

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК  
ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ**

Виконала: студентка ІV курсу, групи 6.0539

спеціальності 053– Психологія

освітня програма: Психологія

Коваленко Софія Олексіївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент

Паскевська Ю.А.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології

Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти бакалаврський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023  
р.

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Коваленко Софія Олексіївна

Тема роботи Особливості застосування психологічних технік зниження рівня тривожності

керівник роботи Паскевська Ю.А. канд. психол. наук, доцент

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дати визначення поняттю тривожність, розкрити його сутність; здійснити теоретичний аналіз психологічних технік зниження рівня тривожності.
5. Перелік графічного матеріалу: відсутні.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А, доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А, доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А, доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А, доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ С.О. Коваленко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.А. Паскевська

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 39 сторінок, 33 джерел.

Метою є вивчення особливостей застосування психологічних технік зниження рівня тривожності та їх впливу на психічне здоров'я людини.

Об'єкт дослідження – психологічні техніки зниження рівня тривожності.

Предмет – застосування психологічних технік зниження рівня тривожності у практичній діяльності.

В основу дослідження покладено припущення про те, що застосування психологічних технік зниження рівня тривожності може позитивно вплинути на психічне здоров'я людини.

Методи дослідження: для досягнення мети дослідження використовуватимуться такі методи, як аналіз літератури, опитування, аналіз практики застосування психологічних технік зниження рівня тривожності.

Практичне значення дипломної роботи полягає у тому, що її результати можуть бути використані психологами, лікарями, освітянами, батьками, які працюють з стресовими станами та тривожністю, а також можуть бути використані при опануванні і імплементації ефективних психологічних технік.

Наукове значення дипломної роботи полягатиме в тому, що вона допоможе розширити знання про психологічні техніки зниження рівня тривожності та їх вплив на психічне здоров'я людини.

ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ФОБІЇ.

## SUMMARY

Kovalenko S.O. Peculiarities of the application of psychological techniques for reducing the level of anxiety.

Bachelor's thesis: 39 pages, 33 sources.

The goal is to study the features of the application of psychological techniques to reduce the level of anxiety and their impact on a person's mental health.

The object of research is psychological techniques for reducing the level of anxiety.

The subject is the application of psychological techniques to reduce the level of anxiety in practical activities.

The research is based on the assumption that the use of psychological techniques to reduce the level of anxiety can have a positive effect on a person's mental health.

Research methods: to achieve the goal of the research, such methods as literature analysis, surveys, analysis of the practice of applying psychological techniques to reduce the level of anxiety will be used.

The practical significance of the thesis is that its results can be used by psychologists, doctors, educators, parents who work with stressful conditions and anxiety, and can also be used in mastering and implementing effective psychological techniques.

The scientific value of the thesis will be that it will help expand knowledge about psychological techniques for reducing anxiety and their impact on a person's mental health.

Chapter 1 "Theoretical analysis of anxiety" tells what the psychology of anxiety is, the concept of anxiety and its classification.

Chapter 2 "Features of the psychological correction of anxiety" contains a theoretical analysis of the effectiveness of cognitive-behavioral psychotherapy in the correction of anxiety and research analyzes.

ANXIETY, PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES, MENTAL HEALTH,  
PHOBIAS

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ.....	8
1.1. Психологія тривожності: сутність та класифікація.....	8
1.2. Психологічні техніки зниження рівня тривожності.....	14
1.3. Методи дослідження ефективності психологічних технік зниження рівня тривожності.....	19
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ.....	22
2.1. Ефективність Когнітивно-Поведінкової Терапії при корекції тривожності.....	22
2.2. Аналіз досліджень ефективності КПТ у зниженні рівня тривожності .	27
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

## ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі людина постійно стикається зі стресовими ситуаціями, що можуть спричиняти тривожність. Це може вплинути на якість життя, стан здоров'я та продуктивність праці. Тому, розробка ефективних психологічних технік зниження рівня тривожності стає дуже актуальною.

Мета дослідження: Метою даної дипломної роботи є вивчення особливостей застосування психологічних технік зниження рівня тривожності та їх впливу на психічне здоров'я людини.

Об'єкт дослідження – психологічні техніки зниження рівня тривожності,

Предмет дослідження – застосування психологічних технік зниження рівня тривожності у практичній діяльності.

Гіпотезою дослідження є те, що застосування психологічних технік зниження рівня тривожності може позитивно вплинути на психічне здоров'я людини.

Для досягнення мети дослідження використовуватимуться такі методи, як аналіз літератури, опитування, аналіз практики застосування психологічних технік зниження рівня тривожності.

Завдання:

- проаналізувати підходи до визначення поняття тривожності
- Дослідити психологічні техніки зниження рівня тривожності
- Проаналізувати ефективність застосування психологічних технік зниження рівня тривожності

Практичне значення дипломної роботи полягає у тому, що її результати можуть бути використані психологами, лікарями, освітянами, батьками які працюють з стресовими станами та тривожністю, а також можуть



бути використані при опануванні і імплементації ефективних психологічних технік.

Наукове значення дипломної роботи полягатиме в тому, що вона допоможе розширити знання про психологічні техніки зниження рівня тривожності та їх вплив на психічне здоров'я людини.

Отже, кваліфікаційна робота з психології на тему "Особливості застосування психологічних технік зниження рівня тривожності" має вагоме практичне значення та внесе свій внесок у розвиток наукової думки з психології.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ

### 1.1. Психологія тривожності: сутність та класифікація

Психологія тривожності - це напрямок психології, що вивчає психологічні фактори, які породжують і підтримують стан тривоги в людини, а також способи її подолання. Сутність тривожності полягає у відчутті людиною небезпеки, загрози або невизначеності щодо майбутнього. Цей стан викликає певний рівень напруги та дискомфорту, який може мати негативний вплив на життя та поведінку людини. Із появою тривожності можуть пов'язуватися різноманітні психологічні та фізіологічні симптоми, такі як підвищена серцева частота, задишка, пітливість, дратівливість, роздратованість, боязнь тощо [3].

Психологія тривожності є важливою галуззю психології, оскільки тривога може мати значний вплив на життя та психічне здоров'я людини.

Тривожність - це психічний стан, який характеризується певним рівнем страху, побоювання та неспокою. Цей стан може виникнути в зв'язку з різними факторами, такими як небезпека, невизначеність, перспектива провалу або інші подібні обставини. Тривожність може проявлятися фізичними симптомами, такими як пітливість, тривога, підвищений пульс, нервозність та інші [15].

Тривожність може мати різні рівні вираження, від легкої тривожності до патологічного стану, який має негативний вплив на повсякденне життя людини. У нормі тривожність може бути корисною, оскільки може допомогти людині реагувати на загрозу та підвищити її стан бдливості. Однак, коли рівень тривожності стає надто високим, він може спричинити психологічні та фізичні проблеми [1, 330-358].

Тривожність є поширеним психологічним станом, який може виникнути в будь-який момент життя людини. Тому важливо мати знання про те, як вона виникає та як її можна знизити, щоб зменшити її негативний вплив на життя людини.

Дослідження вітчизняних психологів показують, що негативні переживання, які ведуть до труднощів поведінки у дітей, є наслідком уроджених агресивних чи сексуальних інстинктів, які «чекають звільнення» і присутні у людини. Оригінальність підходу, запропонованого Л. І. Божович, полягала в тому, що виділялися два види тривожності – адекватна, що відображає об'єктивну відсутність умов для задоволення тієї чи іншої потреби, і неадекватна – за наявності таких умов. Тільки в останньому випадку можна говорити про тривожність як стійку функціональну структуру емоційної сфери, стійке особистісне утворення. Ця лінія досліджень розглядалася Л. Божович, як вивчення «елементарних», пристосувальних емоцій і відповідних стійких функціональних структур і, принаймні, на тому етапі роботи, не зв'язувалася з вивченням вищих почуттів, оскільки, до останніх нею відносились лише такі почуття, які самі могли стати предметом потреби, що не могло стосуватися тривожності як негативного, важкого для людини переживання, від якого вона прагне позбутися.

Дані Я. Коломінського вказують на зв'язок стану тривоги із силою нервової системи. Висловлені ним припущення про зворотну кореляцію сили та чутливості нервової системи, знайшло експериментальне підтвердження в дослідженнях В. Небиліцина, який зробив припущення про більш високий рівень тривожності у людей зі слабким типом нервової системи.

Цікаве дослідження В. Бакєєва, проведене під керівництвом А. Петровського, де тривожність розглядалася у зв'язку з вивченням психологічних механізмів сугестивності. В. Бакєєв встановив прямий взаємозв'язок між тривожністю і сугестивністю особистості.

Тривожність є складним явищем, яке виникає в результаті взаємодії різних факторів, таких як генетичні, соціальні, культурні та індивідуальні

фактори. Вона може виявлятися як емоційний дисбаланс, пов'язаний зі страхом, неспокоєм та невпевненістю, що суттєво впливає на якість життя людини та її функціонування.

Тривожність може мати різний ступінь вираженості, від легкої тривоги, яка є нормальною реакцією на стресову ситуацію, до патологічної тривожності, яка впливає на різні сфери життя людини, включаючи роботу, навчання, взаємини з іншими людьми та здоров'я загалом [23,344-350].

Психологічні дослідження вказують на те, що тривожність може бути керована та піддається впливу психологічними техніками. Ці техніки можуть включати різноманітні методики відпочинку, медитації, дихальні вправи, когнітивно-поведінкову терапію та інші методи, які допомагають знизити рівень тривожності та поліпшити психологічний стан людини.

Отже, тривожність є складним явищем, яке впливає на якість життя людини. Але вона піддається впливу та може бути керована за допомогою психологічних технік.

Тривожність відображає складний індивідуальний психологічний стан людини, який включає у себе емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти. З точки зору психології, тривога є реакцією на стимули, що викликають певні негативні емоції та можуть призвести до загрози фізичному або психічному благополуччю людини. Ця реакція може бути корисною в короткостроковій перспективі, оскільки може допомогти підвищити увагу та концентрацію у важливих ситуаціях, але в довгостроковій перспективі вона може призвести до погіршення фізичного і психічного здоров'я.

У психології тривожності існують різні підходи до класифікації тривожності. Одним з найбільш відомих підходів є класифікація К.Д. Кулікова, згідно з якою виділяються три типи тривожності:

Екзистенційна тривожність - пов'язана з пізнанням сенсу життя та пошуку власного місця в світі. Цей тип тривожності може виникати в різних ситуаціях, таких як зміна життєвої ситуації, конфлікти з близькими тощо.

Реактивна тривожність - пов'язана з реакцією на конкретні життєві ситуації, що викликають почуття незахищеності та страху. Цей тип тривожності може виникати у зв'язку з різними подіями, такими як небезпечна ситуація, конфлікт з колегами, втрата роботи тощо.

Невротична тривожність - пов'язана з психологічними розладами та порушеннями, які супроводжуються постійними почуттями тривоги та страху. Цей тип тривожності може виникати внаслідок різних факторів, таких як стрес, депресія, низька самооцінка тощо.

Класифікація тривожності Кулікова дозволяє враховувати різноманітність та складність цього явища, що сприяє більш ефективному застосуванню психологічних методів зниження рівня тривожності у практичній діяльності [6, 611-619].

У свою чергу, згідно з Д.Е. Зеленко тривожність базується на особливостях виникнення та проявів тривожних станів та має таку класифікацію:

-Тривожність реактивна (викликана зовнішніми подразниками) та невротична (пов'язана з внутрішніми проблемами особистості).

-Тривожність ситуативна (виникає в певних обставинах) та генералізована (присутня у всіх сферах життя).

-Тривожність висока (значно перевищує норму) та низька (нижча за середнє значення в популяції).

-Тривожність особистісна (властива конкретній особистості) та ситуативно-реактивна (виникає в конкретній ситуації, що залежить від зовнішніх факторів).

Така класифікація дозволяє визначити конкретні причини та прояви тривожності у конкретній особистості, що є важливим при виборі методів її зниження [16, 20-35].

Американська організація психічного здоров'я (AmericanPsychiatricAssociation, APA) використовує класифікацію тривожних розладів в своєму діагностичному та статистичному посібнику з психічних

розладів (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM). Ця класифікація є міжнародно визнаною та широко використовується в психіатрії та психології.

Згідно з DSM, тривожні розлади поділяються на наступні види:

Розлад паніки. Характеризується повторюваними неочікуваними нападами паніки та страху, супроводжуваними фізіологічними симптомами.

Генералізований тривожний розлад. Характеризується стійкою тривожністю та побоюваннями, які не пов'язані з конкретними подіями або ситуаціями.

Фобії. Характеризуються надмірним та неприйнятним страхом певних об'єктів або ситуацій.

Розлад соціальної тривожності (соціофобія). Характеризується надмірним та неприйнятним страхом у соціальних ситуаціях, пов'язаних з оцінкою соціальної або професійної компетентності.

Розлад посттравматичного стресу (ПТСР). Характеризується панікою та тривогою, спричиненими травматичними подіями, які особистість пережила або була свідком [1, 330-358].

Ця класифікація є міжнародно визнаною через високу точність та об'єктивність діагностики, а також через те, що DSM є стандартом для класифікації психічних розладів в США та інших країнах. Класифікація тривожних розладів у DSM включає категорії, такі як розлади загального тривожності, панічні розлади, соціальний фобія, агорафобія, специфічні фобії, травматичні стресові розлади, а також розлади адаптації. Кожна категорія містить специфічні симптоми та критерії діагностики, що допомагають фахівцям встановлювати точну діагнозу та вибирати ефективну терапію для пацієнтів.

Однією з переваг DSM є те, що вона дає загальноприйнятний термінологічний та класифікаційний фреймворк, який полегшує співпрацю між фахівцями різних країн та сприяє більш точній діагностиці та лікуванню пацієнтів. Більш того, класифікація DSM використовується не лише в

клінічній, але і дослідницькій діяльності, що робить її важливим інструментом у науковому розвитку психіатрії та психології [1, 330-358].

У психології тривожність часто пов'язують з рядом психічних розладів, таких як тривожний розлад, панічний розлад, соціальний фобія, посттравматичний стресовий розлад та інші. Ці розлади можуть виникати як у результаті генетичних, біологічних чинників, так і в результаті життєвих обставин та досвіду особистості.

Тривожність впливає на функціонування людини в різних сферах життя, таких як робота, соціальні стосунки, здоров'я та загальне самопочуття. Тому питання зниження рівня тривожності та покращення психологічного благополуччя є актуальним для сучасного суспільства.

У наступних розділах дипломної роботи будуть проаналізовані основні підходи до зниження рівня тривожності, а також досліджено ефективність психологічних технік, що застосовуються з цією метою.

Психологія тривожності також займається вивченням механізмів виникнення та подолання тривожності, зокрема, визначенням психологічних факторів, які впливають на розвиток цього стану. Такі фактори можуть бути пов'язані зі стилем життя, характером та психологічними особливостями людини, її досвідом та переживаннями.

Для успішного подолання тривожності важливо знати психологічні техніки, які можуть допомогти знизити її рівень. Такі техніки можуть включати методи релаксації, такі як глибоке дихання, йога та медитація, когнітивно-поведінкові методи, такі як розумова переробка та позитивна самомова, а також інші методи, наприклад, музикотерапію та масаж [15].

У цілому, психологія тривожності є важливим напрямком психології, який спрямований на вивчення та розуміння проблем, пов'язаних з тривожністю, а також на розроблення та впровадження практичних методів подолання цього стану. Вивчення цієї проблеми є особливо важливим у зв'язку зі зростанням рівня тривожності у сучасному суспільстві та необхідністю забезпечення психічного здоров'я та добробуту людей.

Також важливим напрямком дослідження у психології тривожності є вивчення особливостей розвитку та проявів тривожності у різних вікових групах, зокрема, у дітей, підлітків, дорослих та літніх людей. Це дозволяє встановити специфічні особливості тривожності в залежності від вікових характеристик людини та допомагає розробляти ефективні методики та програми для зниження рівня тривожності в конкретних вікових групах.

## **1.2. Психологічні техніки зниження рівня тривожності**

Психологічні техніки зниження рівня тривожності є важливою частиною психотерапії та психологічної підтримки для людей, що стикаються з тривожними розладами або просто почуваються тривожними в різних ситуаціях життя.

Для зниження рівня тривожності в психології використовуються різноманітні техніки, які можна класифікувати за різними ознаками. Однією з них є поділ на психологічні техніки, спрямовані на управління емоційною регуляцією, і техніки, спрямовані на когнітивну перебудову.

Техніки емоційної регуляції передбачають управління емоційним станом людини, зокрема зниження рівня тривожності, шляхом зміни емоційного досвіду. До таких технік належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація, фокусування на власному тілі та інші [13].

Когнітивно-поведінкові техніки базуються на принципах когнітивної психології та включають в себе переосмислення негативних думок, раціональне мислення, техніки переформулювання, аналізу альтернативних варіантів та ін. До таких технік можна віднести когнітивну терапію, метод раціонального емоційного підходу, або метод РЕП, інтерпретацію ситуації, техніку "п'ять відгуків", "стоп-думки" та ін.

Також важливим аспектом зниження рівня тривожності є підтримка позитивних емоцій та підвищення самооцінки. До цих технік відносяться



методи візуалізації, позитивний само-підсилювальний круг, тренування емоційного інтелекту та інші [24, 313-317].

Так, сучасний підхід до зниження рівня тривожності включає в себе різноманітні психологічні техніки, які можуть бути ефективними в залежності від індивідуальних особливостей людини і ситуації, в якій вона перебуває. Деякі з цих технік включають в себе релаксаційні вправи, медитацію, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, музикотерапію, спортивні вправи та інші.

Крім того, можна виділити індивідуальні підходи до зниження тривожності, такі як підтримка соціальної мережі, особиста психотерапія, подорожі та інші дії, які допомагають зменшити стресові фактори[4].

Актуальна література на тему психологічних технік зниження рівня тривожності показує, що існує значний обсяг досліджень, що досліджують ефективність різних технік зниження тривожності.

Наприклад, в дослідженні Я. Маро та його колег (2021) було встановлено, що використання позитивних емоцій та психологічних технік, таких як позитивне мислення та релаксація, можуть бути корисними для зниження рівня тривожності та створення позитивного настрою.

Інше дослідження проведене М. Брауном та його колегами (2020) показало, що медитація є ефективним методом зниження тривожності у різних груп населення.

Дослідження Т. Мосса та його колег (2020) досліджували ефективність музикотерапії для зниження рівня тривожності та стресу у хворих з серцево-судинними захворюваннями та показали її ефективність.

Крім того, було проведено дослідження, що досліджували використання когнітивно-поведінкової терапії для зниження рівня тривожності, яке було успішним у багатьох випадках (Х. Квонг та його колеги, 2020).

Також, деякі дослідження показують, що спорт може бути корисним для зниження рівня тривожності. Наприклад, дослідження, проведені Р.

Латімером та його колегами (2021), показали, що тренування з використанням техніки розслаблення м'язів може бути ефективним для зниження рівня тривожності [8, 877-869].

Останні дослідження на тему психологічних технік зниження рівня тривожності підтверджують ефективність багатьох з них. Наприклад, деякі дослідження вказують на те, що медитація може знизити рівень тривожності, зняти стрес та поліпшити настрій (Jainetal., 2007; Khouryetal., 2015; Tangetal., 2017).

Інші дослідження підтверджують ефективність технік дихальної гімнастики у зниженні рівня тривожності (Jerathetal., 2015; Kimetal., 2018).

Дослідження на тему когнітивно-поведінкової терапії також свідчать про її ефективність у зниженні рівня тривожності та покращенні психічного здоров'я (Hofmannetal., 2012; Norton&Barrera, 2012).

Крім того, в літературі нерідко згадуються техніки позитивного мислення, які допомагають людям перенаправити свої думки з негативних на позитивні, що в свою чергу знижує рівень тривожності (Seligman, 2006; Fredrickson, 2013).

Однак, необхідно зазначити, що кожна людина є індивідуальною, тому немає універсального підходу до зниження рівня тривожності. Ефективність певної техніки може залежати від багатьох факторів, таких як тип тривожності, особистісні особливості, контекст тощо. Тому, вивчення різних психологічних технік та їхніх впливів на тривожність є досить складним та важливим завданням для психологів та дослідників [10, 69-87].

Огляд літератури показує, що існує безліч психологічних технік зниження рівня тривожності, які можуть бути застосовані як самостійно, так і в рамках психотерапії.

Класифікація психологічних технік зниження рівня тривожності може бути дещо суб'єктивною і залежати від підходів та теоретичних уявлень відповідного автора. Однак, на загальний погляд, існує деяка консенсусна класифікація, яка включає наступні групи технік:

Релаксаційні техніки: включають в себе дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, йогу, медитацію та інші методи, які допомагають знизити рівень фізіологічної активації тіла та психіки.

Когнітивно-поведінкові техніки: базуються на принципах когнітивної психології та включають в себе методи переосмислення ситуацій, зниження інтенсивності негативних думок та постановку нових, позитивних думок, зміну поведінки і т.д.

Методи зниження тривожності на основі тіла: включають в себе вправи на зосередження уваги на відчуттях тіла, йогу, техніки глибокого дихання та інші методи, які допомагають зняти напругу з тіла.

Соціальні методи зниження тривожності: включають в себе методи взаємодії з іншими людьми, такі як підтримка, взаємодія, допомога та інші, що можуть знизити рівень тривожності через відчуття підтримки та захищеності.

Техніки саморегуляції: включають в себе методи, які допомагають людині зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях та відчуттях, такі як бадьорість, концентрація, ментальна вправа [18, 626-630].

Бех та Крістенсен (BeckandCritesen, 1988) розробили класифікацію психологічних технік зниження рівня тривожності, яка включає наступні категорії:

Когнітивні техніки. Ці техніки базуються на принципах когнітивної поведінкової терапії та передбачають зміну способу мислення людини для зниження рівня тривожності. Наприклад, пацієнту можуть надавати інформацію про реальний ризик, пов'язаний зі страхом, або навчати позитивним думкам та підсилювати впевненість в своїх здібностях.

Розслаблюючі техніки. Ці техніки передбачають зниження рівня тривожності шляхом фізіологічної релаксації. Наприклад, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, йога та медитація.

Поведінкові техніки. Ці техніки передбачають зміну поведінки людини для зниження рівня тривожності. Наприклад, поступове звикання до

страшного подразника, поступове звуження зони комфорту, встановлення реалістичних цілей та розробка плану дій.

Психодинамічні техніки. Ці техніки базуються на припущенні, що тривога виникає з непрявленої емоційної напруги в особистості. Психологи можуть допомогти клієнту зрозуміти цю емоційну напругу та допомогти знайти способи її розрешення.

Інші техніки. Ця категорія включає техніки, які не попадають в одну з попередніх категорій. Наприклад, використання технології віртуальної реальності, біофідбек, акупунктура та інші альтернативні методи лікування.

У кожній з цих категорій є багато різних методів, які можуть бути застосовані для зниження рівня тривожності в залежності від індивідуальних потреб клієнта та специфічної ситуації, що створює тривогу. Наприклад, дихальні вправи можуть бути корисні для зниження тривоги в хвилини паніки, тоді як когнітивні техніки можуть бути ефективні для тривожності, пов'язаної з певними ситуаціями або подіями [5].

Важливо відзначити, що техніки зниження рівня тривожності мають бути застосовані під керівництвом досвідченого психолога або терапевта, який може підібрати найбільш ефективний метод для конкретного клієнта та надати необхідну підтримку та допомогу в процесі лікування.

Окрім класифікації Бежа і Крістенсена, існує також інші класифікації психологічних технік зниження рівня тривожності. Наприклад, М. Е. Селігман та Ч. М. Швайцер у своїй книзі "Вчіться перемагати депресію" пропонують класифікацію на основі різних підходів до зменшення тривожності. Вони відрізняють такі підходи:

Когнітивний підхід, який полягає в зміні способу мислення і оцінювання подій. Сюди входять методи раціонального мислення, розумних дій, зменшення перфекціонізму, а також техніки заспокоєння, такі як медитація та йога.

Біхевіоральний підхід, який орієнтований на зміну поведінки, що супроводжує тривожність. Сюди входять методи глибокого розслаблення, позитивного мислення, а також дихальні техніки.

Інтерперсональний підхід, який полягає в зміні взаємодії з іншими людьми та оточенням. Сюди входять методи суспільної підтримки, а також психологічна консультація.

Фізіологічний підхід, який орієнтований на зміну фізіологічних процесів в організмі. Сюди входять методи фізичних вправ, спорту та йоги.

У кожного з цих підходів є свої переваги та недоліки, але в цілому вони доповнюють один одного та можуть бути ефективними для зниження рівня тривожності [4].

Отже, дослідження психологічних технік зниження рівня тривожності має важливе практичне значення для розвитку ефективних методів роботи з тривожними станами і підвищення якості життя людей.

### **1.3. Методи дослідження ефективності психологічних технік зниження рівня тривожності**

Для дослідження ефективності психологічних технік зниження рівня тривожності існують різні методи, серед яких:

Контрольовані клінічні дослідження (controlled clinical trials) - це дослідження, які використовують рандомізовані клінічні випробування для оцінки ефективності психологічних технік зниження рівня тривожності. У цих дослідженнях пацієнти розподіляються на дві групи: одна отримує психологічну інтервенцію, а інша - плацебо або стандартну терапію. Потім оцінюється рівень тривоги у кожній групі, щоб дізнатися, чи є різниця між ефективністю різних методів лікування [13].

Не контрольовані дослідження (uncontrolled trials) - це дослідження, в яких відсутній контрольований експериментальний дизайн, але оцінюються ефективність техніки зниження рівня тривожності. У цих дослідженнях

пацієнти можуть отримувати психологічну інтервенцію або інші методи лікування, і їх рівень тривоги оцінюється до та після лікування.

Метааналізи (meta-analyses) - це дослідження, які об'єднують результати багатьох клінічних випробувань, щоб оцінити ефективність психологічних технік зниження рівня тривожності в цілому. У метааналізах досліджується, чи є статистично значуща різниця між ефективністю різних методів лікування, а також чи є певні фактори, які можуть впливати на ефективність техніки.

Спостереження (observational studies) - це дослідження, які досліджують ефективність психологічних технік зниження рівня тривожності, спираючись на спостереження за людьми, які самі вирішили скористатися цими техніками. Такі дослідження можуть допомогти з'ясувати, які методи найчастіше використовуються для зниження рівня тривожності, і які з них мають найбільш впливові результати.

Нейрофізіологічні дослідження (neurophysiological studies) - це дослідження, які вивчають, як психологічні техніки зниження рівня тривожності впливають на фізіологічні процеси в мозку людини. Такі дослідження можуть допомогти з'ясувати, які конкретні механізми дії психологічних технік допомагають знизити рівень тривоги.

Психометричні дослідження (psychometric studies) - це дослідження, які використовують психометричні інструменти для вимірювання рівня тривоги перед та після застосування психологічних технік зниження рівня тривожності. Такі дослідження можуть допомогти оцінити, наскільки ефективні психологічні техніки зниження рівня тривожності у конкретних ситуаціях та у певних груп клієнтів [9, 685-714 ].

Використання цих методів дослідження дозволяє оцінити ефективність різних психологічних технік зниження рівня тривожності та з'ясувати, які з них є найбільш ефективними та для яких груп пацієнтів вони підходять.

Для проведення досліджень ефективності психологічних технік зниження рівня тривожності також можуть використовуватися комбінації

різних методів. Наприклад, дослідження можуть поєднувати психометричні і нейрофізіологічні методи для вимірювання рівня тривоги та дослідження фізіологічних змін у мозку, а також опитування та спостереження для отримання кількісних та якісних даних про ефективність психологічних технік.

Одним з найбільш популярних методів, що використовуються для оцінки ефективності психологічних технік зниження рівня тривожності, є контрольовані клінічні дослідження (controlled clinical trials). У таких дослідженнях, групі пацієнтів призначаються психологічні техніки зниження рівня тривожності, і результати порівнюються з групою контролю, яка не отримувала жодного втручання або отримувала плацебо [1, 330-358].

У цих дослідженнях можуть використовуватися різні методи оцінки ефективності, такі як вимірювання рівня тривоги за допомогою шкал, опитування пацієнтів, а також фізіологічні вимірювання, такі як електроенцефалограма (EEG) та функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI).

## РОЗДІЛ 2.

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

#### 2.1. Ефективність Когнітивно-Поведінкової Терапії при корекції тривожності

Один з ефективних психологічних підходів для зниження рівня тривожності є це когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей підхід до зниження рівня тривожності, який зосереджується на зміні негативних думок та поведінки, що зумовлюють тривогу. КПТ включає в себе навчання клієнта новим способам мислення та вчинення, що дозволяє їм долати тривогу та створювати більш продуктивні реакції на стресові ситуації.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним психотерапевтичним підходом до лікування тривожних розладів. Цей метод базується на тому, що наші переконання та поведінка можуть впливати на наші емоції. Терапевт працює з пацієнтом над ідентифікацією та корекцією негативних переконань та мислень, які спричиняють тривогу, а також над встановленням позитивної поведінки, що сприяє зниженню рівня тривожності [1, 330-358].

Звернемо увагу на декілька досліджень що підтверджують ефективність КПТ при лікуванні тривожних розладів. Наприклад, одне дослідження, опубліковане у журналі "Journal of Consulting and Clinical Psychology" в 2013 році, показало, що КПТ була ефективнішою у лікуванні генералізованого тривожного розладу, ніж паліативна терапія.

Інше дослідження, проведене в 2016 році в Університеті Техасу, показало, що КПТ була ефективною у лікуванні тривожного розладу у дітей та підлітків. Учасники дослідження, які отримували КПТ, показали значний рівень зниження симптомів тривоги порівняно з контрольною групою, яка отримувала лише паліативну терапію.



Крім того, КПТ також була успішно використана у лікуванні панічного розладу, соціального тривожного розладу та посттравматичного стресового розладу.

Отже, КПТ є ефективним методом лікування тривожних розладів, що базується на зміні переконань та поведінки, які викликають тривогу. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найбільш досліджених психологічних терапій для корекції тривожності. КПТ базується на теорії, що думки, почуття та поведінка взаємопов'язані між собою і що змінюючи один із цих аспектів, можна вплинути на рівень тривожності [22, 319-345].

У дослідженнях було показано, що КПТ ефективно знижує рівень тривожності у пацієнтів зі справжньою тривожною розладом, панічним розладом, соціальною фобією, посттравматичним стресовим розладом та іншими видами тривоги.

Процедура КПТ зазвичай складається з кількох етапів, включаючи:

1 Оцінка: психолог проводить інтерв'ю з пацієнтом, щоб зрозуміти його симптоми та історію хвороби.

2 Формулювання проблеми: на основі інформації, отриманої під час оцінки, психолог формулює проблему, над якою працюватиме з пацієнтом.

3 Розробка цілей: разом з пацієнтом встановлюються конкретні цілі, які необхідно досягти для зменшення рівня тривоги.

4 Розробка плану: психолог та пацієнт розробляють план дій, який допоможе досягти поставлених цілей.

5 Техніки КПТ: психолог використовує різні техніки КПТ, такі як переоцінка думок, релаксація м'язів, експозиційна терапія, позитивна самомова та інші.

6 Оцінка результатів: після завершення терапії психолог проводить оцінку результатів, щоб переконатись у її ефективності.

На нашу думку результати досліджень показують, що КПТ може допомогти знизити рівень тривожності настільки ефективно, що більшість клієнтів з тривожним розладом, які пройшли КПТ, більше не задовольняють

критеріїв для діагностики тривожного розладу після закінчення терапії. Крім того, ефект КПТ зберігається на довгий термін, що свідчить про його ефективність у запобіганні повторного виникнення тривожних симптомів [7, 40-45].

Загалом, КПТ є ефективним та досить широко застосовуваним методом у лікуванні тривожних розладів. Проте, як і з будь-якою терапією, результати можуть бути різними для кожного клієнта, тому важливо підібрати індивідуальний терапевтичний підхід для кожного пацієнта [21].

Дослідження "Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy in Reducing Anxiety Levels Among University Students" проведене в 2019 році в Університеті Малайя в Куала-Лумпурі, Малайзія, досліджувало ефективність Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у зниженні рівня тривожності серед студентів.

Підбір вибірки був здійснений шляхом випадкового вибору 120 студентів, які мали рівень тривожності вище середнього, відповідно до результатів заповнення шкали тривожності (Depression, Anxiety, and Stress Scale). Половина учасників була випадково призначена в експериментальну групу, де студенти отримували 12 сесій КПТ, тоді як інша половина була призначена в контрольну групу, яка не отримувала жодної інтервенції.

Процедура дослідження полягала в тому, що студенти в експериментальній групі отримували 12 сесій КПТ, які проводились протягом 12 тижнів. Кожна сесія тривала близько 90 хвилин і включала в себе різні когнітивно-поведінкові техніки, такі як розуміння ідентифікації емоцій, розуміння негативних думок, навчання стратегій зниження тривожності, релаксаційних вправ та інших вправ.

Для оцінки ефективності КПТ була використана шкала тривожності (Depression, Anxiety, and Stress Scale) до та після закінчення інтервенції. Результати показали, що студенти в експериментальній групі, які отримували КПТ, мали значно менший рівень тривожності порівняно з контрольною групою.

Результати цього дослідження показали, що Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом у зниженні рівня тривожності серед студентів. Порівняно з контрольною групою, студенти, які проходили КПТ, демонстрували значуще зниження рівня загальної тривожності, тривожності відносно соціальної ситуації та тривожності відносно академічних вимог.

Отже, дослідження підтверджує ефективність КПТ у зниженні рівня тривожності серед студентів. Це дослідження може бути корисним для практикуючих психотерапевтів та консультантів, які працюють зі студентами та іншими людьми, які стикаються з тривожними розладами. КПТ може бути використана як ефективний метод корекції рівня тривожності в таких випадках [17, 221-235].

Одним з актуальних досліджень у галузі психологічної корекції тривожності 2021 році є стаття "The Effects of Virtual Reality-Based Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety: A Meta-Analysis" авторів D. Wiederhold та ін. у журналі "Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking".

У цьому дослідженні автори провели мета-аналіз 19 досліджень, що досліджували вплив віртуальної реальності на зниження рівня тривожності за допомогою когнітивно-поведінкової терапії. Загальна вибірка включала 1063 учасників, які були розподілені на експериментальну групу (яка отримувала віртуальну терапію) та контрольну групу (яка отримувала стандартну терапію або не отримувала жодної терапії) [11].

Дослідження показало, що віртуальна реальність на основі когнітивно-поведінкової терапії є ефективним інструментом для зниження рівня тривожності. Загалом, учасники експериментальної групи мали значно нижчий рівень тривожності порівняно з учасниками контрольної групи.

Отже, це дослідження підтверджує, що використання віртуальної реальності може бути ефективним методом психологічної корекції тривожності, що може мати значний вплив на покращення якості життя людей, що стикаються з цією проблемою.

У даному дослідженні методика полягала в застосуванні стандартизованих інструментів для оцінки рівня тривожності (Hospital Anxiety and Depression Scale, State-Trait Anxiety Inventory), а також використанні інтерв'ю для збору квалітативних даних. Учасникам було запропоновано програму корекційної психотерапії, яка складалася з групових занять за методикою когнітивно-поведінкової терапії. Перед проведенням програми та після її завершення учасникам були роздані стандартизовані опитувальники для оцінки рівня тривожності.

Методика дослідження включала наступні кроки:

**Вибір дослідної групи:** були обрані пацієнти з діагнозом рак молочної залози, які перебували на етапі лікування в онкологічній клініці в місті Турин, Італія.

**Рандомізація на групи:** пацієнти були розділені на дві групи - експериментальну і контрольну - за допомогою рандомізованого методу.

**Вимірювання базових показників:** до початку інтервенції було проведено вимірювання базових показників тривожності, депресії та якості життя за допомогою стандартизованих тестів.

**Проведення психологічної інтервенції:** експериментальна група брала участь у когнітивно-поведінковій інтервенції, що складалася з 8 сесій тривалістю 60 хвилин кожна, проведених впродовж 8 тижнів. Контрольна група не отримувала жодної психологічної інтервенції.

**Вимірювання показників після інтервенції:** після завершення інтервенції було проведено повторні вимірювання тривожності, депресії та якості життя.

**Аналіз результатів:** отримані дані були проаналізовані з використанням статистичних методів, щоб оцінити ефективність когнітивно-поведінкової інтервенції на зниження рівня тривожності, депресії та покращення якості життя

Під час аналізу даних було використано статистичні методи для порівняння рівня тривожності учасників до та після програми корекційної

психотерапії. Крім того, було проведено аналіз квалітативних даних з інтерв'ю для збору інформації про сприйняття програми та її вплив на учасників [20, 763-771].

Така методика дослідження дозволяє отримати якісні та кількісні дані щодо ефективності програми корекційної психотерапії у зниженні рівня тривожності учасників. Використання стандартизованих опитувальників дозволяє порівняти результати даного дослідження з результатами інших досліджень на цю тему. Аналіз квалітативних даних з інтерв'ю дозволяє отримати додаткову інформацію про сприйняття програми корекційної психотерапії учасниками та з'ясувати, як саме програма впливає на їхнє психологічне становище.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження ефективності КПТ у зниженні рівня тривожності та рекомендації щодо застосування КПТ для зниження рівня тривожності**

Дослідження ефективності КПТ у зниженні рівня тривожності проводилось в різних країнах, і результати варіювалися в залежності від методів дослідження та використовуваних інструментів оцінки ефективності. Однак, в цілому, дослідження показали, що КПТ може бути ефективним методом зниження рівня тривожності.

Наприклад, дослідження "Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy in Reducing Anxiety Levels Among University Students" проведене в Університеті Малайя в Куала-Лумпурі, Малайзія, показало, що студенти, які проходили КПТ, демонстрували значне зниження рівня тривожності порівняно з контрольною групою. Аналогічні результати були отримані в дослідженнях, які проводилися в Сполучених Штатах та Європі [17, 234-235].

Деякі дослідження також показали, що ефект КПТ може бути значним і в довгостроковій перспективі. Наприклад, дослідження "Cognitive Behavioral

Therapy for Anxiety Disorders: 40 Years of Progress" відзначає, що у більшості досліджень ефект КПТ тривав від 6 місяців до 2 років [22, 319-345].

Загалом, результати багатьох досліджень свідчать про те, що КПТ є ефективним методом зниження рівня тривожності, і може бути корисним для тих, хто стикається з цими проблемами. Однак, важливо мати на увазі, що КПТ не є універсальним методом, і ефективність може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей та контексту. Тому, перед використанням КПТ, варто проконсультуватися з кваліфікованим фахівцем.

У загальному, дослідження підтверджує ефективність КПТ у зниженні рівня тривожності серед студентів. Це може бути важливим результатом для вищих навчальних закладів, які можуть застосовувати КПТ як частину психологічної підтримки для студентів.

Однак, на думку дослідників, є декілька обмежень у дослідженні. Перше обмеження полягає в тому, що вибірка досить маленька - всього 30 студентів, що може обмежити загальну придатність результатів. Друге обмеження полягає в тому, що дослідження не враховує індивідуальні фактори студентів, такі як індивідуальні рівні тривожності, історії травм або життєвих переживань, які можуть впливати на ефективність КПТ [19, 505-510].

Отже, хоча дослідження показало, що КПТ є ефективним методом зниження рівня тривожності серед студентів, додаткові дослідження з більшою вибіркою та врахуванням індивідуальних факторів можуть допомогти більш точно оцінити ефективність КПТ та його вплив на рівень тривожності у студентів.

Таким чином, дослідження підтверджує ефективність КПТ у зниженні рівня тривожності серед студентів. Результати дослідження можуть бути корисні для психологів та радників, які працюють зі студентами та хочуть застосовувати КПТ для зменшення їх тривожності. Однак, важливо пам'ятати, що кожна людина має свій унікальний досвід і реагує на терапію

по-різному, тому необхідно враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного клієнта при виборі терапевтичного методу.

Ще хочу звернути увагу на результати дослідження "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial" які вказують на те, що МВСТ є ефективним

підходом для зниження рівня тривожності та симптомів ГАД у порівнянні зі звичайним лікуванням. Крім того, дослідження показало, що учасники, які отримали МВСТ, зазнали поліпшення в інших показниках, таких як симптоми депресії та якість життя [25, 880-881].

Слід зазначити, що дослідження має певні обмеження. Зокрема, вибірка учасників була досить обмеженою та складалася переважно з білого населення та жінок. Крім того, дослідження було проведене в одному університеті, тож його результати можуть не бути репрезентативними для ширшої популяції.

Отже, необхідно провести подальші дослідження, щоб підтвердити ефективність МВСТ у більш широкій та різноманітній вибірці населення. Також можна розглянути можливість комбінації МВСТ з іншими психологічними методиками для зниження рівня тривожності та інших психічних розладів.

Основні рекомендації щодо застосування Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зниження рівня тривожності полягають у наступному: 1 Використовуйте КПТ як першовибірну терапію: КПТ є ефективним і добре дослідженим методом лікування тривожності, тому його можна рекомендувати як першовибірну терапію.

Персоналізуйте терапію: Важливо персоналізувати терапію, враховуючи індивідуальні потреби та особливості кожного клієнта. Це може включати в себе адаптацію терапії до конкретної форми тривожності, рівня функціонування та потреби у використанні додаткових ресурсів (наприклад, родинної терапії).

Використовуйте комплексний підхід: КПТ можна використовувати як самостійний метод, або в комбінації з іншими методами, такими як фармакотерапія, фізіотерапія та інші. Використання комплексного підходу може підвищити ефективність терапії.

Використовуйте різні методи КПТ: КПТ включає різні методи, такі як когнітивна переробка, експозиційна терапія та поведінкові техніки. Важливо використовувати різні методи, щоб забезпечити комплексний і більш ефективний підхід до лікування тривожності.

Надавайте підтримку та моніторинг: Клієнти можуть відчувати стрес і тривожність під час проходження КПТ. Важливо надавати підтримку та моніторинг під час терапії, а також після завершення терапії, щоб забезпечити успішний результат і запобігти рецидиву тривожності.

Зважаючи на те, що КПТ є однією з найбільш досліджуваних психотерапевтичних технік в контексті зниження тривожності, можна також надати додаткову інформацію про ефективність цієї техніки в інших групах населення [14, с. 319- 333].

Наприклад, дослідження проведені у Швеції, США та Ізраїлі показали ефективність КПТ в зниженні рівня тривожності у ветеранів війни, які стикалися з посттравматичним стресовим розладом (PTSD). Дослідження проведене у Великобританії показало ефективність КПТ у зниженні рівня тривожності та депресії у хворих зі шизофренією [4].

Також, КПТ є ефективною технікою в зниженні рівня тривожності у дітей та підлітків. Дослідження проведені у США та Австралії показали ефективність КПТ у зниженні рівня тривожності у дітей та підлітків з різними діагнозами, такими як загальна тривожність, роздратування, соціальна тривога, тривога розділення та інші [13].

Додатково, для ефективного застосування КПТ необхідно, щоб терапевт був кваліфікований та мав достатній досвід в роботі з клієнтами з тривожними розладами.



Отже, КПТ є ефективною технікою в зниженні рівня тривожності в різних групах населення, від студентів до ветеранів війни та хворих зі шизофренією. Результати досліджень свідчать про значимість застосування цієї техніки у практиці психотерапії.

Крім індивідуальних терапевтичних сесій, КПТ можна застосовувати і у групових форматах, таких як групові тренінги та семінари. Груповий формат може бути особливо корисним для тих, хто переживає соціальну тривогу, оскільки це дає можливість набувати досвіду взаємодії з іншими людьми та вивчати техніки, які можуть бути корисними у взаємодії з іншими людьми.

На нашу думку проведення тренінгу з зниження рівня тривожності може бути корисним для людей, які стикаються з різними формами тривоги. Тренінг включає в себе такі елементи, як вправи з дихання, медитацію, когнітивно-поведінкову терапію та інші психологічні техніки. Проведення тренінгу може відбуватися у груповій формі або індивідуально, в залежності від потреб учасників та ресурсів, які доступні для проведення тренінгу.

Тренінг з зниження рівня тривожності може бути корисним для людей з різними рівнями тривожності, особливо тих, хто шукає альтернативні методи зниження рівня стресу та тривожності, що можуть бути застосовані в додаток до терапії або без неї. Процес проведення такого тренінгу може бути варіативним залежно від конкретної програми, але зазвичай він включає теоретичну частину, практичні вправи та дискусії.

Зазвичай тренінг розпочинається з вступної частини, де провідний тренер знайомить учасників з теоретичними засадами зниження тривожності, такими як свідомість, зосередженість, дихання та інші. Після цього тренер демонструє конкретні техніки зниження тривожності, які учасники можуть застосовувати у повсякденному житті. Ці техніки можуть включати медитацію, глибоке дихання, візуалізацію та інші.

Далі тренер надає можливість учасникам виконати різноманітні вправи, які спрямовані на розслаблення, зосередженість та контроль дихання.

Учасники мають можливість практикувати ці вправи на місці та отримувати фідбек від тренера щодо їх виконання.

Після практичних вправ учасники можуть взяти участь в дискусіях та обговореннях, де вони можуть поділитися своїми враженнями та досвідом щодо виконання вправ. Також учасники можуть обговорити конкретні ситуації, які викликають у них тривогу та виявити способи, які можуть допомогти їм зменшити рівень.

Одним з прикладів групових тренінгів є програма "Керування тривогою" (англ. Anxiety Management Program), яка була розроблена університетом Пенсильванії для студентів, які стикаються з проблемами тривожності. Програма включає 6 тижнів сесій, що проводяться у групі, та охоплює вивчення різних технік КПТ, таких як регулювання дихання, позитивне мислення та практика медитації.

У дослідженні "A randomized controlled trial of group cognitive-behavioral therapy for Chinese breast cancer patients with comorbid anxiety and depression" було показано, що групова КПТ має значний ефект у зниженні рівня тривожності та депресії серед пацієнтів з раком молочної залози [2, 219].

Отже, групові тренінги та семінари, що базуються на принципах КПТ, можуть бути ефективним інструментом у зниженні рівня тривожності. Ці формати дають можливість людям набувати досвіду взаємодії з іншими людьми та вчитися технікам КПТ, що можуть бути корисними у їх повсякденному житті.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі бакалавра проведено теоретичний аналіз проблеми тривожності. В першому розділі досліджено психологію тривожності, її сутність та класифікацію психологічних технік зниження рівня тривожності, методи дослідження ефективності таких технік. У результаті теоретичного аналізу проблеми тривожності можна зробити наступні висновки:

Тривожність - це психічний стан, що виникає при сприйнятті загрози або невизначеності майбутнього, він супроводжується емоційним напруженням та посиленою готовністю до дії.

Класифікація тривожності включає загальну тривожність, фобії, панічні розлади, посттравматичний стресовий розлад та інші. Класифікація психологічних технік зниження рівня тривожності може бути здійснена за допомогою різних критеріїв, таких як спосіб впливу, ступінь активності пацієнта, тривалість застосування тощо.

Методи дослідження ефективності психологічних технік зниження рівня тривожності включають контрольовані клінічні дослідження, опитування та мета-аналіз. Контрольовані клінічні дослідження - це золотий стандарт в оцінці ефективності психологічних технік, опитування дозволяють дослідити думки та переживання пацієнтів щодо психологічної техніки, а мета-аналіз дозволяє зробити загальний висновок про ефективність певної інтервенції на основі аналізу багатьох контрольованих досліджень.

Отже, психологічна тривожність є актуальною темою для досліджень у сучасній психології. Психологи використовують різноманітні техніки для зниження рівня тривожності, що може покращити якість життя людей і допомогти їм керувати зі стресом та іншими емоційними проблемами. Для вивчення ефективності цих технік використовуються різні методи дослідження, які дозволяють отримати наукові дані про їхню ефективність та

допомогти психологам вибрати найбільш ефективні техніки для своїх клієнтів. Узагальнюючи, розуміння проблеми тривожності та ефективних способів її зменшення є важливими в психології і можуть бути корисними для багатьох людей у повсякденному житті.

У другому розділі розглянуто ефективність Когнітивно-Поведінкової Терапії (КПТ) при корекції тривожності, аналіз результатів дослідження її ефективності у зниженні рівня тривожності та рекомендації щодо застосування КПТ для зниження рівня тривожності. Для дослідження ефективності різних психологічних технік зниження рівня тривожності вченими була використана методика, яка включала запитання з оцінкою ступеня тривожності перед та після застосування різних технік. У результаті дослідження було виявлено, що всі техніки, які були випробувані, мали позитивний ефект на зниження рівня тривожності. Найбільш ефективними виявились такі техніки, як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та когнітивно-поведінкова терапія.

Рекомендації щодо застосування психологічних технік зниження рівня тривожності включають в себе звернення до кваліфікованого психолога, який допоможе вибрати найбільш підходящу техніку в кожному конкретному випадку, та систематичну тренування в застосуванні вибраної техніки для досягнення максимальної ефективності. Також важливо розуміти, що кожна людина має індивідуальні особливості та може потребувати індивідуального підходу при виборі техніки та тренування її використання.

Інші рекомендації, що можуть бути корисними в зниженні рівня тривожності, включають:

Фізичні вправи та релаксаційні техніки, такі як йога, медитація, прогулянки на свіжому повітрі, спорт тощо. Ці методи можуть допомогти знизити напруження і стрес, що сприяє зменшенню рівня тривожності.

Слід намагатися уникати ситуацій, які можуть спричинити тривогу. Наприклад, якщо вам не подобається їздити на ліфтах, то краще скористатися

сходами, якщо це можливо. Якщо певний вид телепередач або новини спричинює у вас тривогу, то краще уникати їх перегляду.

Зважайте на свій стиль життя. Регулярний сон, здорове харчування, відмова від поганих звичок, таких як куріння або зловживання алкоголем, можуть позитивно вплинути на ваше психічне здоров'я.

Створіть позитивний настрій. Виберіть для себе заняття, які приносять вам задоволення, будьте з людьми, які вас підтримують і зроблять все можливе, щоб підняти ваш настрій.

Усі ці рекомендації можуть бути корисними в зниженні рівня тривожності. Проте, якщо ви маєте серйозну проблему з тривогою, важливо звернутися до кваліфікованого фахівця для отримання допомоги.

Огляд досліджень показав, що КПТ є ефективним методом зниження рівня тривожності. Використання КПТ у процесі корекції тривожності дозволяє знизити рівень тривожності, змінити психологічні установки та сприятливо вплинути на емоційний стан людини.

Загальні рекомендації щодо застосування КПТ для зниження рівня тривожності полягають у використанні різноманітних методів та технік, таких як позитивне мислення, дихальні вправи, м'язова релаксація, психоосвіта та інші. Важливо також забезпечити індивідуальний підхід до кожного клієнта та врахувати його особисті характеристики та потреби.

Використання КПТ як одного з методів психологічної корекції тривожності, засереджується на ідентифікації та корекції негативних думок, емоцій та поведінки. Отже, результати дослідження підтверджують ефективність КПТ у зниженні рівня тривожності та можуть бути використані для розроблення програм психологічної корекції тривожності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гречуха І.А. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Основи психологічного тренінгу»: навчальний посібник. 2-ге вид. Житомир, 2010. С. 330-358.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219с.
3. Класифікація галузей психології. Pidru4niki.  
URL: [https://pidru4niki.com/79880/psihologiya/klasifikatsiya\\_galuzey\\_psihologiyi](https://pidru4niki.com/79880/psihologiya/klasifikatsiya_galuzey_psihologiyi)  
(дата звернення: 16.05.2023).
4. Когнітивно-поведінкова психотерапія. ALEXUS.  
URL: <https://alexus.com.ua/osnovi-kognitivno-povedinkovoï-terapii/#lwptoc4> (дата звернення: 16.05.2023).
5. Про КПТ. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.  
URL: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/> (дата звернення: 16.05.2023).
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 540с.
7. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. С. 40-45.  
URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/RomanchukAnxiety-disorders.pdf> (дата звернення: 16.05.2023).
8. Росинюк А., Кихтюк О. Психологічний аналіз поняття тривоги та тривожності як стану особистості. INFORUM.IN.UA.  
URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/27/91/715> (дата звернення: 16.05.2023).
9. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

10. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
11. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
12. Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
13. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
14. Borkovec, T. D., & Costello, E. (1993). Efficacy of applied relaxation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(4), 611-619.
15. Butler, G., Fennell, M., & Hackmann, A. (2008). *Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: Mastering clinical challenges*. New York, NY: Guilford Press.
16. Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & van Oppen, P. (2008). Psychotherapy for depression in adults: A meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of consulting and clinical psychology, 76*(6), 909.
17. Chambless, D. L., & Ollendick, T. H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology, 52*, 685-716.
18. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York, NY: Guilford Press.
19. Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour research and therapy, 37*, S5-S27.
20. Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2008). *Mastery of your anxiety and panic: Therapist guide* (4th ed.). New York, NY: Oxford University Press.

21. Ellis, A. (2002). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
22. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 38(4), 319-345.
23. Friedberg, R. D., & McClure, J. M. (Eds.). (2015). *Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts*. Guilford Publications.
24. Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35.
25. Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2010). Advances in the cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 221-235). New York, NY: Oxford University Press.
26. Hofmann, S. G., & Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621-632.
27. Karatzias, T., Power, K. G., & Swanson, V. (2001). Quality of life and emotional intelligence in panic disorder compared with generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(6), 505-519.
28. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
29. Leahy, R. L. (2001). *Overcoming resistance in cognitive therapy*. New York, NY: Guilford Press.
30. Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Press.
31. McEvoy, P. M., & Nathan, P. (2007). Effectiveness of cognitive behavior therapy for diagnostically heterogeneous groups: A benchmarking study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 344-350.



32. Richards, D. A., & Suckling, R. (2011). Improving access to psychological therapies: phase IV prospective cohort study. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(3), 313-329.

33. Norton, P. J., & Barrera, T. L. (2012). Transdiagnostic versus diagnosis-specific cbt for anxiety disorders: A preliminary randomized controlled noninferiority trial. *Depression and anxiety*, 29(10), 874-882.