

Результаты исследования эффективности Программы по коррекции когнитивных искажений

Целью исследования было измерение эффективности программы по коррекции когнитивных искажений. Выборка исследования состояла из участников программы: 30 женщин, в возрасте от 34 до 45 лет, все с высшим образованием. Занятия программы проходили 1 раз в неделю в течение 6 месяцев.

На Вводном и Заключительном занятиях мы измерили количество и степень выраженности когнитивных искажений у участников программы с помощью «Опросника когнитивных ошибок» (адаптация А.Е. Боброва). Для сравнения результатов использовался критерий Вилкоксона. Результаты сравнения представлены в **Таблице 1**.

Когнитивное искажение	Тестирование	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения (критерий Вилкоксона)
Катастрофизация	Январь 2024	11,70	2,69	T=276, p<0,001
	Июнь 2024	8,90	3,74	
Чтение мыслей	Январь 2024	10,63	4,78	T=253, p<0,001
	Июнь 2024	9,13	4,49	
Персонализация	Январь 2024	9,40	4,11	T=191, p=0,037
	Июнь 2024	8,77	2,90	
Выученная беспомощность	Январь 2024	21,83	5,94	T=291, p<0,001
	Июнь 2024	19,80	5,09	
Преувеличение опасности	Январь 2024	17,73	3,05	T=210, p=0,028
	Июнь 2024	16,93	2,20	
Гипернормативность	Январь 2024	11,70	4,83	T=120, p=0,039
	Июнь 2024	11,57	3,45	
Морализация	Январь 2024	12,37	5,22	T=300, p<0,001
	Июнь 2024	9,40	5,88	

Таблица 1. Сравнение показателей «Опросника когнитивных ошибок» перед началом программы и после ее окончания.

На графиках размаха показана динамика изменений за время программы по каждому когнитивному искажению (см. Рисунки 1-7).

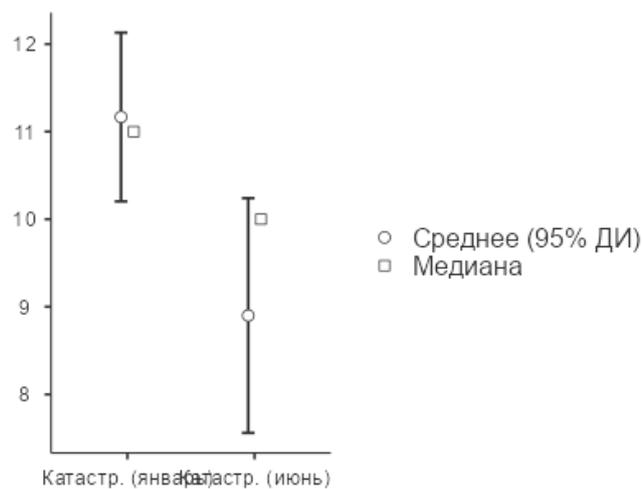


Рисунок 1. Динамика изменения когнитивного искажения Катастрофизация

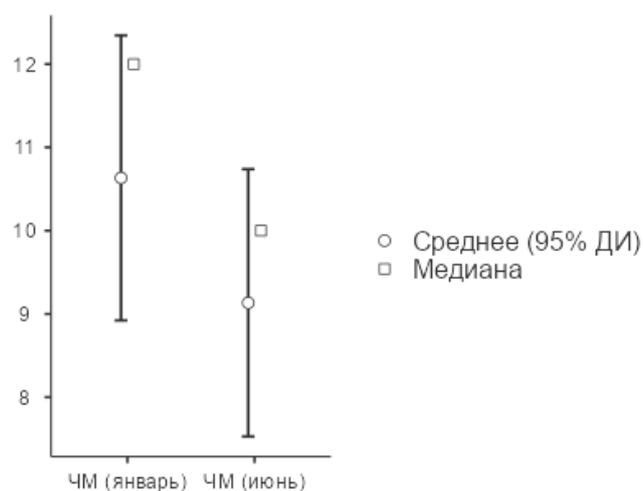


Рисунок 2. Динамика изменения когнитивного искажения Чтение мыслей

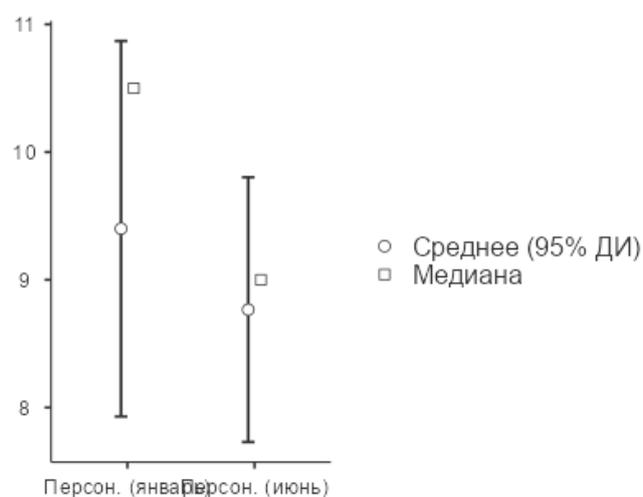


Рисунок 3. Динамика изменения когнитивного искажения Персонализация

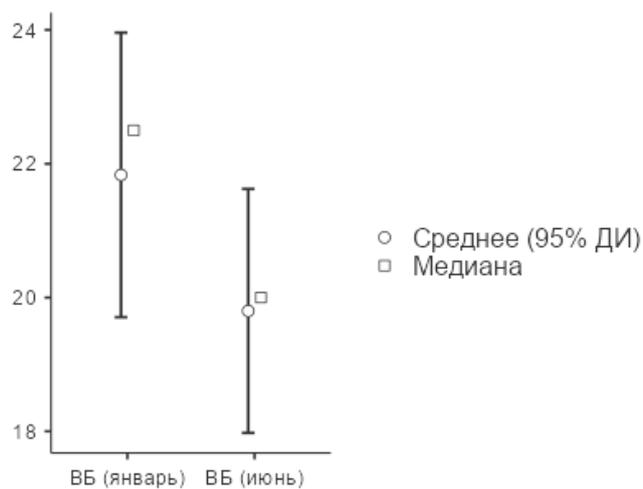


Рисунок 4. Динамика изменения когнитивного искажения Выученная беспомощность

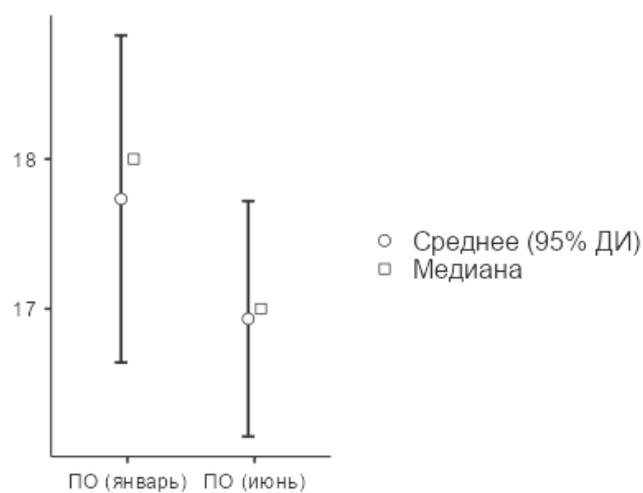


Рисунок 5. Динамика изменения когнитивного искажения Преувеличение опасности

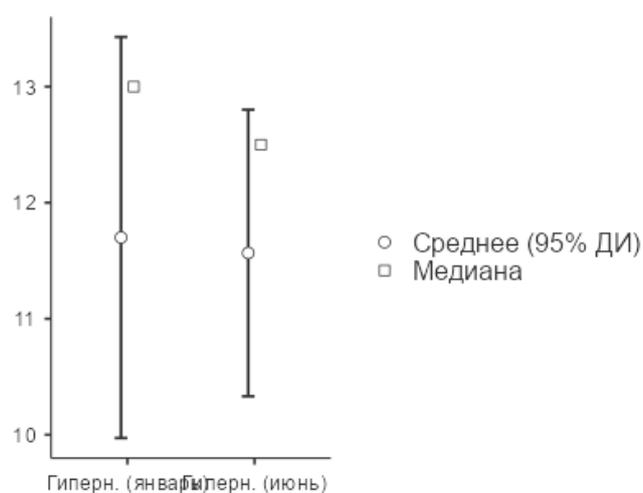


Рисунок 6. Динамика изменения когнитивного искажения Гипернормативность

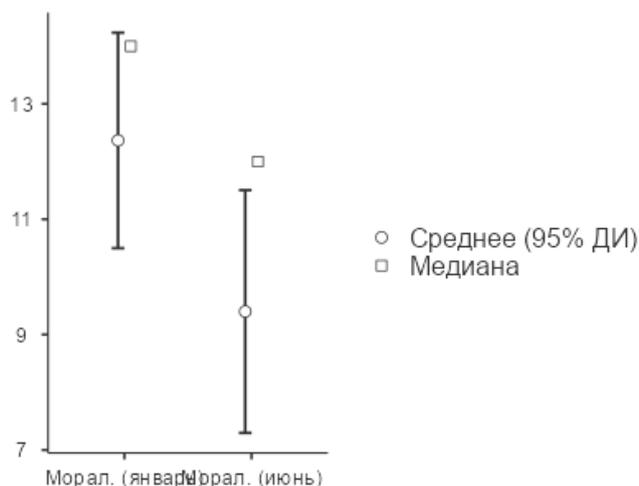


Рисунок 7. Динамика изменения когнитивного искажения Морализация

Как видно из результатов, за полгода программы у участников произошли изменения. Значимо уменьшился средний балл по всем когнитивным искажениям. Самые статистически значимые изменения коснулись когнитивных искажений Катастрофизация, Чтение мыслей, Выученная беспомощность и Морализация (уровень значимости $p < 0,001$). Самые незначительные, но все же значимые изменения (на уровне значимости $p = 0,039$) коснулись когнитивного искажения Гипернормативность.

Также мы посчитали количество человек, имеющих то или иное когнитивное искажение, на начальном и завершающем этапе Программы. Результаты сравнения представлены в **Таблице 2**. На **Рисунке 8** показана динамика изменения количества человек, имеющих то или иное когнитивное искажение.

	Катастрофизация	Чтение мыслей	Персонализация	Выученная беспомощность	Преувеличение опасности	Гипернормативность	Морализация
Январь	29	26	26	29	30	26	26
Июнь	26	21	25	29	30	24	22

Таблица 2. Количество человек, имеющих то или иное когнитивное искажение.

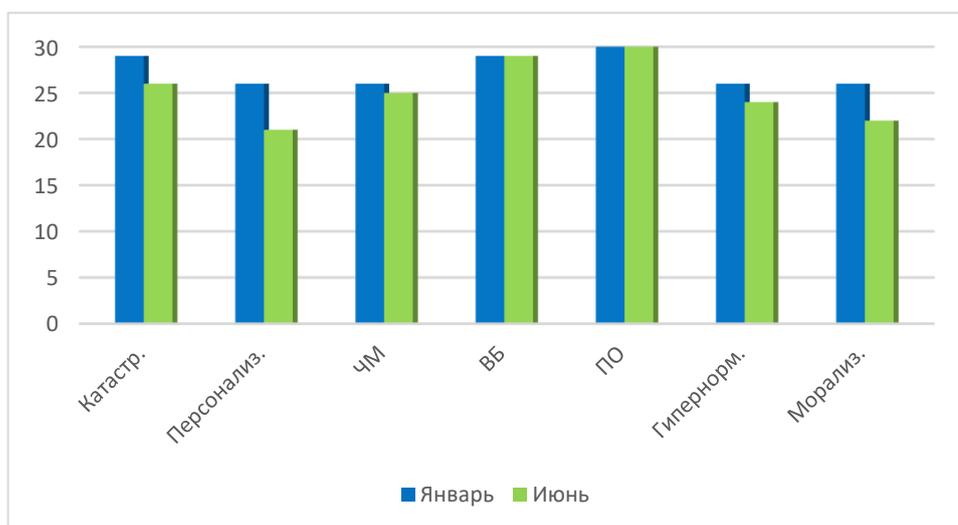


Рисунок 8. Динамика изменения количества человек, имеющих то или иное когнитивное искажение

Как видно из таблицы и гистограммы, количество человек, имеющих когнитивные искажения Выученная беспомощность и Преувеличение опасности, не изменилось. Это говорит о том, что данные КИ ни у одного участника не пропали совсем, но, как видно из **Таблицы 3** и **Рисунка 9**, стали меньше выражены (участники продемонстрировали меньший балл по опроснику, характеризующий проявленность КИ). Возможно, это связано с ситуацией в стране и мире, с тревогой за будущее, с отсутствием стабильности и определенности, не только на уровне отдельной семьи, но и общества в целом.

По остальным когнитивным искажениям количество человек, избавившихся от определенных когнитивных искажений, также уменьшилось незначительно. Изменения также по большей части коснулись степени выраженности когнитивных искажений - они стали менее проявлены.

	Катастро физация	Чтение мыслей	Персонал изация	Выученная беспомощность	Преувеличение опасности	Гипернорм ативность	Морал изация
Январь	11,17	9,4	10,63	21,83	17,73	11,7	12,37
Июнь	8,9	8,77	9,13	19,8	16,93	11,57	9,4

Таблица 3. Динамика среднего балла по каждому когнитивному искажению.

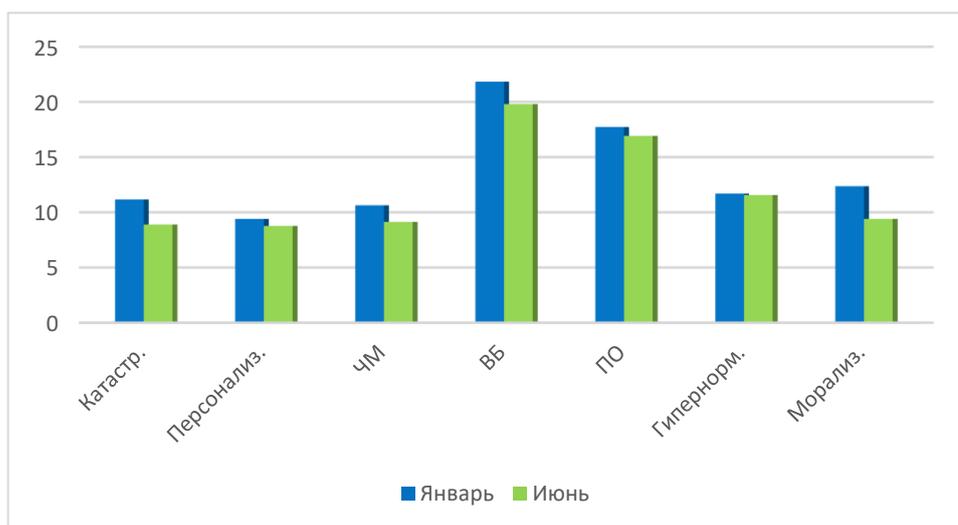


Рисунок 9. Динамика изменения среднего балла по каждому когнитивному искажению.

Как видно из гистограммы, самые значительные изменения в степени выраженности коснулись когнитивных искажений Катастрофизация и Морализация.

Выводы

В целом, исходя из результатов исследования, можно говорить об эффективности программы по коррекции когнитивных искажений. За полгода работы всем участникам программы удалось уменьшить проявления всех когнитивных искажений. Также при повторном тестировании у 3 человек не проявилось КИ Катастрофизация, у 4 человек - Персонализация, у 1 человека – Чтение мыслей, у 2 человек – Гипернормативность и у 4 человек – Морализация.

Исследование эффективности программы будет продолжаться с целью выбрать оптимальную длительность программы и формат работы, а также выработать наиболее подходящие варианты для разных возрастных групп участников. Также в планах проверить эффективность программы на мужской выборке.