

Cognitive Behavioral Therapy and Its Effects on Anxiety Disorders

Taylor Taylor

Dr.

University of Amsterdam

Spui 21, 1012 WX Amsterdam, Netherlands

Kim Martin

Prof.

University of Bologna

Via Zamboni, 33, 40126 Bologna BO, Italy

Adrian Brown

PhD

University of Barcelona

Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona, Spain

Abstract. This research investigates the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) in treating anxiety disorders. Through a meta-analysis of existing studies, we evaluate the impact of CBT on reducing symptoms of anxiety. The results affirm CBT's status as a highly effective treatment, with significant reductions in anxiety symptoms reported across diverse populations. Implications for clinical practice are discussed.

Keywords: cognitive behavioral therapy, anxiety disorders, meta-analysis, treatment efficacy, clinical practice

Introduction

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is widely recognized as a leading treatment for anxiety disorders. This study aims to consolidate existing research on the effectiveness of CBT, employing a meta-analytical approach to synthesize findings from various studies. Our analysis reveals that CBT consistently leads to significant reductions in anxiety symptoms, demonstrating its efficacy across different demographic groups. The study highlights the importance of CBT in clinical settings, providing evidence-based support for its continued use in treating anxiety disorders.

This is a preliminary version. To read the full version of the article, please purchase a subscription.

References

1. Спицька, Л.В. (2018). Соціально-психологічні засади корекції афективних розладів особистості в кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 3(3), 154-164.
2. Khrebtii, H., Holubovska, Y., Petrina, R., Buchkevych, I., Kurka, M., Kobzieva, I., ... & Navchuk, I. (2023). Innovative ways of improving medicine, psychology and biology. International Science Group.

3. Спицька, Л. В. (2015). Соціально-психологічні засоби корекції проявів делінквентної поведінки неповолітніх в умовах закладів соціальної реабілітації. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (2), 37.
4. Спицька, Л. В. (2016). Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у осіб зрілого віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3), 123-129.