Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

77-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

Полтава 2025

УДК 159.942.5:615.851

В.В. Шмигло, студентка гр. 201-ФП
Науковий керівник: М.М. Тесленко, к.пед.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

В сучасному світі тривожність є однією з найпоширеніших проблем психічного здоров'я серед людей різного віку. Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося. Поняття «тривожність» часто асоціюється та використовується як синонім до слова «страх». Також термін використовують для відображення емоційного стану, який характеризується неприємними почуттями, наприклад: негативними думками, відчуттям напруги та неспокою. Вона попереджає про небезпеку та мобілізує внутрішні ресурси, аби справитися з цією небезпекою. Поняття тривожності вивчали такі видатні психологи як: А. Бек, А. Елліс, Б. Ф. Скіннер, В. Роменець Г, Костюк, Джон Б. Вотсон, К. Хорні та З. Фройд.

Дослідники вважають, що надмірна тривожність пов'язана з ділянками мозку, які відповідають за контроль над страхом та за збереження й відновлення емоційних спогадів які пов'язані зі страхом. Часто тривожністю називають переживання людиною негативних емоцій, які пов'язані з передчуттям уявної або реальної небезпеки.

Окрім генетичних факторів, на рівень тривожності впливають і психологічні чинники: стреси в дитинстві, самооцінка, життєвий досвід тощо. У результаті взаємодії генетики та життєвих обставин кожна людина формується з унікальним рівнем тривожності.

Великий внесок в розуміння та подолання тривожності розробив Аарон Бек. Він є одним із засновників когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та автором методик для визначення рівня тривожності та депресії.

Розглядаючи тривогу людини через призму КПТ ми маємо триєдину концепцію дії на особистість через Ситуацію (А), Когніції (В) та Емоції (С). Основна ідея будь-якої терапії, яка називає себе «когнітивною», у тому, що емоційні реакції та поведінку людей сильно залежать від когніцій. Іншими словами, від їхніх думок, переконань та інтерпретацій себе чи ситуацій, у яких вони перебувають, в основі чого лежить значення, яке вони надають подіям свого життя [1].

В КПТ терапевтів зараз активно використовується третя хвиля, яка містить:

Схемо-терапію (ST)
Терапію прийняття та відповідальності (ACT)
Діалектично-поведінкову терапію (DBT)

Когнітивну терапію на основі усвідомленості (MBCT)

Терапію, сфокусовану на співчутті (CFT)

Термін «схема» був введений Жаном Піаже у 1920-х роках. Він описував схеми, як когнітивні структури, які ми сприймаємо, інтерпретуємо та реагуємо на світ. Піаже виділяв процедурні схеми (дії чи поведінкові сценарії) та репрезентативні схеми (уявлення, стереотипи, самосприйняття).

У подоланні тривожності особливо яскраво проявила себе схемо-терапія, яка поєднує когнітивні та емоційні підходи до роботи з внутрішніми схемами. ST – поглиблене продовження когнітивно-поведінкової терапії, яка додала роботу зі схемами (ранніми дезадаптивними шаблонами, глибокими переконаннями себе, інших та світ.) Вона охоплює емоційно-сфокусовану роботу, техніки візуалізації та розв'язує проблеми, коли людина все розуміє, але емоційно не може змінити свою поведінку чи ставлення до себе.

Стівен Хейз в 1982 – 1986 роках почав розробляти концепцію ACT, як відповідь на обмеження класичної КПТ. Він вважав, що КПТ не вистачає заглиблення в емоції. В 1999 році виходить його перша фундаментальна книга «Acceptance and commitment therapy: am experintiak approach to behavior change». ACT розглядає тривогу вдаючись до поняття, що біль і дискомфорт є невіддільною частиною життя. Тому цей метод спрямований на прийняття всіх тривожних думок – як позитивних, так і негативних, замість спроб їх змінити, щоб жити щасливим і наповненим життям.

Отже, тривожність як складне психологічне явище потребує комплексного підходу до розуміння та подолання. Когнітивно-поведінкова терапія, зокрема її сучасні напрями, демонструють високу ефективність у зниженні рівня тривожності та покращенні психоемоційного стану. Подальші дослідження у цьому напрямі є перспективними для вдосконалення психотерапевтичної практики та розробки індивідуалізованих підходів до роботи з тривожними станами.

Література:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.

2. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 112 с.

3. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. 2-ге вид. виправл. К. : Віхола, 2023. 208 с.