

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.5>

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНОСТІ

*Дар'я Данілова*

*Сумський державний університет,  
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40007  
e-mail: d.danilova@socio.sumdu.edu.ua*

*Анастасія Яцун*

*Сумський державний університет,  
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40007  
e-mail: nastaacun34@gmail.com*

Стаття присвячена копінг-стратегіям зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості. Юнацький вік є важливим періодом у психосоціальному розвитку індивіда. Цей віковий період є важливим в житті людини, оскільки саме тоді вона визначається з подальшою кар'єрою, заводить нове коло спілкування, готується до професійного становлення. Тривожність та соціальна фрустрованість можуть стати перешкодами на цьому шляху юнаків та юначок, тому у статті представлений варіант роботи з копінг-стратегіями у форматі групової роботи задля зниження рівня тривожності у осіб юнацького віку.

Підвищений рівень тривожності є поширеним явищем та може мати значний вплив на життєдіяльність людини. Цей стан може мати такі прояви на психологічному рівні, як неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, відчуття відсутності безпеки; на фізіологічному такі реакції, як підвищення артеріального тиску, підсилене серцебиття, нудота, зниження порогу чутливості, загальна збудливість [1]. Оскільки підвищений рівень тривожності призводить до відчуття нервозності, безнадії, важкості у прийнятті рішень та очікування невдачі, соціальне життя людини може погіршитися. Прагнення уникнути фізичного та психологічного дискомфорту викликаного тривожністю може призвести до пасивності та уникненні ситуацій, які її провокують. Наслідком цього, в свою чергу, може стати соціальна фрустрованість.

Аналізуючи ряд досліджень було розглянуто феномен тривожності, на які види поділяється тривожність, прояви тривожності, що собою являє соціальна фрустрованість та які її причини виникнення, який є взаємозв'язок між тривожністю та соціальною фрустрованістю. Проаналізовано копінг-стратегії: як визначаються копінг-стратегії, які є їх класифікації, яким є психологічне призначення копінг-стратегій, як їх визначають послідовники різних психологічних підходів та яким чином копінг-стратегії можуть знизити рівень тривожності у осіб юнацького віку.

*Ключові слова:* тривожність, соціальна фрустрованість, копінг, копінг-стратегії, когнітивно-поведінковий метод, юнацький вік.

**Постановка проблеми.** Тривожність, на даний момент, є однією з актуальних проблем суспільства. Не можна недооцінювати вплив підвищеної тривожності на людей, зокрема у юнацькому віці. Юнацький період є ключовим віковим періодом у становленні особистості, новоутворенням цього періоду є особистісне та професійне самовизначення людини. Тривожність має психологічні та фізіологічні прояви, які можуть суттєво заважати молодим людям в цей важливий для них період. Саме тому є важливим допомогти

юнакам, які мають підвищений рівень тривожності, знизити його, оскільки тривожність може вагомо погіршувати якість життя людини.

Високий рівень тривожності серед осіб юнацького віку може підсилюватися і високим рівнем соціальної фрустрованості, що беззаперечно створюватиме перешкоди у життєдіяльності молодих людей. В цій статті ми проаналізуємо варіант зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різними рівнями соціальної фрустрованості завдяки напрацюванню нових копінг-стратегій в межах групової роботи. Оскільки такий запит є вагомим, наша робота може стати в нагоді багатьом юнакам та юначкам, що мають підвищений рівень тривожності. Таким чином, у нашому дослідженні ми розглянемо проблему підвищеної тривожності у осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості, та розглянемо як можна знизити тривожність за допомогою копінг-стратегій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання дослідження копінг-стратегій є достатньо популярним серед сучасних українських психологів. Існують дослідження, які описують копінг-стратегії у різної цільової аудиторії та порівнюють різні фактори впливу на їх вияв. Зокрема, Корнієнко І. досліджував копінг-стратегії, які використовують студенти до сесії, під час сесії та після сесії [2].

Павловська Т. та Коць М. описували зв'язок рівня тривожності із копінг-стратегіями учнів автошкіл [3].

Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О. провели дослідження щодо відмінностей копінг-стратегій у чоловіків та жінок під час воєнного стану [4].

Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. присвятили монографію вивченню питання психологічних основ вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій [5].

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування доцільності використання копінг-стратегій в груповому форматі роботи для зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості.

**Виклад основного матеріалу.** Важливо розрізнити тривогу та тривожність. За теорією Спілбергера Ч., тривога є станом, зокрема тимчасовим, а тривожність – це властивість особистості певного індивіда до відчуття тривоги [6]. Отже, тривожність пояснюється як стійка властивість, схильність індивіда до переживання стану тривоги.

З тих пір як Фрейд З. вперше наголосив на феномені тривожності [7], чимало науковців різних сфер зацікавились цим явищем і досі активно вивчають його.

Спілбергер Ч. поділяє тривожність на ситуативну та особистісну [7]. Ситуативна тривожність є станом тривоги, який спричинений соціально-психологічними ситуаціями, які викликають занепокоєння в людини. Дані ситуації можуть бути пов'язані як із внутрішніми переживаннями та особистісними характеристиками індивіда, так і з зовнішніми, пов'язаними з ситуативними обставинами навколишнього світу. Оптимальним рівнем ситуативної тривожності є середній, оскільки у складних ситуаціях тривожність провокує процес мобілізації організму, спонукаючи людину до вирішення проблеми. Знижений рівень ситуативної тривожності буде навпаки свідчити про безвідповідальність індивіда.

Особистісна тривожність – це якість особистості, яка є індивідуальною відмінністю людини, що проявляється під час дії різних стресорів. Іншими словами, це стійка схильність людини сприймати стресові ситуації як небезпеку, не залежно від того реальна вона, чи уявна. Рівень особистісної тривожності залежить від таких чинників, як тип нервової системи індивіда, досвіду взаємодії зі світом та характеру ранніх стосунків людини. Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, може виникати будь-коли та є особистісним утворенням. Якщо не коригувати особистісну тривожність, з часом вона може зростати, стаючи хронічною, та, в результаті, стає рисою характеру людини.

Тривожність може бути низького, середнього та високого рівня. Низький рівень тривожності дає можливість людині пристосуватися до середовища. Високий рівень викликає дискомфорт та неприємні відчуття в оточуючому індивіда соціумі [8]. Як високий, так і низький рівень тривожності може бути як корисним, так і шкідливим для людини. Тривожність є складною реакцією, яка мобілізує організм, тому помірний(середній) її рівень є необхідним для пристосування та адаптації індивіда до умов середовища та оточення, в якому він знаходиться, та виконує мотиваційну та захисну функції. Високий же рівень тривожності може заважати та ускладнювати адаптацію людини.

Як зазначають Шевченко В. та Мольченко Д. у своїй роботі, на психологічному рівні підвищена тривожність виявляється у нервозності, невпевненості в собі та своїх силах, відчутті наближення небезпеки, напруженості, безсиллі, страху невдачі, важкості у прийнятті рішень. На фізіологічному рівні тривожність теж має свої прояви, а саме: пришвидшення серцебиття та дихання, підвищення загальної збудливості, зниження порогу чутливості, розлади травлення, збільшення хвилиного об'єму циркуляції крові, підвищення артеріального тиску. Тривога проявляється у активації вегетативної нервової системи [1]. Фізичні прояви тривожності можуть значно впливати на життєдіяльність індивіда, заважаючи повсякденному життю та обмежуючи його діяльність. Небажані фізіологічні реакції можуть змусити людину відмінити свої плани, обмежити взаємодію з іншими людьми тощо.

Підвищена тривожність здатна впливати на багато сфер людського життя, створюючи перешкоди до досягнення цілей людини. Еріксон Е. вважав юнацький віковий період центральним у формуванні психологічного та соціального благополуччя особистості. Новоутворенням юнацького віку є особистісне та професійне самовизначення індивіда [9]. Отже, юнацький вік є важливим для подальшого життя людини, оскільки саме в цей час вона визначається з важливими життєвими виборами, такими як вибір професії, створення нового кола знайомства, вибір партнера тощо. Проте, тривожність може стати перешкодою на цьому шляху.

Тривожні юнаки характеризуються невпевненістю в собі, низькою самооцінкою, страхом перед невідомістю, наслідком якого є те, що вони майже не проявляють ініціативи та намагаються поводитися так, щоб залишитися непоміченими. Тривожність, а також страх відчуття фізичних симптомів тривожності, часто може змушувати індивіда відмовлятися від бажаних планів та занять. Що, в свою чергу, призводить до відчуття незадоволеності життям та соціальної фрустрованості.

Соціальну фрустрованість можна розуміти як вид психічного напруження, яке зумовлене незадоволеністю особистісними досягненнями та становищем індивіда в соціально заданих ієрархіях [10]. Як зазначає Стеценко А., цитуючи Вассермана Л. соціальна фрустрованість є наслідком відсутності(реальної чи уявної) можливості реалізувати свої актуальні соціальні потреби та бажання [11]. Соціальна фрустрація є наслідком соціальної ситуації яку пережила особистість.

Стан фрустрації поділяється за спрямованістю поведінки на екстрапунітивну (пов'язана з виникненням агресії як реакції), інтрапунітивну (реагування у формі ауто-агресії) та імпунітивна (ставлення до фрустраційної події як до неминучої та неважливої) форми [12]. Інтрапунітивна форма реагування є безпосередньо пов'язана та передбачає підвищення тривожності і відсутності дій для зміни або покращення ситуації. Коли переважаючою реакцією на фрустраційну ситуацію у індивіда є інтрапунітивна форма – в нього також розвивається підвищений рівень тривожності. І навпаки, у людини, схильної до тривожності, реакція зумовлена на не вдало складену соціальну ситуацію може бути інтрапунітивна форма фрустрації.

Через соціальну фрустрованість індивіда може проявлятися соціальна напруженість. Одним з можливих наслідків соціальної напруженості являється підвищений рівень тривожності, особистісної та ситуативної.

Підвищена тривожність входить до симптоматики різних розладів (тривожні та депресивні розлади, фобії), проте не є обов'язково патологією [13]. Як вже згадувалось вище, тривожність може бути корисною в певних ситуаціях та є нормальною реакцією на стресові події. Тривожність може попередити людину про небезпеку та дати можливість підготуватися до важких ситуацій, а також мотивує виконувати певну необхідну діяльність. Проте навіть тривожність, що не являється частиною розладу, а отже, не є відхиленням, може заважати життєдіяльності людини, навіть якщо це тимчасово.

Часто з надмірною тривожністю працюють в межах когнітивно-поведінкового методу. В межах цього методу проводиться робота з позиції організації пізнавальних та поведінкових структур: відбувається робота з пізнавальною, емоційною та поведінковою сферою індивіда [14].

Одним із методів подолання тривожності та стресу, зокрема у рамках когнітивно-поведінкового методу, є робота з копінг-стратегіями. Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, метою яких є подолання труднощів, що виникли у процесі взаємодії людини з оточуючим середовищем [15]. Таким чином, когнітивні зусилля людини спрямовані на аналіз проблеми, розроблення можливого плану дій та пошук альтернативних шляхів вирішення ситуації. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої емоції або шукає емоційної підтримки. Поведінкові зусилля дозволяють індивіду досягти бажаного результату через свою поведінку.

Копінг-стратегії в психології визначаються як усвідомлена, раціональна поведінка спрямована на психологічне подолання стресової ситуації [16]. Копінг може залежати від різних факторів: особливостей особистості, умов ситуації тощо. Копінг-стратегії використовуються задля опанування стресу та інших труднощів, які викликають тривожність.

У рамках когнітивного підходу Мерфі Л. було визначено, що копінг-стратегіями є активні зусилля індивіда, направлені на подолання труднощів та прагнення знайти вирішення проблеми. Представники диспозиційного підходу вважають, що є певні особистісні якості, якими володіють люди, що сприяють ефективнішому подоланню труднощів та вибору більш ефективних копінг-стратегій. Представники динамічного підходу більше наголошують увагу на процесі стресу та відштовхуються від нього задля вивчення специфічних стратегій його подолання. Копінг-стратегії можуть змінюватись відповідно до ситуаційно-зумовлених факторів [17].

Психологічним призначенням копінгу є адаптація індивіда до вимог проблемної ситуації, методом оволодіння або послаблення цих вимог, наступним чином зменшуючи стресовий вплив труднощів на людину [18].

На сьогодні існує низка класифікацій копінг-стратегій. Дослідники, які перші використали поняття копінга в психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Лазарус Р. і Фолкман С. запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виокремивши таку їх наступну спрямованість: проблемно-сфокусовані копінг-стратегії (11 копінгових дій) та емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгових дій). Згідно з Лазарусом Р. в копінговому процесі представлений як проблемно-сфокусований, так і емоційно-сфокусований аспект [4]. Більшість класифікацій копінг-стратегій, які виникли після класифікацій Лазаруса Р. і Фолкмана С., були створені схожим чином, в основному поділяючись на активні та більш пасивні форми копінг-стратегій.

До базових копінг-стратегій зазвичай відносять такі стратегії: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання, емоційно-орієнтована стратегія,

відволікання. Окрім цього, копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні стратегії [15]. Дослідження пов'язані з вивченням копінг-поведінки людей з різним рівнем тривожності, свідчать про те, що індивіди з високим рівнем тривожності мають тенденцію до вибору стратегії втечі та ігнорування, а також їм є притаманна емоційно-орієнтована копінг-стратегія [19].

*Стратегія розв'язання проблем* є активною копінг-стратегією, яка спрямована на активне використання особистісних ресурсів задля пошуку ефективних вирішень наявної проблеми. Для зниження тривожності ця копінг-стратегія є актуальна у ситуаціях, які індивід може контролювати. *Стратегія пошуку соціальної підтримки* є активною копінг-стратегією, яка передбачає що індивід, для того, щоб впоратися з проблемою звертається за допомогою до оточуючих його людей. *Стратегія уникання* є пасивною копінг-стратегією, застосовуючи яку, особистість намагається уникнути проблеми та контакту з оточуючими, намагається не знайти вихід із ситуації, а втекти від неї. Ця стратегія навпаки підвищує рівень тривожності і не є бажаною для людей, схильних до підвищеної тривожності. *Емоційно-орієнтована стратегія* націлена на управління емоціями, викликаними стресовою ситуацією, а не на вирішення самої проблеми. Цей вид копіngu корисний у ситуаціях, коли проблемну ситуацію не можливо вирішити негайно, або вона є поза контролем особистості. В такому випадку людина зосереджується на зниженні емоційної реакції на стрес та тривожності. Різновидом емоційно-орієнтованої стратегії є медитації, вправи на дихання, йога. *Відволікання* як копінг-стратегія являє собою відволікання на інші справи або проблеми, та, як і емоційно-орієнтована копінг-стратегія, є корисною у ситуаціях, коли проблема є поза контролем індивіда, таким чином знижуючи рівень тривоги шляхом переключення на інше завдання та інші проблеми, які можна розв'язати.

Копінг-стратегії за Хаймом Е. також поділяються на адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні стратегії наступним чином [20]:

1) **адаптивні когнітивні** копінг-стратегії – форми поведінки, націлені на аналіз проблеми та пошук вирішення, усвідомлення власної цінності та віра у свої можливості подолання труднощів;

2) **адаптивні емоційні** копінг-стратегії – форма емоційного стану з активним проявом протесту у ставленні до складнощів і упевненістю в існуванні виходу з будь-якої ситуації;

3) **адаптивні поведінкові** копінг-стратегії – поведінка, що проявляється у співпраці з оточуючими, пошуком їх підтримки;

4) **неадаптивні когнітивні** копінг-стратегії – пасивна форма поведінки, що проявляється у відмові від боротьби з труднощами, через відсутність віри у свої можливості;

5) **неадаптивні емоційні** копінг-стратегії – емоційний стан пригнічення у зв'язку з труднощами, що супроводжується відчуттям безнадії, роздратування, відчуттям провини або звинувачення інших;

6) **неадаптивні поведінкові** копінг-стратегії – форми поведінки, яка виявляється в уникненні проблеми, відмова від її вирішення;

7) **відносно адаптивні когнітивні** копінг-стратегії – поведінка, спрямована на надання сенсу боротьби з труднощами;

8) **відносно адаптивні емоційні** копінг-стратегії – поведінка, спрямована на пошук способів зняття напруги, пов'язаної з наявною проблемою, емоційне відреагування;

9) **відносно адаптивні поведінкові** копінг-стратегії – поведінка, яка проявляється у тимчасовій втечі від труднощів та пошуку відволікання.

Лазарус Р. зазначає, що копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо [17].

Для того, щоб свідомо обрати копінг-стратегію, людина має відрефлексувати та визначити копінг-стратегії, які вона використовує наразі та проаналізувати, наскільки вони є ефективними для вирішення труднощів, та який вони мають вплив на неї (підвищують тривожність, чи навпаки її знижують). При виборі адаптивних копінг-стратегій індивідом вірогідність зниження дії стресових факторів зростає, а рівень тривожності не підвищується. Відносно адаптивні копінг-стратегії є гарним варіантом у ситуації, коли людина не може контролювати стресову ситуацію, тому має потребу відволіктися або зняти емоційне напруження задля зниження рівня стресу та тривожності.

**Висновки.** Отже, нами було здійснено теоретичний аналіз наукових робіт, що дозволяє нам зробити висновок про доцільність використання копінг-стратегій із метою зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості. Зокрема, в тренінгово-розвивальні програми, які спрямовані на зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості, важливо включати вправи та техніки, які допоможуть учасникам тренінгу напрацювати власні копінг-стратегії зниження рівня тривожності, враховуючи різний рівень соціальної фрустрованості. Формат групової роботи, наприклад, тренінгової, дозволяє не лише отримати нову інформацію, але й відпрацювати отримані вміння та навички в безпечному середовищі; мати можливість отримання зворотного зв'язку; моделювання соціальної взаємодії на тренінгову групу; супровід психолога. Ці елементи є важливими в контексті роботи з людьми з різним рівнем соціальної фрустрованості, оскільки це фактично є міні-модель реального середовища, що допоможе розвинути необхідні вміння та навички. У випадку зниження рівня тривожності групова форма роботи допоможе усвідомити важливість зниження рівня тривожності, проаналізувати існуючі копінг-стратегії під час стресових ситуацій та оцінити їх ефективність та вивчити і напрацювати нові ефективні копінг-стратегії, які допоможуть знизити рівень тривожності. Таким чином ми вважаємо ефективним використання копінг-стратегій в груповому форматі роботи для зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості.

### Список використаної літератури

1. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 229–235. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2016\\_1\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_42).
2. Корнієнко І. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія "Педагогіка та психологія"*. 2015. Т. 1, № 1. С. 147–153. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2751/1/37.pdf>
3. Павловська Т., Коць М. Зв'язок рівня тривожності із копінг-стратегіями учнів автошкіл. *Перспективи та інновації науки*. 2024. Т. 4, № 38. С. 992–1002. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-992-1003](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-992-1003).
4. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану / Н. Мишко та ін. *Психологія і особистість*. 2022. Т. 2, № 22. С. 115–127. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19192>
5. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
6. Галієва О. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, № 1(49). С. 32–48. URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

7. Томчук С., Томчук С. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: [https://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Monografija\\_Tomczuk.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Monografija_Tomczuk.pdf)
8. Неведомська Є., Михайловська Т. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Smart and Young*. 2016. Т. 1, № 3. С. 145–151. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487>
9. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривоги в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. Т. 11, № 111. С. 18–22. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5630/5508>
10. Лазорко О. Стратегії самотвердження в переживанні соціальної фрустрованості студента: ознаки життєвої збалансованості й професійної безпеки. *Психологічні перспективи*. 2016. № 28. С. 164–176. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-28-164-176>
11. Стеценко А. Методологічні засади дослідження переживання студентами ситуацій фрустрації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 4. С. 129–133. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/147>
12. Харченко С. Вплив соціального інтелекту на особливості поведінки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в ситуаціях фрустрації і стресу. *Право і безпека*. 2019. Т. 1, № 72. С. 111–116. URL: <https://doi.org/10.32631/pb.2019.1.15>
13. Барна, О., Аліфер, О. Тривожні розлади як новий виклик сучасному суспільству. *Ліки України*. 2022. Т. 1 № 257. С. 17–22. URL: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.1\(257\).264284](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.1(257).264284)
14. Петренко В. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень - головний принцип університету*. 2014. С. 151–152. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6909>
15. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, № 55. С. 23–30. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>
16. Пічурін В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>
17. Прокоф'єва О., Смірнов Б., Прокоф'єва О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. 2021. Т. 7, № 1. С. 82–98. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7>
18. Шевцова О. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Т. 13, № 27. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048)
19. Ярош Н. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2015. Т. 1, № 58. С. 60–64. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKKhIPC\\_2015\\_58\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKKhIPC_2015_58_13)
20. Шевцова О. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Т. 13, № 27. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048)

## **COPING STRATEGIES FOR REDUCING ANXIETY IN YOUNG PEOPLE EXPERIENCING VARYING LEVELS OF SOCIAL FRUSTRATION**

**Daria Danilova**

*Sumy State University,  
116, Kharkivska St., Sumy, Ukraine, 40007  
e-mail: d.danilova@socio.sumdu.edu.ua*

**Anastasiia Yatsun**

*Sumy State University,  
116, Kharkivska St., Sumy, Ukraine, 40007  
e-mail: nastaacun34@gmail.com*

The article is devoted to coping strategies for reducing anxiety in young people experiencing varying levels of social frustration. A young age is a milestone in an individual's psychosocial development. This age period is important in humans' lives as it is when they determine their careers, establish new social connections and prepare for professional formation. On this path, anxiety and social frustration can be seen as hurdles by young people. The article, therefore, explores a group-based approach to implementing coping strategies aimed at lowering anxiety levels in youth.

An increased degree of anxiety is a widespread phenomenon and can substantially impact daily functioning. This state manifests itself on a psychological level in ways such as tension, nervousness, sense of uncertainty, helplessness, and insecurity; as well as on a physiological one by such symptoms as high blood pressure, soaring heart rate, nausea, lowering the threshold of sensitivity, general irritability [1]. Since the increased anxiety level leads to feelings of nervousness, hopelessness, difficulty in making decisions and anticipation of failure, a person's social life may deteriorate. The aspiration to steer clear of physical and psychological discomfort, which is provoked by anxiety, results in passiveness and avoidance of anxiety-triggering situations. As a consequence, social frustration may arise.

In the scope of analysing the range of studies, the anxiety phenomenon, its types and manifestations, social frustration and its causes, the interconnection between anxiety and social frustration have been under consideration. The analysed coping strategies are the following: how coping strategies are defined, their classifications, the psychological purpose of coping strategies, how they are determined by the adopters of psychological approaches and how coping strategies can decrease the anxiety level inherent in young people.

*Key words:* anxiety, social frustration, coping, coping strategies, cognitive-behavioural method, young age.