

История создания Программы по коррекции когнитивных искажений

Программа была изначально разработана на базе эмпирической части диссертационного исследования «Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект, как факторы созависимости», защищенного весной 2024 года, и составляла его (исследования) экспериментальную часть. В эмпирической части исследования была подтверждена взаимосвязь созависимости с наличием когнитивных искажений и низким уровнем эмоционального интеллекта. Причем было выявлено, что первичная роль в поддержании созависимости принадлежит когнитивным искажениям, а эмоциональный интеллект является вторичным фактором. Состояние созависимости рассматривалось, как поведение, имеющее определенное когнитивное наполнение и сопровождающееся определенным эмоциональным фоном.

На основании этих результатов была составлена терапевтическая программа, направленная на коррекцию созависимости через работу с когнитивными искажениями и эмоциональным интеллектом. Исходя из целей программы был выбран метод кинотерапии, позволяющий видеть проявления когнитивных искажений на 3 уровнях – когнитивном (рассуждения персонажа), поведенческом (действия) и эмоциональном (мимика, жесты).

Для проверки эффективности терапевтической программы в рамках диссертационного исследования был проведен эксперимент. Участники Экспериментальной группы (31 человек) на протяжении полутора лет проходили занятия по составленной программе. В конце они были повторно протестированы.

Терапевтическая программа показала свою эффективность на выборке созависимых. Эксперимент подтвердил, что проявления созависимости можно уменьшать через коррекцию ошибочного мышления и через повышение эмоционального интеллекта. Промежуточные и окончательные результаты эксперимента говорят о том, что изменения коснулись в основном когнитивных искажений, а не эмоционального интеллекта. С учетом этих и других результатов эксперимента, терапевтическая программа была доработана, внесены корректировки:

- Были исключены занятия, посвященные развитию эмоционального интеллекта. Основной и единственной целью стала коррекция когнитивных искажений
- Программа была сокращена по длительности с целью сделать ее более доступной для широкого круга желающих

- Занятия стали более интенсивными – каждую неделю. Как показала практика, большие перерывы мешают концентрации на материале программы, темы забываются, и работа оказывается менее эффективной.
- Часть индивидуальных сессий была заменена на групповые практические занятия, с целью расширения участниками способов видения ситуаций и обмена опытом.
- Когнитивное искажение «Максимализм» было исключено из программы, так как программа не была эффективной для коррекции этого искажения.
- Когнитивное искажение «Упрямство» было исключено из программы, так как оно оказалось самым редко встречающимся КИ, к тому же по окончании эксперимента мы не увидели значимых результатов по его коррекции.

В остальном программа осталась прежней – просмотр роликов, обсуждение поведения персонажей, анализ внутреннего состояния, целей, мотивов, намерений, ценностей. Поиск других вариантов поведения.