

Annotation: *In today's globalized society, tolerance is an important psychological and social category necessary for peaceful coexistence and effective communication. This work analyzes the psychological mechanisms of tolerance formation in the personality, emphasizing the roles of empathy, self-awareness, and social experience. The contributions of theoretical approaches by Z. L. Karpenko, I. D. Bekh, and R. Burns are examined, highlighting the interconnection between emotional empathy, critical reflection on personal beliefs, social learning, and the formation of the self-concept as the basis for developing tolerance. It is concluded that tolerance results from the holistic development of the personality, combining internal self-knowledge and external social interaction.*

Keywords: *tolerance, empathy, self-awareness, social experience, self-concept, reflection, interpersonal interaction, psychological mechanisms, prejudice, social adaptation.*

*Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет*

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

**ПАШКОВСЬКА Вікторія, здобувачка вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: *Проаналізовано проблеми сучасної діагностики та терапії тривожних розладів. Розглянуто основні види тривожних станів, їхній вплив на повсякденне життя та труднощі у постановці точного діагнозу. Виділено сучасні методи лікування та напрями вдосконалення практики, зокрема стандартизацію оцінки, поєднання психологічних і медикаментозних підходів, використання цифрових технологій та розвиток міждисциплінарної співпраці.*

Ключові слова: *тривожні розлади, діагностика, терапія, психотерапія, медикаментозне лікування, цифрові технології, міждисциплінарний підхід, профілактика.*

У сучасному світі тривожні розлади є одними з найпоширеніших форм психічних порушень, які суттєво впливають на спосіб життя населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2021), близько 4,4 % світового населення, тобто понад 359 мільйонів людей, мають тривожні симптоми або клінічно виражені тривожні стани. За результатами дослідження GBD Mental Disorders Collaborators (2021), з 1990 по 2019 рік кількість людей з тривожними розладами помітно зростає – майже на 100 мільйонів осіб, досягнувши приблизно 301 мільйона у світі. У Сполучених Штатах Америки за статистикою Національного інституту психічного здоров'я (NIMH), приблизно 19,1 % дорослого населення мають хоча б один діагностований тривожний розлад.

Тривожні розлади – це психічні стани, що характеризуються надмірною, неконтрольованою тривогою та страхом, які перешкоджають нормальному функціонуванню людини. На відмінну від звичайної стресової реакції, тривога при таких розладах є тривалою, надмірною та настільки сильною, що заважає людині нормально жити й виконувати щоденні справи. У сучасних міжнародних класифікаціях, зокрема DSM-5 (2022) та ICD-11 (2021), тривожні розлади розглядаються як окрема група психічних порушень, які потребують спеціального підходу до діагностики та лікування. До основних різновидів тривожних розладів відносять генералізований тривожний розлад (GAD), панічний розлад, соціальну тривогу, специфічні фобії та сепараційну тривогу.

Хоча дослідження тривожних розладів активно розвиваються, сучасні методи їх діагностики та терапії все ще мають певні недоліки.

Ще однією проблемою є суб'єктивність оцінки рівня тривоги. Значна частина діагностичних інструментів (зокрема, шкали Гамільтона чи Бека) базується на самооцінці пацієнта, тому результати можуть не повністю відображати реальний стан людини.

У сфері лікування спостерігається недостатня індивідуалізація підходів. Медикаментозна терапія не завжди враховує психологічні особливості особистості, а психотерапевтичні методи можуть не дати бажаного ефекту без фармакологічної підтримки при тяжких формах розладу.

Важливою проблемою залишається і низький рівень доступу до якісної психологічної допомоги, а також наявність соціальних упереджень щодо психічних розладів. Через це багато людей уникають звернення до фахівців, що сприяє поглибленню та хронізації тривожних симптомів.

Останніми роками спостерігається активне оновлення підходів до виявлення й лікування тривожних розладів. Дослідники наголошують на необхідності поєднання різних методів – як медичних, так і психологічних. Все частіше використовуються технології, що допомагають точніше зрозуміти причини й механізми виникнення тривоги, наприклад, нейровізуалізація або аналіз

біомаркерів. Це дозволяє спеціалістам краще підбирати індивідуальні методи допомоги для кожного пацієнта.

У лікуванні найефективнішими вважають комбіновані підходи, коли медикаментозна терапія поєднується з психотерапією. Наприклад, когнітивно-поведінкова, гештальт- або раціонально-емоційна терапія допомагають людині краще розуміти власні реакції, знижувати напруження і поступово навчатися контролювати тривогу. Також важливе значення мають методи, спрямовані на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Однією з головних проблем сучасних підходів до тривожних розладів є слабка інтеграція між діагностикою та терапією. Часто оцінка стану пацієнта і призначення лікування відбуваються окремо, що ускладнює створення комплексного плану допомоги.

Недостатня інтеграція, обмежена реалізація та етичні й соціальні виклики створюють перешкоди для ефективного лікування, що підкреслює потребу в комплексному підході та підвищенні обізнаності населення і фахівців.

Сучасні дослідники та фахівці з психіатрії та психології рекомендують кілька ключових напрямів для підвищення ефективності діагностики та лікування тривожних розладів.

По-перше, варто стандартизувати методи діагностики. Використання єдиних опитувальників і протоколів інтерв'ю допомагає зменшити суб'єктивність оцінки та підвищити порівнянність результатів між фахівцями. По-друге, доцільно впроваджувати цифрові технології. Мобільні застосунки для моніторингу емоцій, онлайн-опитувальники та системи з елементами штучного інтелекту дозволяють своєчасно виявляти симптоми та контролювати динаміку лікування. По-третє, ефективним є поєднання біологічних і психологічних методів. Наприклад, результати лабораторних досліджень і нейровізуалізації разом із психодіагностикою допомагають точніше визначити стан пацієнта та підібрати індивідуальну терапію.

Також важливим є підвищення кваліфікації фахівців і розвиток міждисциплінарної співпраці, що забезпечує комплексну допомогу пацієнтам.

Нарешті профілактика та просвітницька робота сприяють своєчасному зверненню за допомогою і підвищують ефективність лікування.

Тривожні розлади значно впливають на якість життя та потребують комплексного підходу до діагностики і терапії.

Отже, впровадження цих заходів дозволить своєчасно виявляти тривожні стани та надавати пацієнтам більш ефективну підтримку.

Список використаних джерел:

1. American Psychiatric Association. DSM-5: *Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів. 5-те видання.* Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2022.
2. World Health Organization. МКХ-11: Міжнародна класифікація хвороб. Женева: WHO, 2021.
3. Beck, A., & Freeman, A. Когнітивна терапія тривожних розладів. Нью-Йорк: Guilford Press, 2019.
4. Hofmann, S.G., Asnaani A., Vonk, I.J., Sawyer, A.T., & Fang, A. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії: огляд мета-аналізів. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440, 2012.
5. Carpenter, J.K., Andrews, L.A., Witcraft, S.M., Powers, M.B., Smits, J.A.J., & Hofmann, S.G. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: мета аналіз рандомізованих плацебо-контрольованих досліджень. *Depression and Anxiety*, 37(2), 134–145, 2020.
6. Cristea, I.A., Kok, R.N., & Cuijpers, P. Ефективність психотерапевтичних втручань при тривожних розладах: мета-аналіз. *Psychological Medicine*, 45(1), 1–13, 2015.
7. National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
8. Cleveland Clinic. Anxiety Disorders: Causes, Symptoms, Treatment & Types. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>
9. PubMed Central. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6206399>

Abstract: *The report analyzes the challenges of modern diagnosis and treatment of anxiety disorders. It examines the main types of anxiety, their impact on daily life, and the difficulties in establishing an accurate diagnosis. The study highlights current treatment methods and directions for improving practice, including the standardization of assessments, the integration of psychological and pharmacological approaches, the use of digital technologies, and the development of interdisciplinary collaboration.*

Keywords: *anxiety disorders, diagnosis, treatment, psychotherapy, pharmacological therapy, digital technologies, interdisciplinary approach, prevention.*

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*