



Шпак Світлана

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри суспільних дисциплін,
Національного університету водного
господарства та природокористування,
 <https://orcid.org/0009-0005-4753-9374>

Якубовська Світлана

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри суспільних дисциплін,
Національного університету водного
господарства та природокористування,
 <https://orcid.org/0000-0002-7634-8164>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.460

ПОДОЛАННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ МЕТОДАМИ СИМВОЛДРАМИ

Анотація. У статті викладено результати теоретичного та емпіричного вивчення проблеми подолання проявів тривожності в похилому віці методами символдрами. Акцентується увага на вікових аспектах проявів тривожності, її основних чинниках. До основних детермінант виникнення тривожності серед осіб похилого віку належать: тяжка хвороба чи смерть близьких родичів; гострий початок або загострення власних соматичних захворювань; інтерперсональні конфлікти у родині; почуття соціального відторгнення та самотності. Зазначається вплив психоемоційного стану на самопочуття та поведінку у осіб похилого віку. Емпірично визначено рівні ситуативної та особистісної тривожності в групі осіб похилого віку.

Проаналізовано основні підходи напряму символдрами, який є високоефективним при короткостроковому лікуванні неврозів та при психотерапії порушень, які пов'язані з невротичними та тривожними розладами особистості. Розроблено психокорекційну програму з використанням методів символдрами, спрямовану на зниження рівня тривожності та оптимізацію емоційної сфери осіб похилого віку. Емпірично доведено ефективність методів символдрами в подоланні проявів тривожності у осіб похилого віку. Порівняльний аналіз показників реактивної та особистісної тривожності за результатами контрольного обстеження засвідчують зниження рівня як реактивної, так і особистісної тривожності серед осіб похилого віку, що свідчить про ефективність застосованої психокорекційної програми з використанням методів символдрами.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці та впровадженні розроблених заходів для подолання проявів тривожності осіб похилого віку.

Ключові слова: тривожність, похилий вік, вікові особливості, психоемоційний стан, стресостійкість, символдрама, кататимно-імагітивна терапія, мотив.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні трансформації у суспільстві, військовий стан в Україні висувають підвищені вимоги до особистості, зокрема щодо її стресостійкості, здатності до швидкої та конструктивної адаптації в мінливих умовах життєдіяльності, без яких неможливий гармонійний і прогресивний розвиток особистості.

Водночас у періоди соціально-економічної та політичної нестабільності спостерігається тенденція до примітивізації свідомості людей, зростання проявів цинізму,

агресивності, брутальності та жорстокості.

Одним із найважливіших у похилому віці є питання тривожності. Тривожність у похилому віці часто супроводжується фізіологічними симптомами, такими, як серцебиття, піт, пронос, прискорене дихання. Ці фізичні ознаки з'являються як при усвідомленій тривозі, так і при неусвідомленій.

За цими зовнішніми формами поведінки, переважно приховані глибинні внутрішні переживання – побоювання, страх, невпевненість і тривога, що призводять у підсумку до формування тривожності як набутої особистісної властивості. У цьому контексті проблема тривожності набуває особливого значення у системі сучасного наукового знання.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Більшість зарубіжних науковців поділяють позицію, згідно з якою тривожність є індивідуально-психологічною характеристикою особистості, що виявляється у схильності до переживання стану тривоги у ситуаціях очікування можливих несприятливих подій. Питання, пов'язані з природою, структурою та функціями феномену тривожності, відображені у працях таких дослідників, як Фрейд, Лазарус, Спілбергер, Ізард та ін. Подібного підходу дотримуються й українські дослідники, які присвятили свої праці аналізу цього феномену – Калюжна, Омельченко, Ставицька, Халік, Ясточкіна та ін.

Метою нашої статті є теоретичне обґрунтування проблеми проявів тривожності в похилому віці та експериментальна перевірка ефективності методів символдрами в психокорекційній роботі з тривожними людьми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що тривожність доцільно розглядати з різних теоретичних позицій, оскільки вона виникає та проявляється внаслідок складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що активізуються під впливом стресових чинників. Згідно з визначенням Шиловой (2013), тривожність це властивість особистості, що проявляється постійно або ситуативно та характеризується підвищеним занепокоєнням, відчуттям страху й емоційної напруги у специфічних соціальних ситуаціях. Калюжна у своїх наукових працях, присвячених вивченню психологічних механізмів етіогенезу тривожності у функціональному вимірі, здійснила спробу концептуалізувати новий підхід до операціоналізації феномену «особистісна тривожність» на засадах структурно-функціонального детермінізму та системно-генетичного аналізу. На основі проведеного дослідження науковиця дійшла висновку, що особистісна тривожність особи виступає як функціонально детерміноване утворення, внутрішня структура якого формується інтегративною системою функціональних детермінант – доцільності, спрямованості та результативності адаптаційної активізації (Ясточкіна, 2011). Ставицька розглядає особистісну тривожність як інтегративне особистісне утворення, стійку характеристику, пов'язану з переживаннями негативної емоційної модальності. На її думку, це схильність індивіда до переживання стану тривоги, яка відзначається низьким порогом реагування та відносною стабільністю проявів у часі. Виникнення особистісної тривожності, за авторкою, обумовлюється фрустрацією базових потреб особистості та пов'язаними з нею хронічними станами емоційної напруженості. Поведінкові прояви цього явища характеризуються дезорганізацією діяльності, що знижує її спрямованість і результативність (Ставицька, Пилипенко, 2014).

На думку Халік (2010), особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, що виявляється у підвищеній схильності до переживання тривоги у зв'язку з реальними або уявними загрозами. Цей феномен визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами і, як правило, виконує переважно негативну функцію у структурі психічної діяльності. Ясточкіна розглядає поняття «особистісна тривожність» як стійку індивідуально-психологічну властивість, що відображає потенційну схильність особистості інтерпретувати різні життєві ситуації як

загрозливі. На думку дослідниці, надмірний рівень тривожності свідчить про порушення у становленні особистості. Формування цього феномену зумовлене поєднанням генетичних (біологічних) і соціальних чинників розвитку психіки (Ясточкіна, 2011).

Сучасні наукові підходи зосереджуються на розмежуванні ситуативної тривожності, що зумовлена конкретними зовнішніми обставинами, і особистісної тривожності, яка виступає стійкою рисою індивіда. Окрім того, актуальним напрямом є розробка методів аналізу тривожності як результату взаємодії особистості з її соціальним та психологічним середовищем. Як особистісна риса, тривожність тісно пов'язана з генетично детермінованими властивостями функціонування головного мозку, які зумовлюють стійке відчуття емоційного напруження та схильність до переживання тривоги.

У контексті дослідження рівня домагань Маруненко виявила, що незадоволення прагнення до успіху може викликати негативні емоційні стани, такі як занепокоєння, страх або агресія. Подібні прояви емоційного неблагополуччя тривожного типу спостерігаються також у людей з високою самооцінкою, які прагнуть бути найкращими або посідати провідні позиції у соціумі, проте не мають реальних можливостей для досягнення поставлених цілей. У ситуації незадоволення значущих потреб активізуються психологічні механізми захисту, спрямовані на збереження позитивної самооцінки та уникнення усвідомлення власних невдач. Особистість схильна переносити відповідальність за неуспіх на зовнішні чинники, водночас заперечуючи власну роль у невдачі. Це може проявлятися у підвищеній драгітливості, уразливості, агресивності та конфліктності у взаємодії з оточенням. Фізіологічні вікові зміни когнітивних функцій за даними нейропсихологічних досліджень відбуваються у віці 40–65 років і пов'язані зі змінами церебральних метаболічних процесів, гормональною перебудовою та зниженням швидкості психомоторних реакцій.

Основні психотравмуючі фактори у похилому віці досліджувала Якімова (2013). Ранжування життєвих стресорів серед осіб похилого віку вивило наступні чинники:

- смерть або тяжка хвороба близьких родичів;
- гострий початок або загострення власних соматичних захворювань;
- інтерперсональні конфлікти у родині, почуття соціального відторгнення та самотності.

До інших значущих стресових факторів відносяться:

- відсутність чіткого життєвого ритму;
- звуження сфери спілкування;
- відхід від активної трудової діяльності;
- синдром «спустошеного гнізда»;
- обмеження фізичної активності та дискомфорт у замкнених просторах (Якімова, 2013).

На думку Шиловой (2013), виділяють два етапи старіння:

- первинне старіння (зовнішнє) – нормальний процес старіння, що не обтяжений хронічними захворюваннями;

- вторинне старіння (внутрішнє) – старіння, пов'язане з патологічним погіршенням здоров'я та хронічними захворюваннями, які впливають на функціонування мозку.

Первинне старіння проявляється зниженням перцептивної швидкості, тобто швидкості обробки інформації в ЦНС. Вторинне старіння впливає не лише на швидкість перцепції, а й на логічні міркування. Найбільш загальною ознакою початку старіння є збільшення часу реакції, а також зниження сили та рухливості основних психофізіологічних процесів, що охоплюють сенсорні функції, моторику, сприйняття нового та запам'ятовування (Шилова, 2013).

Психологиня Новікова в дослідженнях гендерних особливостей людей похилого віку свідчить, що частота тривожних розладів серед жінок перевищує показники чоловіків у співвідношенні приблизно 4:1 (Новікова, 2019). Отже, жінки частіше страждають на

тривожні розлади, що пояснюється соціокультурними бар'єрами та низькою частотою звернень чоловіків за психіатричною допомогою. Багато чоловіків похилого віку соромляться своїх станів або бояться виглядати «божевільними», продовжуючи тривалий час функціонувати в звичному соціальному середовищі за допомогою власних систем захисту (Новікова, 2019). Особливо потужним стресором є смерть близьких людей. Їй часто не можна підготуватися заздалегідь. Пережити втрату допомагає віра в життя після смерті, а також дотримання правил і ритуалів соціальних взаємин, підтримка з боку оточення.

Емпірична частина дослідження проявів тривожності була проведена серед осіб похилого віку віком від 65 до 73 років. Загальна вибірка становила 30 респондентів. Базою дослідження став Комунальний заклад «Денний центр соціально-психологічної допомоги» Рівненської обласної ради.

На початковому етапі емпіричного дослідження було здійснено вимірювання рівня тривожності за допомогою методики «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберґера — Ю.Л. Ханіна». Зазначена методика дає змогу отримати узагальнену характеристику самооцінки особистості та виявити її стабільність: чи є виявлена тривожність реактивною або особистісною.

Результати тестування відображають не лише психодинамічні особливості особи, але й визначають взаємозв'язок між параметрами її реактивності, активності, темпераменту та характеру. Попри суб'єктивність методу, він має високу психодіагностичну цінність і широко використовується в дослідженнях емоційної сфери особистості.

Результати дослідження, отримані за цією методикою, узагальнено в таблиці 1.

Таблиця 1

Кількісні показники наповнюваності підгруп різного рівня тривожності

Кількісні показники наповнюваності підгруп (у%)					
рівні реактивної тривожності			рівні особистісної тривожності		
низький	середній	високий	низький	середній	високий
17	64	19	29	44	27

Як бачимо з таблиці, результати первинного діагностичного етапу свідчать, що серед досліджуваних переважають особи з середнім рівнем реактивної тривожності, тоді як високий рівень спостерігається лише у п'ятій частині вибірки (19%). Це може вказувати на достатній рівень емоційної стабільності та адаптивності більшості респондентів, а також слугувати основою для подальшої психокорекційної роботи з тими, у кого спостерігаються підвищені показники тривожності.

Реактивна тривожність відображає поточний емоційний стан особистості, що характеризується підвищеною напруженістю, занепокоєнням, дратівливістю та нервозністю.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є відносно стійкою індивідуальною властивістю, що визначає схильність людини інтерпретувати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них станом тривоги. Надмірно високий рівень особистісної тривожності корелює з підвищеною ймовірністю розвитку невротичних конфліктів, емоційного виснаження, нервових зривів і психосоматичних розладів. На основі отриманих результатів первинного діагностичного етапу була розроблена та апробована психокорекційна програма з використанням методів символдрами, спрямована на зниження рівня тривожності та оптимізацію емоційної сфери осіб похилого віку.

Левицька та її колега зазначають, що символдрама – це метод кататимно-імагінативної психотерапії, який є високоефективним при короткостроковому лікуванні

неврозів та при психотерапії порушень, які пов'язані з невротичним розвитком особистості (Левицька, Обухов-Козаровицький, 2019). У основі кататимно-імагінативної психотерапії лежать концепції представників психодинамічного напрямку: Балінта, Віннікотта, Еріксона, Кернберга, Кохута, Ліхтенберга, Малер, Ференці, Фройд, Фройда, Хартмана, Шпітца, Юнга. Льюїнер, засновник КП, розглядав її як метод, який дозволяє пацієнту отримати доступ до несвідомого і висловити свої почуття і переживання, які можуть бути недоступні для нього в звичайному стані свідомості. Він вважав, що імагінації є символічним відображенням несвідомих процесів і що їх аналіз дозволяє пацієнту зрозуміти причини своїх проблем і знайти шляхи їх вирішення (Leuner, 1994). Кататимно-імагінативна психотерапія, за Льюїнер, передбачає дві базові психотерапевтичні процедури. По-перше - це активація переживань пацієнта за допомогою катативних імагінацій і по-друге опрацювання цих імагінацій у відповідності до глибинно-психологічних концепцій

Головний принцип за яким працює символдрама Шестопаля вбачає в тому, що виникнення певних феноменів у скеруванні сновидінь наяву є проєктивним процесом який відповідає здатності людини спонтанно зображувати у певній символічно-образній формі свої підсвідомі душевні переживання, стани, емоції (Шестопаля, 2020). Усі мотиви мають, переважно, мають широкий діапазон діагностичного та терапевтичного застосування. І разом з тим, існує певна відповідність між кожним конкретним мотивом і деякою проблематикою. Можна говорити про співвідношення конкретних мотивів і певної проблематики та стадії розвитку людини, а також про особливу ефективність деяких мотивів у випадку певних захворювань та патологічних симптомів.

У процесі психокорекції було використано мотиви: «Дерево», «Луг», «Узлісся», «Безлюдний острів», «Пікнік за містом», «Спуск річкою на плоту», «Підйом в гору», «Зоопарк», «Ярмарок», «Карнавал», «Дослідження морських глибин», «Печера».

Отже, кататимно-імагінативна психотерапія виходить з бачення, що кататимні імагінації відображають несвідомі бажання людини, її конфлікти, механізми опору, ресурсні запаси, травматичний досвід людини.

Для оцінки ефективності проведеної психокорекційної роботи після її завершення здійснювалося контрольне психодіагностичне дослідження. Динаміка змін показників тривожності в групі осіб похилого віку, отриманих за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна», відображена в таблиці (див. табл. 2). Результати контрольного етапу діагностики рівня реактивної тривожності після здійснення психокорекційного впливу засвідчили позитивну динаміку показників:

- низький рівень реактивної тривожності виявлено у 20% респондентів (6 осіб) порівняно з 64% (19 осіб) до проведення психокорекції;
- середній рівень реактивної тривожності спостерігається у 70% респондентів (21 особа) проти 64% (19 осіб) на початковому етапі;
- високий рівень реактивної тривожності виявлено лише у 10% учасників (3 особи) порівняно з 19% (6 осіб) до корекційної роботи.

Таблиця 2

Кількісні показники наповнюваності підгруп різного рівня тривожності

Етапи дослідження	Кількісні показники наповнюваності підгруп (у%)					
	рівні реактивної тривожності			рівні особистісної тривожності		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
констатувальний	17	64	19	29	44	27
контрольний	20	70	10	33	54	13

Результати дослідження особистісної тривожності після проведення психокорекційної програми також свідчать про позитивні зміни:

- низький рівень тривожності зафіксовано у 33% осіб (10 респондентів) порівняно з 29% (9 осіб) до втручання;

- середній рівень тривожності виявлено у 54% (16 осіб), а не в 44% (13 осіб) до корекції;

- високий рівень тривожності знизився до 13% (4 особи) порівняно з 27% (8 осіб) до початку психокорекційних заходів.

Отже, результати контрольного обстеження засвідчують зниження рівня як реактивної, так і особистісної тривожності серед осіб похилого віку, що свідчить про ефективність застосованої психокорекційної програми. Порівняльний аналіз показників реактивної та особистісної тривожності за результатами контрольного обстеження засвідчують зниження рівня як реактивної, так і особистісної тривожності серед осіб похилого віку, що свідчить про ефективність застосованої психокорекційної програми з використанням методів символдрами.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Теоретичний аналіз досліджень з проблеми тривожності в похилому віці дозволив встановити багаторівневу та багатокомпонентну природу емоційної регуляції. Тривожність трактується як індивідуально-психологічна особливість, що виявляється у схильності людини переживати стан тривоги під час очікування можливих несприятливих подій. Її також розглядають як тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів, реакцію на фрустрацію соціальних потреб або як вияв мотиваційного конфлікту.

Основними чинниками проявів тривожності серед осіб похилого віку є: смерть або тяжка хвороба близьких родичів; гострий початок або загострення власних соматичних захворювань; інтерперсональні конфлікти у родині, почуття соціального відторгнення та самотності.

Методи символдрами є високоефективними при короткостроковому лікуванні неврозів та при психотерапії порушень, які пов'язані з невротичними та тривожними розладами особистості. Усі мотиви мають широкий діапазон діагностичного та терапевтичного застосування. Визначено співвідношення конкретних мотивів і певної проблематики та стадії розвитку людини, а також особливу ефективність деяких мотивів у випадку певних захворювань та патологічних симптомів.

Емпірично доведено, що розроблена психокорекційна програма з використанням методів символдрами, спрямована на зниження рівня тривожності є ефективним засобом в подолання психоемоційних розладів та оптимізації емоційної сфери осіб похилого віку.


СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Левицька Т. Л., & Обухов-Козаровицький, Я. Л. (2019). *Символдрама: теорія і практика*. Хмельницький: ХНУ.
- Новікова, Ж. М. (2019). Психологічні особливості емоційної сфери та копінг-стратегій осіб похилого віку. *Психологічний часопис*, 5, 8(28), 161-173.
- Ставицька, С. О., & Пилипенко, Н. Г. (2014). Індивідуальні форми організації особистістю життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*, 19, 1, 314-323.
- Халік, О. О. (2010). *Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців*. (Автореф. дис. ... канд. психол. наук). Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Київ.
- Шестопа, І. А. (2020). Символдрама як ефективний метод психокорекційної роботи. В *Теорія і практика актуальних наукових досліджень : матеріали II наук.-практ. конф.* (с. 42-45). Дніпро: Молодий вчений.

- Шилова, Л. С. (2013). Фактори соціальної адаптації літніх в умовах реформ. В О. В. Краснова, А. Г. Лідерс (Упоряд.), *Психологія старості і старіння: хрестоматія* (с. 101-111). Харків: Академія.
- Якимова, Є. В. (2013). Геронтологія в динамічному суспільстві: реферативний огляд. В О. В. Краснова, А. Г. Лідерс (Упоряд.), *Психологія старості і старіння: хрестоматія* (с. 24-28). Харків: Академія.
- Ясточкіна, І. А. (2011). *Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці*. (Автореф. дис. ... канд. психол. наук). Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Київ.
- Leuner, H. (1994). *Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe*. Huber.

REFERENCES

- Levyts'ka T. L., & Obukhov-Kozarovyts'kyu, Ya. L. (2019). *Symvoldrama: teoriya i praktyka [Symbol drama: theory and practice]*. Khmel'nyts'kyu: KHNU. [in Ukrainian].
- Novikova, Zh. M. (2019). Psykholohichni osoblyvosti emotsiynoyi sfery ta kopinh-stratehiy osoby pokhyloho viku [Psychological features of the emotional sphere and coping strategies of an elderly person]. *Psykhologichnyy chasopys*, 5, 8(28), 161-173. [in Ukrainian].
- Stavyts'ka, S. O., & Pylypenko, N. H. (2014). Indyvidual'ni formy orhanizatsiyi osobystystyu zhyttyevoho shlyakhu [Individual forms of organization of the life path by the personality]. *Visnyk Odes'koho natsional'noho universytetu. Seriya : Psykholohiya*, 19, 1, 314-323. [in Ukrainian].
- Khalik, O. O. (2010). *Tryvozhnist' yak chynnyk dezadaptatsiyi praktychnykh psykholohiv pochatkivtsiv [Anxiety as a factor of maladjustment of novice practical psychologists]*. (Avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk). Natsional'nyy pedahohichnyy universytet im. M. P. Drahomanova, Kyiv. [in Ukrainian].
- Shestopal, I. A. (2020). Symvoldrama yak efektyvnyy metod psykhhokorektsiynoyi roboty [Symbol drama as an effective method of psychocorrectional work]. V *Teoriya i praktyka aktual'nykh naukovykh doslidzhen' : materialy II nauk.-prakt. konf.* (s. 42-45). Dnipro: Molodyy vchenyy. [in Ukrainian].
- Shylova, L. S. (2013). Faktory sotsial'noyi adaptatsiyi litnikh v umovakh reform [Factors of social adaptation of the elderly in the context of reforms]. V O. V. Krasnova, A. H. Liders (Uporyad.), *Psykhologhiya starosti i starinnya: khrestomatiya* (s. 101-111). Kharkiv: Akademiya. [in Ukrainian].
- Yakymova, Ye. V. (2013). Herontolohiya v dynamichnomu suspil'stvi: referatyvnyy ohlyad [Gerontology in a dynamic society: an abstract review]. V O. V. Krasnova, A. H. Liders (Uporyad.), *Psykhologhiya starosti i starinnya: khrestomatiya* (s. 24-28). Kharkiv: Akademiya. [in Ukrainian].
- Yastochkina, I. A. (2011). *Psykhologichni chynnyky vynyknennya ta korektsiya osobystisnoyi tryvozhnosti u rann'omu yunats'komu vitsi [Psychological factors of the emergence and correction of personal anxiety in early adolescence]*. (Avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk). Natsional'nyy pedahohichnyy universytet im. M. P. Drahomanova, Kyiv. [in Ukrainian].
- Leuner, H. (1994). *Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe*. Huber. [in German].

**OVERCOMING ANXIETY MANIFESTATIONS IN OLDER ADULTS USING
SYMBOLDRAMA METHODS****Svitlana Shpak**Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Social Disciplines,
National University of Water and Environmental Engineering, <https://orcid.org/0009-0005-4753-9374>**Svetlana Yakubovska**Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Social Disciplines,
National University of Water and Environmental Engineering, <https://orcid.org/0000-0002-7634-8164>DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.460

Abstract. *The article presents the results of a theoretical and empirical study of anxiety reduction in older adults using the methods of symboldrama. Particular attention is paid to age-related features of anxiety and its main contributing factors. The key determinants of anxiety in later life include severe illness or the death of close relatives, the acute onset or exacerbation of one's own somatic diseases, interpersonal conflicts within the family, and feelings of social exclusion and loneliness. The influence of the psycho-emotional state on the well-being and behavior of older adults is also emphasized. Levels of situational and trait anxiety in a group of elderly participants were empirically assessed.*

The study analyzes the main approaches of symboldrama as a psychotherapeutic method that has proven highly effective in the short-term treatment of neuroses and in psychotherapy for disorders associated with neurotic and anxiety-related conditions. A psychocorrectional program based on symboldrama techniques was developed to reduce anxiety levels and optimize the emotional sphere of older adults. The effectiveness of these methods in alleviating anxiety manifestations in elderly individuals was empirically confirmed. Comparative analysis of situational and trait anxiety indicators obtained during the follow-up assessment demonstrated a significant reduction in both forms of anxiety, confirming the effectiveness of the implemented psychocorrectional program using symboldrama techniques.

The practical significance of the findings lies in the development and implementation of targeted interventions aimed at overcoming anxiety manifestations in older adults.

Key words: *anxiety, old age, age-related characteristics, psycho-emotional state, stress resistance, symbolic drama, catathymic-imaginative therapy, motive.*

Стаття надійшла до редакції 12.11.2025 р.