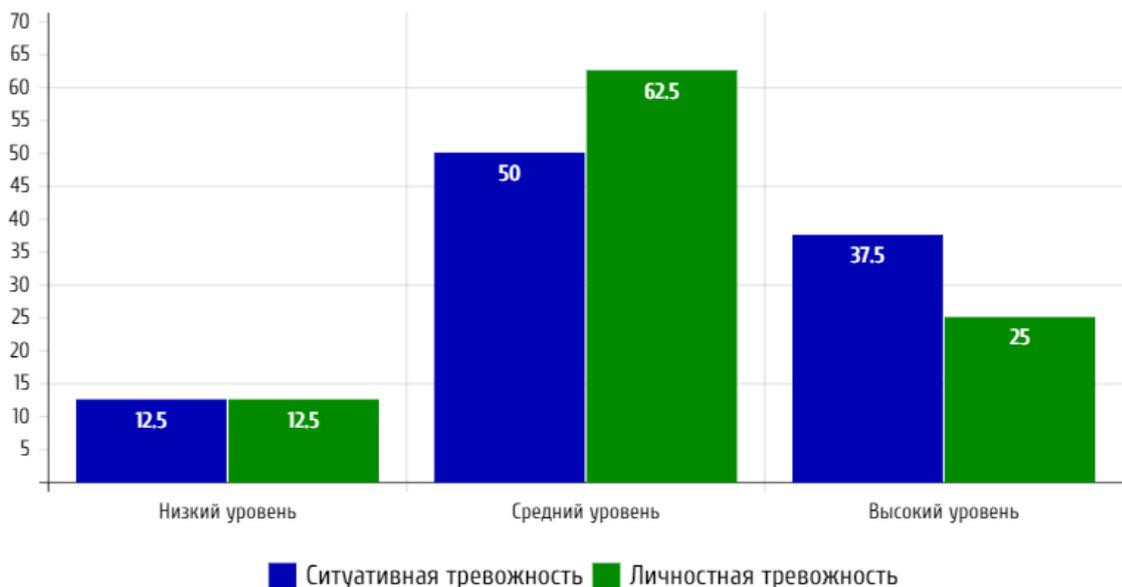


Рисунок 3. Ситуативная и Личностная тревожность у мужчин

Низкий уровень ситуативной тревожности у 1 студента (12.5%), Средний уровень тревожности у 4 студентов (50%), Высокий уровень у 3 студентов (37.5 %). Низкий уровень личностной тревожности у 1 студента (12.5%), Средний уровень тревожности у 5 студентов (62.5%), Высокий уровень у 2 студентов (25 %).

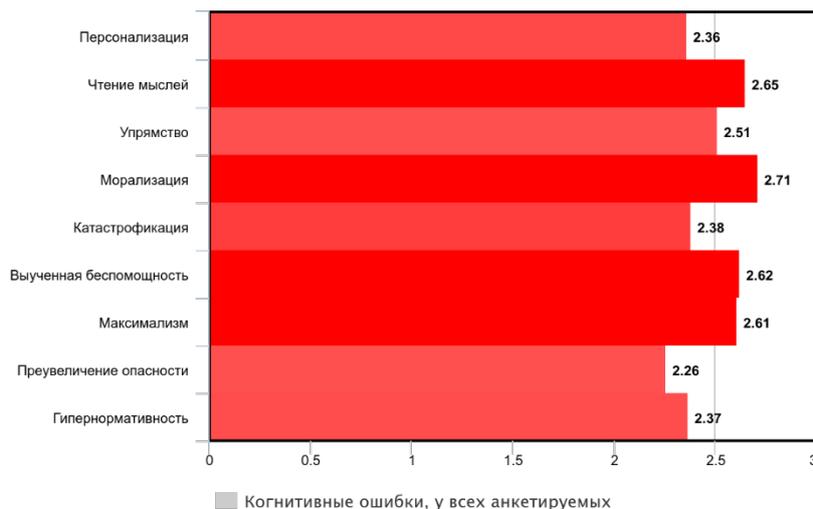
### Ситуативная и личностная тревожность, у женщин



Рисунок 3. Ситуативная и Личностная тревожность у женщин

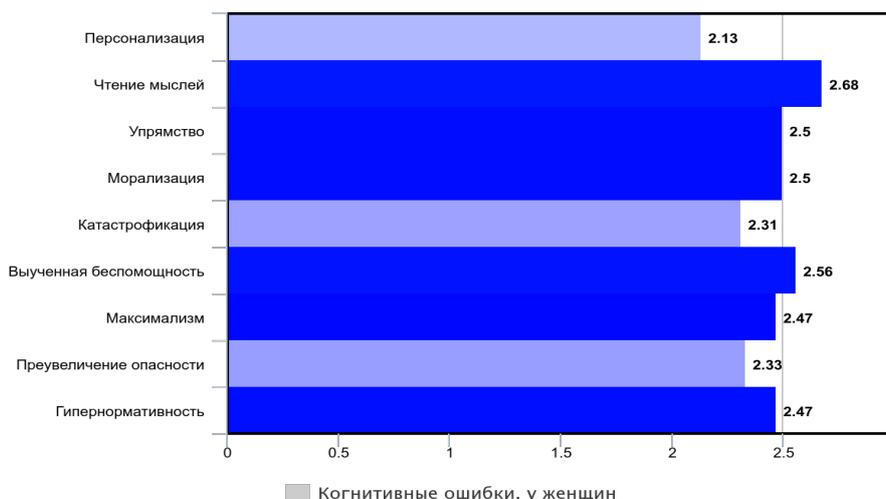
Низкий уровень ситуативной тревожности у 3 студентов (30%), Средний уровень тревожности у 4 студентов (40%), Высокий уровень у 3 студентов (30 %). Низкий уровень личностной тревожности у 2 студентов (20%), Средний уровень тревожности у 4 студентов (40%), Высокий уровень у 4 студентов (40 %).

Так можно заметить, что уровень тревожности был выявлен по всем показателем выше у женщин, однако и у мужчин этот уровень не сильно отличается. Однако такой повышенный уровень тревожности можно объяснить как в единичных случаях тем, что человек сам по себе тревожный, так и недавними событиями, сильно пошатнувшими психическое равновесия у многих людей. Разбирая когнитивные ошибки на основе Опросника когнитивных ошибок, СМQ, мы также сначала обратим внимание на общую статистику анкетированных на Рисунке 5.

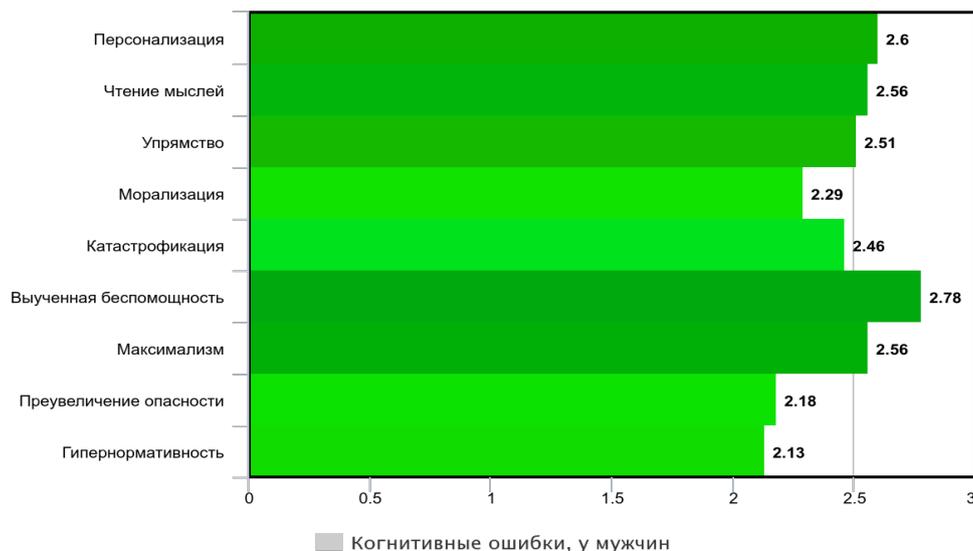


*Рисунок 5. Когнитивные ошибки у всех анкетированных*

Рисунок 5 демонстрирует процент когнитивных ошибок, которые были вычислены на основе заполненных анкет данных, предоставленных 18 студентами. Более яркими цветами выражены те ошибки, которые выражены больше всего. Давайте анализировать каждую группу по отдельности. Отчеты о результатах можно увидеть на Рисунках 6 и 7.



*Рисунок 6. Когнитивные ошибки женщин*



*Рисунок 7. Когнитивные ошибки мужчин*

Из Рисунков 6,7 видно, что несмотря на схожесть некоторых показателей, есть различия между группами женщин и мужчин. Первым является, чтение мыслей у женщин – этот показатель самый высокий из всех, когда у мужчин он стоит на третьем месте деля его вместе с максимализмом. У женщин оно занимает первое место, что достаточно свойственно их образу мышления. У мужчин также высок процент, хотя такое и происходит реже, однако нельзя забывать и о более выраженном максимализме. Второе – это выученная беспомощность у женщин, однако у мужчин этот показатель на первом месте. Можно предположить, что у современных женщин этот показатель становится ниже в связи с их стремлением доказать себе и миру, что им для достижения чего-либо не нужен помощник, однако из-за привычных укладов большинства людей это показатель всё же высок пусть и не на первом месте. Что же до мужчин, то возможно такой результат свидетельствует обо всеми известной проблеме, когда сыновей воспитывают в гиперопеке и гиперзаботе и в будущем они оказываются заложниками своего воспитания, но это может быть и из-за неуверенности в завтрашнем дне, что может являться причиной, влияющей на всех людей в независимости от пола. Третье же место у женщин делят упрямство и морализация, что в целом логически следует из выше сказанного и из тех ошибок, которые заняли первое и второе место. Однако показатели мужчин тоже не далеки упрямство находится также на четвёртом месте. Второе же место у них занимает персонализация, что может означать что у них всё ещё не проработано живёт мнение что любое поправление или замечание это попытка их принизить или оскорбить, и это порой приводит как к недопониманиям, так и к конфликту, а это уже серьёзная проблема ведь из этого выливается повышенная агрессивность. Но что же у женщин, а у них на четвёртом месте максимализм и гипернормативность, что вполне свойственно исходя из воспитания и из возраста анкетированных, для молодёжи не важно какого пола максимализм вполне естественный этап жизни.

Таким образом, анализ Рисунков 6,7 позволяет нам увидеть, что, хотя некоторые когнитивные ошибки свойственны как мужчинам и женщинам, есть и различия. Эти различия указывают на наиболее распространенные и частые проблемы у каждого пола.

### **Выводы и заключение**

Анализ представленных данных по уровню тревожности и когнитивным ошибкам позволяет сделать ряд интересных выводов. Во-первых, наблюдается различие между

женщинами и мужчинами в отношении тревожности. Женщины в целом имеют более высокий уровень тревожности, особенно в ситуационной тревожности. Это может быть связано с их более чувствительной и эмоциональной природой. Однако и у мужчин тревожность выше среднего уровня, что может объясняться как их индивидуальными чертами, так и недавними трудностями, влияющими на психическое состояние.

Во-вторых, анализ когнитивных ошибок позволяет увидеть некоторые различия между мужчинами и женщинами. У женщин более распространены такие ошибки, как чтение мыслей и выученная беспомощность. У мужчин же преобладает персонализация и упрямство. Эти отличия могут быть связаны с разными способами мышления и стереотипами, сформировавшимися в обществе. Однако некоторые ошибки, такие как максимализм, гипернормативность и морализация, характерны для обеих групп.

Исходя из этих данных можно сделать вывод, что как мужчины, так и женщины имеют определенные проблемы и вызовы в области тревожности и мышления. Понимание этих особенностей и ошибок может помочь студентам в улучшении своих показателей как в учебе, так и в новом этапе жизни. Использование полученных данных для разработки соответствующих подходов и программ помощи студентам может быть эффективным способом улучшения их результатов и общего благополучия. Важно также обратить внимание на индивидуальные особенности каждого студента и предложить разнообразные стратегии и техники для управления тревожностью и преодоления когнитивных ошибок. Работа в этом направлении может существенно повысить успешность студентов и их способность к адаптации в разных сферах жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Боброва, Л. А. Когнитивные искажения / Л. А. Боброва // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 3: Философия. Реферативный журнал. — 2021. — № 2. — С. 69–79.
2. Ибахаджиева, Л. А. «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления / Л. А. Ибахаджиева // Международный научно-исследовательский журнал. — 2021. — № 11-4(113). — С. 45–49.
3. Кондрашихина, О. А. Метакогниции и когнитивные искажения у студентов-психологов / О. А. Кондрашихина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN123.pdf> (дата обращения: 29.03.2024).
4. Крюкова, Т. Л. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация Шкалы когнитивных искажений - CDS) / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Ю. А. Хохлова, [и др.] // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2018. — Т. 24, № 4. — С. 61–67.
5. Мисунов, С. Н. Понятие тревожности / С. Н. Мисунов // Вестник науки. — 2021. — Т. 1, № 2(35). — С. 17–20.
6. Мозжухина, Ю. Н. Когнитивные искажения как свойство поведенческих моделей / Ю. Н. Мозжухина // Проблемы педагогики. — 2017. — № 9(32). — С. 22–25.
7. Немов, Р. С. Психология: учебник для вузов: В 3 кн. - 4-е изд. / Р.С. Немов. — М.: Владос, 2001. — 640 с.
8. Ханин, Ю. Л. Теория и методика изучения тревоги. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 176 с.

9. Ханин, Ю. Л. Теория тревожности Ч. Д. Спилбергера: анализ, адаптация, обсуждение // Вопросы психологии. — 1984. — № 5. — С. 122–131.
10. Читкока Г.М. Психология тревоги. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 240 с.

**Sechina Viktoriya Aleksandrovna**

University of World Civilizations named after V.V. Zhirinovskiy, Moscow, Russia  
E-mail: [vika1605@icloud.com](mailto:vika1605@icloud.com)

**Shevchenko Nadezhda Valerievna**

University of World Civilizations named after V.V. Zhirinovskiy, Moscow, Russia  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

## How anxiety levels affect the number of cognitive errors in learners

**Abstract.** This article explores the relationship between anxiety levels and the occurrence of cognitive errors. We conducted an experiment in which we measured the anxiety levels of the participants and subjected them to testing for cognitive errors. Such test methods as, Spielberger-Hanin Anxiety Scale and Cognitive Error Questionnaire by A. Freeman, R. Devolf (1992) and adapted by A. E. Bobrov, E. V. Faizrakhmanova (2017) are used to identify patterns. This indicates the relationship between the mental and physical state of a person. After analyzing the obtained data, we can conclude that high level of anxiety affects the increase in the number of cognitive errors. This means that people who experience higher levels of anxiety are more likely to make errors in cognitive tasks. The information presented in the article is important for understanding the relationship between a person's psychological state and their cognitive abilities. It may be useful for developing strategies to improve cognitive functioning in people experiencing high levels of anxiety.

**Keywords:** anxiety; cognitive errors; relationship; diagnosis; personality anxiety; situational anxiety; psychology; pattern; students