

**Влияние последовательности применения когнитивных и телесных методик самопомощи на их эффективность**

**Научный руководитель – Патяева Екатерина Юрьевна**

**Колесникова Александра Андреевна**

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

*E-mail: sanya-kolesnikova@mail.ru*

**Актуальность** исследования определяется распространенностью тревожных расстройств в современном обществе. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, тревожность входит в число наиболее часто диагностируемых психических нарушений, затрагивающих миллионы людей во всем мире [6]. Данная проблема приобретает особую актуальность в контексте повышенной неопределенности, социальных трансформаций и возрастающего стрессогенного давления, характерных для современной жизни.

Психотерапевтическая практика ориентирована на поиск новых, более эффективных подходов к коррекции тревожности, реализуемых не только в формате профессиональной терапии, но и посредством самопомощи. В данном контексте особое значение приобретает интеграция различных методов, включая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), признанную одним из наиболее научно обоснованных и доказавших свою эффективность направлений [2; 5].

Телесные практики взаимодействуют с нервной системой, способствуя снижению уровня физиологической возбужденности, активации механизмов релаксации и повышению чувства телесной безопасности [7]. Будучи включенными в арсенал методов КПТ, телесные практики, тем не менее, часто остаются на периферии внимания специалистов, которые преимущественно фокусируются на когнитивных методиках [4]. В этой связи актуализируется вопрос о роли телесных практик в совладании с тревожностью и потенциале повышения эффективности когнитивных методик КПТ за счет их интеграции.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что применение телесных практик перед использованием когнитивных техник повышает эффективность методик самопомощи при совладании с тревогой.

**Цель** исследования состоит в изучении эффекта предшествования телесных практик когнитивным для оптимизации самопомощи при совладании с тревогой.

В задачи исследования входило: выделить на основе анализа литературы наиболее эффективные когнитивные и телесные методики самопомощи; исследовать динамику тревожных состояний участников после применения методик самопомощи в различных вариациях; сравнить результаты, полученные в экспериментальных и контрольной группах.

Отбор конкретных техник осуществлялся с использованием работ Р. Лихи «Свобода от тревоги» [3], Д. Бернса «Терапия настроения» [2], Д. Бек «Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям» [1].

Научная новизна исследования определяется тем, что оно вносит уточнение относительно оптимальной последовательности применения когнитивных и телесных практик в структуре самопомощи.

Практическая значимость заключается в возможности использования полученных результатов в психологическом просвещении населения и в самостоятельной работе лиц, нуждающихся в психологической помощи, но не имеющих доступа к профессиональной терапии.

В исследовании приняли участие 148 респондентов в возрасте от 20 до 36 лет, студенты и специалисты различных профилей. Исследование выполнено с применением следующих методических средств: 1) Тест Спилберга на определение уровня личностной и ситуативной тревожности; 2) Когнитивные методики: работа с когнитивными искажениями, когнитивная реструктуризация, сократический диалог, борьба с руминациями; 3) Телесные практики: прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные техники, ДВТ техника «Труд». Были сформированы три экспериментальные группы и одна контрольная. Экспериментальной группе 1 предлагалось использовать методики в свободном порядке; экспериментальной группе 2 предлагалось использовать сначала телесные практики, а затем когнитивные; экспериментальной группе 3 предлагалось использовать сначала когнитивные практики, а затем телесные; контрольной группе предлагалось заниматься нейтральной деятельностью в виде решения головоломок. Для обработки данных используются непараметрический статистический критерий Краскела — Уоллиса, непараметрический статистический критерий Вилкоксона.

**Результаты.** Установлены значимые различия в динамике личностной тревожности между экспериментальными и контрольной группами, при этом экспериментальная группа 2 (последовательное применение телесных и когнитивных практик) продемонстрировала наибольшую динамику.

**Выводы.** Общие выводы по результатам исследования говорят о высокой эффективности применённых методов для совладания с тревожностью. Статистический анализ демонстрирует различия между экспериментальными группами и контрольной, а также между экспериментальными группами по изменению уровня тревожности, что указывает на большую результативность использования когнитивных практик при предшествующем сочетании с телесными техниками.

### Список литературы

1. Бек Д. Когнитивная терапия. Полное руководство / Д. Бек. Москва: Вильямс, 2006. 400 с.
2. Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Д. Бернс; перевод с английского. Москва: Альпина Паблишер, 2022. 550 с.
3. Лихи Р. Свобода от тревоги / Р. Лихи. Москва: Альпина Паблишер, 2021. 512 с.
4. Barlow D. H. Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual / D. H. Barlow. 5th ed. New York: Guilford Press, 2014. 714 p.
5. Hofmann S. G., Asnaani A., Vonk I. J. J., et al. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses // Cognitive Therapy and Research. 2012. Vol. 36, no. 5. P. 427–440. DOI: 10.1007/s10608-012-9476-1.
6. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022. 296 p.
7. Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., et al. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing // Frontiers in Human Neuroscience. 2018. Vol. 12. Art. 353. DOI: 10.3389/fnhum.2018.00353.