

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.072

Валуйская Татьяна Леонидовна

кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры педагогики
и психологии

Белорусский государственный университет
иностранных языков
г. Минск, Беларусь

Tatsiana Valuyskaya

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Pedagogy & Psychology

Belarusian State University
of Foreign Languages
Minsk, Belarus
e-mail: valuiskaya@gmail.com

Кокорева Славяна Анатольевна

студент

Белорусский государственный университет
иностранных языков
г. Минск, Беларусь

Slavyana Kokoreva

Student

Belarusian State University
of Foreign Languages
Minsk, Belarus
e-mail: slavyanakokoreva2004@gmail.com

УСПЕШНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ЛИНГВИСТОВ: ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ПРИЗМУ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК

ACADEMIC SUCCESS OF LINGUISTIC STUDENTS: A VIEW THROUGH THE LENS OF COGNITIVE DISTORTIONS

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи когнитивных ошибок и успешности изучения иностранного языка студентами на профессиональном уровне. Анализ показывает, что самооценки успешности изучения иностранного языка отрицательно коррелируют с большинством когнитивных ошибок. Совокупность когнитивных искажений более связана с успешностью изучения каждой конкретной учебной дисциплины, чем с общей академической успеваемостью по иностранному языку.

Ключевые слова: когнитивные ошибки; студенты; лингвистические специальности; академическая успеваемость; самооценка академической успеваемости; иностранный язык.

This article presents the results of a study examining the relationship between cognitive distortions and the success of foreign language learning among students at the professional level. The findings indicate that students' self-assessment of their foreign language learning success is negatively correlated with most types of cognitive distortions errors. Moreover, the overall pattern of cognitive distortions appears to be more closely associated with success in individual academic disciplines than with general academic performance in foreign language learning.

Key words: cognitive distortions; students; language-related specializations; academic performance; self-assessment of academic achievement; foreign language.

«Человеку свойственно ошибаться», – это крылатое выражение, вероятно, принадлежит древнеримскому философу Марку Туллию Цицерону. Как и утверждение о том, что лишь глупец продолжает упорствовать в своих ошибках. Идею о своеобразном, неточном, относительном характере человеческой разумности можно встретить в изречениях древнегреческих и древнеримских философов, поэтов, драматургов, политиков, ораторов. А. О. Маковельский в своей работе «История логики» отметил, что еще Аристотель посвятил логическим ошибкам отдельный труд под названием «О софистических опровержениях». Считая софистику кажущейся, ложной мудростью, Аристотель изобличил многочисленные логические ошибки и классифицировал их [1]. Таким образом, вопрос о когнитивных ошибках как мнимом фундаменте познавательной позиции человека был поставлен еще до нашей эры (мыслители сомневались в рациональности человека, проявляя при этом собственную мудрость). С тех пор прошло более двух тысячелетий, а ученые продолжают исследовать границы человеческой разумности, получая все новые подтверждения нашей рациональной иррациональности.

Напомним, что *когнитивные ошибки (когнитивные искажения)* – это неадекватные неосознаваемые посылки, на которые человек опирается как на фундамент своего социального познания и поведения. По существу, мы имеем дело с неверными исходными данными, которые ошибочно распознаются как правдоподобные и подвергаются последующей обработке, что приводит к ошибочным выводам, которые также представляются нам верными. Когнитивные искажения в норме присущи познавательной активности человека, однако их индивидуальное сочетание, мера выраженности и вероятность осознания различны у разных людей. Степень представленности когнитивных искажений неодинакова в норме и патологии [2].

Скачок интереса к проблеме, безусловно, связан с присуждением Даниэлю Канеману в 2002 году Нобелевской премии по экономике. Хотя, как известно, он был психологом, а не экономистом и исследовал процессы принятия решений и когнитивные искажения в них [3].

Как показывают эксперименты Д. Канемана и его соавторов [4], когнитивные искажения при принятии малых экономических решений проявляются сразу на нескольких уровнях: сенсорно-перцептивном (как ошибки восприятия),

собственно когнитивном (в качестве ошибок мышления) и поведенческом (в форме реализации ошибочных решений). Кроме того, когнитивные искажения проистекают как минимум из нескольких источников: особенностей эволюции человека (что создает генетические предпосылки для такого рода искажений), ограниченности возможностей человеческого мозга по приему и переработке информации (что влечет за собой стремление к когнитивной легкости или простоте при репрезентации информации), влияния окружающих людей и средств массовой информации (особенно референтных для данного человека, что связано с доверием этим источникам). Предпосылки когнитивных искажений закладываются в когнитивных схемах обработки информации и определяют систематический характер возникающих ошибок, которые интерпретируются человеком как истинные, а не ложные результаты. Интересный аспект привнес в это воззрение Альфред Коржибски, считая, что сама структура языка может исказить человеческий опыт через смысловое акцентирование в словесных обозначениях одних признаков при отвлечении от других [5]. Призывая современников не принимать на веру свою субъективную реальность, ученый считал образовательной целью обучение людей работе над осознанием абстрагирования, умением за эмпирическим фактом видеть структуру: карту, схему или модель этой реальности [6].

Рассматривая проблематику когнитивных искажений, сложно не обратить внимание на воззрения родоначальника когнитивной психотерапии А. Бека. Глубоко и системно изучив взгляды людей, находящихся в депрессии, он выявил некоторые общие черты их мировоззрения в этот период, которые как будто бы усиливают друг друга, все в большей степени искажая восприятие реальности. А. Бек предположил, что депрессия развивается как результат формирования отрицательных взаимоиндуцирующих убеждений, известных в качестве «Триады Бека» (негативных схем своего Я, отрицательных убеждений относительно других людей и мира вообще, что создает «беспросветную» картину происходящего). Таким образом, специалист представил своей «психотерапевтической мишенью» выявление и преобразование негативных когнитивных схем консультируемых. Им был обнаружен и ряд когнитивных ошибок, характеристика которых в переработанном и дополненном варианте представлена в книге Джудит С. Бек [8].

Современное состояние проблематики когнитивных ошибок/когнитивных искажений, которое сложилось в психологической науке, проанализировала Е. С. Легостаева. Автор обзора пришла к выводу, что исследования активно ведутся в следующих основных направлениях: особенности когнитивных искажений у лиц с психопатологиями и соматическими заболеваниями; принятие решений в экономике, управлении, социально значимых сферах; когнитивные искажения как предиктор противоправного поведения; когнитивные ошибки в профессиональной коммуникации. На наш взгляд,

проблемное поле современных исследований и практических разработок в этой области гораздо шире. «В результате столь разнообразных подходов в настоящее время в консолидированном списке, полученном при изучении социального поведения человека, экономического, при принятии решений в группе и индивидуально, в процессе творческой и инженерно-технической деятельности, – можно насчитать свыше 200 вариантов когнитивных искажений» [9, с. 70]. Автор призывает различать когнитивные ошибки и когнитивные искажения, утверждая, что понятие «когнитивные искажения» слишком размыто и может быть операционализировано через «когнитивные ошибки» [Там же, с. 71]. В нашем исследовании будем считать «когнитивные искажения» общим понятием для целого класса подобных явлений, а «когнитивные ошибки» – одним из видов когнитивных искажений.

«Опросник когнитивных ошибок» (CMQ А. Freeman, R. DeWolf в адаптации Е. А. Боброва, Е. В. Файзрахмановой) [10] позволяет выявить такие когнитивные искажения, как «Чтение мыслей», «Упрямство», «Катастрофизация», «Выученная беспомощность», «Преувеличение опасности», «Гипернормативность», «Максимализм», «Морализация», «Персонализация», и степень их выраженности у личности.

Когнитивная ошибка «Чтение мыслей» может быть проинтерпретирована в терминах «Сильного зеркального Я», но с одной существенной оговоркой – это рефлексивное зеркало избирательно показывает только негативные аспекты, которые субъект «домысливает» за других людей относительно самого себя. «Я думаю, что другой человек воспринимает во мне только плохое, видит меня насквозь», – такова суть данной когнитивной ошибки. При этом человек убежден, что знает мысли других людей.

«Упрямство» предлагает нам «коктейль» из стремления к отстаиванию самооценки и страха ошибиться. При этом человек так желает оспорить мнения других людей, как будто его способ существования и есть сам спор. Принципиальность и непоколебимость, негибкость в суждениях, мнимая «монополия на истину», что позволяет не предпринимать активных действий, составляет суть данного когнитивного искажения.

Когнитивная ошибка «Катастрофизация» отображает такую фокусировку на проблеме, при которой она представляется крайне сложной и несущей принципиальную опасность. При этом сила реакции как правило не соответствует реальному состоянию дел и может проявляться вплоть до шокового состояния.

«Выученная беспомощность» в целом хорошо представлена в названии. Она проявляется в обесценивании своих достижений и возможностей повлиять на ситуацию самостоятельно, что-либо в ней изменить, ведь «все равно ничего не выйдет». При этом человек таким способом снимает с себя ответственность, ищет защиты и покровительства.

Такое искажение, как «Преувеличение опасности», выражается в избегании любого риска и ответственности, уклонении от непредвиденных обстоятельств, отсутствии соперничества, повышенном самоконтроле и самоограничениях, осторожности и пассивности из-за истолкования вероятной опасности любых активных действий.

«Гипернормативность» предполагает безусловную приверженность правилам, тщательное следование нормам, перфекционизм и исполнительность, что как будто бы гарантирует индивиду безопасность.

Когнитивная ошибка «Максимализм» проявляется в принципе «все или ничего». Это когнитивное искажение предрасполагает личность к преувеличению собственных достижений, а также к ожиданиям максимальных вознаграждений и восхищения за трудолюбие и безупречность.

«Морализация» подразумевает способ контроля за небезопасным окружающим миром через возложение на себя повышенной моральной ответственности. Ее формула: «Я за все в ответе. И я расстраиваюсь, если что-то не выходит (по-моему)».

Когнитивная ошибка «Персонализация» предполагает, что человек склонен видеть все происходящее как имеющее к нему непосредственное отношение и несущее угрозу. При этом все моменты воспринимаются со знаком минус: с недоверием и настороженностью. Избирательно отфильтровывая в окружающем мире то, что может свидетельствовать о негативном пристрастном отношении, человек воспринимает даже небольшие «уколы» как намеренные оскорбления, унижения, обман и отвержение и долго помнит негативные реакции на свое поведение.

Таким образом, несмотря на явное разнообразие когнитивных ошибок, которые диагностируются при помощи методики СМQ, можно обнаружить их защитный характер: включенность в схемы специфических реакций на небезопасность окружающего мира и на фрустрацию важных потребностей, которая происходит в социуме. Другими словами, эти когнитивные искажения отображают попытки личности встроить в свои схемы искаженные способы достижения личной безопасности.

Рассматривая данные способы в контексте успешности личности в учебно-профессиональной деятельности, можно заметить, что любое из вышеописанных когнитивных искажений может иметь место в образовательном процессе. В сфере образования активно производятся оценочные действия, в связи с чем повышается вероятность формирования ошибочных схем категоризации и интерпретации познавательного опыта субъекта. Несмотря на важность обозначенной проблемы, она остается недостаточно изученной. Данная работа призвана восполнить этот дефицит.

Эмпирическое исследование проведено на базе Минского государственного лингвистического университета (который переименован в Белорусский государственный университет иностранных языков) на выборке из 45 студентов второго курса.

Успешность изучения студентами иностранного языка рассматривалась в двух основных аспектах: внешней оценки и самооценки. С позиций внешней оценки мы опирались на экзаменационные отметки по трем основным предметам – фонетике, грамматике и практике иноязычной речи. Самооценка успешности по этим же учебным дисциплинам отображает представления студентов о собственной успешности изучения иностранного языка.

Полученные первичные эмпирические данные были подвергнуты корреляционному анализу.

Рассмотрев корреляционные плеяды применительно к выявленным когнитивным ошибкам, можно утверждать, что наиболее крупная из этих плеяд, включающая положительные взаимосвязи со всеми остальными (восемью) когнитивными искажениями, выявленными с помощью методики СМҚ, относится к когнитивной ошибке «Максимализм». Амбициозность, ожидание максимальных вознаграждений, черно-белое мышление образуют вершину в целой сети искаженных когнитивных схем (или, как минимум, соотносится с ними). При этом, чем более выражена когнитивная ошибка «Максимализм», тем выше вероятность более высокой степени представленности у личности таких искажений, как «Чтение мыслей», «Упрямство», «Катастрофизация», «Выученная беспомощность», «Преувеличение опасности», «Гипернормативность», «Морализация», «Персонализация».

«Выученная беспомощность» преимущественно умеренно позитивно коррелирует с шестью когнитивными ошибками, за исключением «Чтения мыслей» и «Упрямства». При этом вполне ожидаемой является сильная положительная корреляция между «Выученной беспомощностью» и «Преувеличением опасности» ($r = 0,733$): чем в большей мере студент считает себя неспособным влиять на учебные ситуации, тем сильнее он будет стремиться избегать ответственности и риска активных действий.

Минимально корреляционная плеяда выявленных нами когнитивных ошибок включает четыре элемента: «Персонализация» умеренно положительно коррелирует с «Выученной беспомощностью», «Катастрофизацией» и «Максимализмом». Таким образом, когнитивные ошибки сосуществуют друг с другом, внося вклад в общую систему восприятия и интерпретации студентами реальности.

Рассмотрев сочетания меры выраженности когнитивных ошибок и результатов экзаменов, мы выявили ряд статистически достоверных отрицательных корреляций между степенью выраженности когнитивных искажений и результатами изучения студентами иностранного языка на уровне

специальности. Так, значимы корреляции между степенью выраженности когнитивной ошибки «Упрямство» и успешностью изучения грамматики ($r = -0,53$), фонетики ($r = -0,37$), практики речи ($r = -0,55$): чем более выражено данное когнитивное искажение, тем ниже экзаменационные отметки по всем трем учебным дисциплинам. Степень проявления когнитивного искажения «Преувеличение опасности» отрицательно коррелирует с успешностью на экзамене по грамматике ($r = -0,35$). Когнитивные искажения «Выученная беспомощность» и «Персонализация» также проявились в совокупности с более низкими экзаменационными отметками по грамматике (коэффициенты корреляции одинаковы: $r = -0,31$). Для успешности усвоения фонетики важной оказалась меньшая степень выраженности когнитивной ошибки «Гипернормативность» ($r = -0,35$). С успешностью овладения практикой речи отрицательно взаимосвязана мера выраженности «Персонализации» ($r = -0,32$). Относительно грамматики были выявлены корреляции с четырьмя когнитивными ошибками. Применительно к фонетике и практике речи – по две статистически достоверные корреляции.

Таким образом, далеко не все когнитивные ошибки, которые стали объектом внимания в данном исследовании, взаимосвязаны с экзаменационной успешностью при изучении иностранного языка на уровне специальности.

Иначе обстоят дела применительно к самооценке успешности изучения иностранного языка. Полужирным шрифтом в тексте мы выделили те когнитивные искажения, степень выраженности которых коррелирует и с экзаменационными отметками по той же учебной дисциплине. Грамматика традиционно считается одной из наиболее сложных учебных дисциплин для студентов, специализирующихся на изучении иностранных языков. Корреляционный анализ показал, что самооценка успешности изучения грамматики статистически достоверно отрицательно коррелирует с мерой выраженности у студентов семи когнитивных ошибок: **«Упрямства»** ($r = -0,6$), **«Преувеличения опасности»** ($r = -0,49$), **«Максимализма»** ($r = -0,45$), **«Персонализации»** ($r = -0,4$), **«Выученной беспомощности»** ($r = -0,39$), «Чтения мыслей» ($r = -0,37$) и «Морализации» ($r = -0,33$).

Интересно, что относительно самооценки успешности учебной деятельности по практике речи статистически достоверных корреляций с когнитивными ошибками выявлено лишь на одну меньше – шесть. Это корреляции с мерой выраженности таких когнитивных ошибок, как **«Упрямство»** ($r = -0,47$), **«Персонализация»** ($r = -0,4$), **«Преувеличение опасности»** ($r = -0,37$), **«Катастрофизация»** ($r = -0,36$), **«Чтение мыслей»** ($r = -0,36$) и **«Выученная беспомощность»** ($r = -0,35$). Те ошибки, которые коррелируют с реальной экзаменационной успеваемостью, более тесно взаимосвязаны с самооценкой успешности изучения студентами учебной дисциплины «Практика речи», чем другие искажения.

Список из пяти когнитивных искажений имеет значение применительно к самооценке успешности изучения студентами фонетики. На первом месте в нем «Выученная беспомощность» ($r = -0,6$), затем следуют «Преувеличение опасности» ($r = -0,42$), «Персонализация» ($r = -0,36$), «Гипернормативность» ($r = -0,34$) и «Максимализм» ($r = -0,33$).

Таким образом, когнитивные ошибки «Упрямство» и «Персонализация» коррелируют с оценками и самооценками успешности овладения грамматикой и практикой речи. «Выученная беспомощность» и «Преувеличение опасности» – с экзаменационными отметками по грамматике и с самооценками успешности по всем трем дисциплинам, актуальным для данного исследования, «Гипернормативность» препятствует только успешности по фонетике (как объективной, так и субъективной). Чем более выражен «Максимализм», тем ниже самооценки студентов относительно успешности по фонетике и грамматике. Мера выраженности когнитивной ошибки «Чтение мыслей» соотносится с уровнем самооценки успешности учебной деятельности по грамматике и практике речи.

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что когнитивные искажения взаимосвязаны, в первую очередь, с самооценками успешности изучения студентами иностранного языка. Вероятно, когнитивные искажения и степень их представленности играют важную роль в восприятии и интерпретации студентами своих учебных успехов, опосредованно влияя на реальную успешность учебной деятельности.

Когнитивные ошибки «Упрямство» и «Персонализация» при сильной мере их выраженности могут быть препятствием как для объективной, так и для субъективной успешности изучения иностранного языка на уровне специальности.

Применительно к сложной для изучения учебной дисциплине (грамматике) когнитивные искажения более выражены и по количеству, и по степени проявления.

Полученные результаты показывают, что совокупность когнитивных искажений более связана с успешностью изучения каждой конкретной учебной дисциплины, чем с учебно-профессиональной деятельностью студентов в целом.

Итоги исследования позволяют в новом ракурсе увидеть создаваемую в учреждениях высшего образования образовательную среду и ее субъектов, сместив фокус внимания с таких когнитивных искажений, проявленных у студентов, как «Выученная беспомощность» и «Преувеличение опасности» (которые, безусловно, сохраняют свою актуальность), на «Упрямство» и «Персонализацию». Из этого явствует, что новое поколение студентов по-

падает в прокрустово ложе когнитивных ошибок, связанных с сильной потребностью реализоваться, следовать самооценке, быть персонально представленным в мире и других людях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Маковельский, А. О.* История логики / А. О. Маковельский. – М. : Кучково поле, 2004. – С. 150–153.
2. *Валуйская, Т. Л.* Взаимосвязь перфекционизма и когнитивных искажений у студентов гуманитарных специальностей / Т. Л. Валуйская, Е. А. Радивилю // Вестн. Мин. гос. лингвист. ун-та. Сер. 2., Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. – 2023. – № 1 (43). – С. 40–49.
3. *Канеман, Д.* Думай медленно... Решай быстро. – М. : Изд-во АСТ, 2024. – 656 с.
4. *Канеман, Д.* Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения / Д. Канеман, П. Словик, А. Тверски. – Харьков : Гуманитарный центр, 2005. – 632 с.
5. *Коржибский, А.* Наука и психическое здоровье / А. Коржибский. – URL: https://royallib.com/book/dmitry/alfred_korgibskiy__nauka_i_psihicheskoe_zdorove_kniga_2.html (дата обращения: 21.03. 2025).
6. *Исакова, Н. В.* Общая семантика А. Коржибского как обучающая методика «Осознанного абстрагирования» / Н. В. Исакова, И. И. Кобякова // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – № 109. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-semantika-a-korzhibskogo-kak-obuchayuschaya-metodika-osoznannogo-abstragirovaniya> (дата обращения: 27.03.2025).
7. *Beck, A. T.* Thinking and Depression: Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions / А. Т. Beck. – 1963. – P. 324–333. – URL: <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002> (дата обращения: 20.03.2025).
8. *Бек, Д. С.* Когнитивная терапия: полное руководство : пер. с англ. / Д. С. Бек. – М. : ООО «И. Д. Вильямс», 2018. – 400 с.
9. *Легостаева, Е. С.* Методологические предпосылки исследования когнитивных ошибок / Е. С. Легостаева // Современная наука в теории и практике : монография. Ч. IV / науч. ред. д-р пед. наук, проф. С. П. Акутина. – М. : Перо, 2018. – С. 53–72.
10. *Бобров, А. Е.* Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги / А. Е. Бобров, Е. В. Файзрахманова // Доктор.Ру. – 2017. – № 8 (137). – С. 59–65. – URL: <https://journaldoctor.ru/catalog/psikhiatriya/oprosnik-kognitivnykh-oshib/> (дата обращения: 27.03. 2025).

Поступила в редакцию 17.10.2025