

**Лариса Бутузова,**

кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2112-5211>

**Ксенія Гавриловська,**

кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5919-6421>

## ОСОБИСТІСНІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Статтю присвячено дослідженню особливостей прояву особистісних адаптацій у студентів-першокурсників із різною тривожністю ( $n=157$ ). Проаналізовано тенденції прояву тривожності у студентів-першокурсників, виявлено кореляційні взаємозв'язки з особистісними адаптаціями. Зафіксовано тенденцію до зростання рівня позитивного сприйняття власного психічного здоров'я в міру зниження тривожності студентів-першокурсників. Визначено шляхом порівняння груп студентів з високим, помірним та низьким рівнями тривожності, що особи з високим рівнем тривожності значно частіше використовують особистісні адаптації «Творчий-Мрійник» та «Грайливий-Опозиціонер», які допомагають їм справлятися з емоційним дискомфортом через відсторонення від соціального середовища чи пасивно-агресивну поведінку. Встановлено позитивні зв'язки проявів тривожності майже з усіма особистісними адаптаціями (найтісніші: «Грайливий-Опозиціонер», «Близкучий-Скептик», «Творчий-Мрійник» та «Надрагуючий-Ентузіаст»). Особистісні адаптації у високому прояві забезпечують компенсаторну роль, допомагаючи студентам підтримувати емоційну стабільність у короткостроковій перспективі, проте не забезпечують тривалого ефекту для покращення їхнього психічного самопочуття, що відображається у погіршенні сприйняття власного психічного здоров'я. Студенти з низьким рівнем тривожності користуються ширшим арсеналом особистісних адаптацій та мають позитивніше сприйняття власного психічного здоров'я.

**Ключові слова:** ООАД (опитувальник особистісних адаптацій Джойнса), особистісна адаптація, особистісна тривожність, психічне здоров'я, ситуативна (реактивна) тривожність, тривога, тривожність.

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Потреба оптимізації функціонального стану українців в період воєнних дій актуалізує пошук оптимальних шляхів подолання надмірної деструктивної тривожності. Обумовлені воєнним станом обмеження можливостей навчання та реалізації здобувачів закладів вищої освіти (ЗВО) (ускладнення очного навчання, необхідність перебування у сховищах, перебої з електроенергією, складність реалізації мобільності) та реальні загрози життю (обстріли) актуалізують у осіб юнацького віку проблему посилення тривожності та фрустраційної напруги щодо непередбачуваності свого майбутнього. Ці фактори значною мірою пояснюють тенденцію до підвищення рівня тривожності у здобувачів, зростання частоти емоційних розладів, що загалом характерно для будь-яких суспільств, де відбуваються воєнні дії.

Значна частина такого зростання тривоги серед молоді є нормальною реакцією на ненормальні події війни. Втім, окрім об'єктивних зовнішніх чинників,

тривожність особистості визначається і внутрішніми, суб'єктивними характеристиками. Однією з них, вочевидь, є адаптаційний резерв особистості, що виявляється в усталених для неї способах справлятися з тривогою та життєвими викликами, пристосовуватися до мінливих соціальних умов. В цьому контексті перспективною нам вбачається спроба проаналізувати специфіку подолання студентами деструктивної тривоги крізь призму потенціалу їх особистісних адаптацій. Транзакційна концепція особистісних адаптацій (Joince, 1986, 2002, 2011; Joince & Stewart, 2002; Kahler, 1982, 1996, 2008; Ware, 1983) описує шість таких основних адаптаційних стратегій (стилів поведінки), пояснює умови їх формування, актуалізації під дією стресу, аналізує чинники застрягання в окремих адаптаціях, окреслює розуміння того, як ми можемо уникнути ризиків та пасток негативних аспектів цих стратегій.

Витоки концепції особистісних адаптацій у транзакційному аналізі пов'язані з працями американських



дослідників: доктора медицини Пола Вара (Ware, 1983) та клінічного психолога, експерта з комунікацій Тайбі Калера (Kahler, 1982, 1996). Першочерговою моделлю розроблялася для оптимізації міжособистісної взаємодії. Зокрема, П. Вар обґрунтував специфічні канали налагодження зв'язку («двері контакту»), тоді як Т. Калер зосередився на аналізі «драйверної» поведінки, зонах особистісного росту та психологічній сумісності. Працюючи з підлітками у клінічних умовах, П. Вар описав шість типів адаптацій; попри клінічну термінологію, він розглядав їх як стратегії пристосування до середовища, а не як патологію. Водночас Т. Калер, досліджуючи процесуальну сторону поведінки, представив Process Communication Model – PCM (Kahler, 1982), де описав шість патернів через унікальні комбінації драйверів.

Подальший розвиток ідеї особистісних адаптацій отримали у працях В. Джойнса, Я. Стюарта (2002). Дослідники суттєво розширили характеристики шести базових адаптацій та розробили спеціалізований діагностичний опитувальник (Joines, 2002). Окрім теоретичного обґрунтування, В. Джойнс представив ґрунтовні практичні рекомендації щодо застосування концепції в психотерапевтичній практиці (Joines, 1986, 2002, 2011; Joines & Stewart, 2002). Автор довів, що попри здатність особистості використовувати всі види адаптацій, кожна людина схильна домінувати в певних стратегіях, відаючи перевагу звичним «виживальним» або «схвалювальним» патернам поведінки.

Особистісні адаптації (ОА) розглядаються як складні комбінації сценарних та контрсценарних рішень, що приймаються індивідом на основі раннього досвіду взаємодії (Joines & Stewart, 2002). Фактично, кожна адаптація є оптимальною стратегією виживання та отримання визнання в первинній сімейній системі. Рівень функціонування цих механізмів безпосередньо залежить від характеру батьківських очікувань та ступеня налаштованості дорослих на потреби дитини.

У межах транзакційного аналізу ОА трактуються як ранні способи пристосування до оточення, що проявляються в патернах міжособистісної взаємодії. Вони не є психопатологічними утвореннями, а репрезентують варіанти особистісної адаптивної норми. Ці захисні механізми відображають дитячий вибір між двома векторами: «виживальним» (забезпечення безпеки) та «схвалювальним» або «виконавським» (відповідність вимогам значущих дорослих). Автори обґрунтовують послідовність формування адаптацій залежно від етапів психічного розвитку. «Виживальні» адаптації (від 0 до 1,5 року) виникають як реакція на дефіцит емпатії, порушення безпеки або «холодність» опікунів. Це спосіб дитини самостійно потурбуватися про себе в потенційно небезпечному чи байдужому світі. До них належать: «Творчий-Мрійник» (шизоїдний тип); «Чаруючий-Маніпулятор» (антисоціальний тип); «Блискучий-Скептик» (параноїдний тип). «Схвалювальні (виконавські)» адаптації (від 1,5 до 6 років) формуються як відповідь на контроль, специфічну похвалу чи очікування батьків. Саме ці стратегії людина найчастіше використовує в повсякденному житті за низького рівня стресу. До цієї

групи входять: «Надреагуючий-Ентузіаст» (істероїдний тип); «Відповідальний-Роботоголік» (обсесивно-компульсивний тип); «Грайливий-Опірник» (пасивно-агресивний тип). Ці ранні захисні структури залишаються відносно стабільними впродовж життя, проте завдяки усвідомленню можуть підлягати регуляції. Теорія стверджує, що кожна особистість має унікальну комбінацію адаптацій (зазвичай мінімум одну «виживальну» та одну «схвалювальну»), де кожна має свої сильні сторони та комунікативні пастки. Важливо розрізнити адаптивний «стиль поведінки» та патологічний рівень функціонування. Особистісні адаптації існують у континуумі від психологічного здоров'я до розладу, де останній презентує крайню ступінь дезадаптивності. Можливість психодіагностичних обстежень на українській вибірці з'явилася в 2024 році, коли було проведено адаптацію психодіагностичної методики JPAQ українською мовою (Бутузова, Брайковська & Тимофєєва, 2024).

Проблема використання студентською молоддю різних способів адаптації на особистісному рівні опрацювання тривоги не є новою в психологічному науковому дискурсі. Вона вивчалася в контексті пристосування першокурсників до нових умов навчального середовища (Misra & McKean, 2000, Іванцев & Іванишин, 2019; Афанасьєва, 2022; Бутузова, 2024; Бутузова & Гавриловська, 2024), впливу навантаження та напруги в сесійний та міжсесійний періоди (Stallman, 2010; Олєфір, 2011; Геруш, Дікал & Білоус, 2018), специфікою взаємодії у студентській групі (Турчак, 2015; Черножук & Узун, 2020), наслідками пандемії COVID-19 (Son, Hegde & Smith та ін., 2020; Чебикін, 2021), переходом на дистанційну форму та у зв'язку з використанням певних технологій навчання (Цюняк, 2021; Vannucci, Flannery & Ohannesian, 2017), викликами війни до психічного здоров'я (Алфузова, Найдьонова & Кротенко, 2022; Нікітіна, 2023; Атаханов & Чебикін, 2023).

Втім, сучасні умови підвищеної загрози життю в умовах воєнного стану в Україні, стрімкі зміни в комунікації у зв'язку з посиленням міграції українців, вимушеного перебування в укриттях, психологічними постковідними наслідками актуалізують необхідність дослідження специфіки персональних стратегій адаптації з урахуванням тривалого посилення тривожності українців. Важливим ракурсом дослідження може стати розуміння взаємозв'язків між змінами тривожності студентів та схильністю до використання особистістю певних захисних стратегій (виживальних та схвалювальних особистісних адаптацій).

**Мета та завдання.** Мета дослідження: виявити та проаналізувати особливості прояву особистісних адаптацій у студентської молоді у їх взаємозв'язку з рівнем тривожності та суб'єктивним сприйняттям власного психічного здоров'я. Ми припускаємо, що здобувачі з вищим рівнем тривожності демонструватимуть і вищі показники особистісних адаптацій.

Завдання: 1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних досліджень з проблем особистісних адаптацій та тривожності студентської молоді. 2. Підібрати діагностичний інструментарій для дослідження особистісних

адаптацій студентської молоді та проявів у них тривожності. 3. Дослідити та проаналізувати особливості проявів особистісних адаптацій та тривожності у студентів-першокурсників. 4. Здійснити порівняльний аналіз проявів особистісних адаптацій у студентів із різним рівнем тривожності.

**Методи дослідження.** Комплекс психодіагностичних інструментів налічував ряд релевантних методів. Для дослідження прояву особистісних адаптацій у студентської молоді: опитувальник особистісних адаптацій В. Джойнса (JPAQ-ООАД), 3 видання (адаптація українською Л. Бутузової, А. Брайковської, К. Тимофєєвої). Для діагностики тривожності студентів-першокурсників: опитувальники тривожності: методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера (STAI)) та методика діагностики генералізованої тривоги (GAD-7). Для вимірювання додаткових чинників опосередкування тривожності та особистісних адаптацій – методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) Дж. Лукат, Дж. Марграф, Р. Лутц, В. М. Ван Дер Велд, Е. С. Беккер (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко). Методи математичної статистики: описові статистики, кореляційний аналіз (метод Спірмена), дисперсійний аналіз, критерії Манна-Уїтні та Крускала-Уолліса, кластерний аналіз методом k-середніх. Обчислення проводилися за допомогою статистичного пакета IBM SPSS Statistics 21. Емпіричне дослідження прояву особистісних адаптацій у студентів із різною тривожністю було проведено за участі 157 студентів-першокурсників ЖДУ імені Івана Франка.

**Результати.** На основі первинних даних, отриманих в ході дослідження за допомогою методик вивчення рівнів тривожності, нам вдалося простежити тенденцію у прояві всіх рівнів тривожності студентів-першокурсників.

Аналіз індивідуальних даних про рівень тривожності студентів за трьома показниками (генералізована тривога, ситуативна тривожність, особистісна тривожність) дозволив визначити осіб з різним рівнем прояву кожного з цих показників (рис. 1).

За рівнем *генералізованої тривоги* (методика GAD-7), більшість студентів (52,87%) відрізнялися помірним рівнем прояву. Ще 20,38% студентів показали мінімальний рівень генералізованої тривоги, стільки ж (20,38%) – середній її рівень.

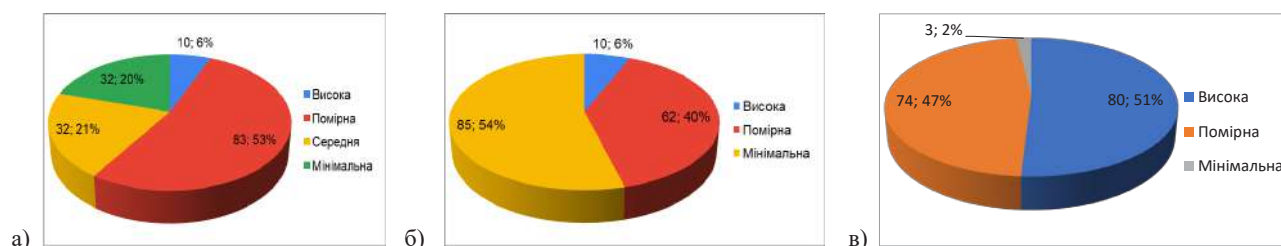
Лише 6,37% студентів мали високий рівень генералізованої тривоги, яким рекомендовано звернутися за спеціалізованою психологічною допомогою. Ці дані свідчать про те, що більшість студентів не відчують високого рівня генералізованої тривоги, однак половина опитаних фонові почувалися помірно тривожно (між низьким та середнім рівнем). Таким чином можемо констатувати, що наша гіпотеза про високі показники тривожності у більшості першокурсників повністю не підтвердилася.

За *ситуативною тривожністю* (рис. 1) понад половина студентів (54,14%) мала мінімальний рівень її прояву, що показує їхню відносну стійкість до тривоги в конкретних ситуаціях. Помірний рівень був у 39,49% студентів, і лише 6,37% мали високий рівень ситуативної тривожності. Тобто, більшість студентів в цілому справлялися зі стресом і не відчують значної ситуативної тривоги.

Щодо *особистісної тривожності* (рис. 1), найбільша частка студентів (50,96%) мала високий її рівень. Також майже половина (47,13%) виявляли помірний рівень, і лише незначна кількість (1,91%) продемонструвала мінімальний рівень особистісної тривожності. Ці дані свідчать про те, що особистісна тривожність є найбільш вираженою серед студентів, а високий її рівень може свідчити про глибоко вкорінені тривожні риси, що впливають на їхню поведінку й адаптаційні стратегії. Таким чином наша гіпотеза щодо зростання у студентів-першокурсників особистісної тривожності знайшла часткове підтвердження в аспекті загального поширення на різні типи ситуацій, з якими доводиться справлятися сучасному студенту ЗВО. Високі показники особистісної тривожності студентів, на нашу думку, можуть бути пояснені як тривалою дією загрозливих факторів на них в підлітково-юнацький період (COVID-19, дистанційне навчання, воєнні дії, матеріальні труднощі, потреба переміщення тощо), так і посиленням захисних стратегій поведінки у зв'язку з адаптацією до умов навчання у ЗВО.

Оскільки визначення рівня тривожності здійснювалося за допомогою трьох показників, для *розподілу студентів* за цими рівнями було застосовано кластерний аналіз методом k-середніх, який дав змогу створити три чітко відокремлені групи.

Студенти *першої групи* (10 осіб) мали високий рівень тривожності за всіма шкалами: середній показник



**Рис. 1.** Розподіл студентів за різними рівнями прояву тривожності, де діаграма (а) – розподіл за генералізованою тривоگوю (методика GAD-7), діаграма (б) – ситуативної тривожності (методика Спілбергера), діаграма (в) – особистісної тривожності (методика Спілбергера)

за генералізованою тривогою становив 14,4 бала, за ситуативною тривожністю – 51,5 бала, а за особистісною тривожністю – 60,9 бала. *Друга група* (132 особи) представлена студентами з помірною тривожністю, які отримали середні оцінки 7,65 бала за показником генералізованої тривоги, 29,82 бала за ситуативною та 47,19 бала за особистісною тривожністю. *Третя група* (15 осіб), яка включала студентів із *низьким рівнем тривожності*, мала середнє значення 3,93 бала за генералізованою тривогою, 15,8 бала – за ситуативною та 31,73 бала – за особистісною тривожністю.

Результати тестів на нормальність засвідчили різну відповідність даних нормальному розподілу в кожній групі. Так, для показника генералізованої тривоги виявлено значущі відхилення від кривої Гаусса ( $p < 0,05$ ) в групі 2, для показника ситуативної тривожності в групі 1 за всіма тестами і для особистісної тривожності в групі 3. Група з великим обсягом вибірки (група 2) була менш чутливою до відхилень від нормальності через центральну граничну теорему, проте для менших груп (групи 1 і 3) відхилення від нормальності могли вплинути на результати дисперсійного аналізу за методом ANOVA. Для забезпечення більшої суворості (точності) обрано альтернативний підхід застосування непараметричних методів перевірки відмінностей між групами, таких як тест Крускала-Уолліса, який не потребує припущення про нормальність розподілу. Для пост-хок аналізу використовувалися попарні тести з поправкою на множинні порівняння, зокрема тест Манна-Уїтні для парного порівняння між групами. Для наявності трьох груп необхідно було провести порів-

няння між групами 1 і 2, 1 і 3, а також 2 і 3. Результати проведеного дисперсійного аналізу за критерієм Крускала-Уолліса цілком підтримують назву груп досліджуваних, тобто, група 1 чітко виокремлена як така, що за всіма показниками тривожності має найвищі результати, група 2 – помірні, а група три – найнижчі (табл. 1).

Так, значення критерію Крускала-Уолліса засвідчило наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма показниками тривожності: генералізованою тривогою ( $H=36,586$ ,  $p < 0,01$ ), ситуативною ( $H=57,974$ ,  $p < 0,01$ ) та особистісною тривожністю ( $H=53,932$ ,  $p < 0,01$ ), що підтверджує доцільність поділу на групи за рівнем тривожності, виділені кластерним аналізом.

Додатковий пост-хок аналіз із використанням критерію Манна-Уїтні показав значущі відмінності між кожною парою груп. За генералізованою тривожністю було встановлено, що медіана групи 1 була значно вищою за медіану групи 2 ( $U=108$ ,  $p < 0,01$ ) та групи 3 ( $U=0$ ,  $p < 0,01$ ), а також, що медіана групи 2 була значно вищою за медіану групи 3 ( $U=334$ ,  $p < 0,01$ ).

Аналогічні результати були отримані для ситуативної тривожності, де медіана групи 1 перевищувала медіану групи 2 ( $U=0$ ,  $p < 0,01$ ) та групи 3 ( $U=0$ ,  $p < 0,01$ ), а медіана групи 2 була значно вищою за медіану групи 3 ( $U=76,5$ ,  $p < 0,01$ ). Для особистісної тривожності спостерігалася аналогічна картина: медіана групи 1 була значно вищою за медіану групи 2 ( $U=99,5$ ,  $p < 0,01$ ) та групи 3 ( $U=0$ ,  $p < 0,01$ ), а медіана групи 2 перевищувала медіану групи 3 ( $U=41,5$ ,  $p < 0,01$ ).

Середні значення також демонстрували тенденцію до зниження рівня тривожності від групи з високим рів-

Таблиця 1

**Відмінності у прояві показників тривожності між групами, поділеними в результаті кластерного аналізу ( $df=2$ ;  $n=157$ )**

Кластери	Статистичні показники	Показники тривожності		
		Генералізована тривога	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Група 1 (n=10)	$\bar{x}$	14,40	51,50	60,90
	SD	3,31	6,67	3,98
	$Q_1$	11,75	46	58,5
	Me	14,5	48	60,5
	$Q_3$	18	58,25	65
Група 2 (n=132)	$\bar{x}$	7,65	29,82	47,19
	SD	3,39	7,04	8,17
	$Q_1$	5	24	41
	Me	7	30	46
	$Q_3$	9,75	35	53
Група 3 (n=15)	$\bar{x}$	3,93	15,80	31,73
	SD	1,75	4,86	4,22
	$Q_1$	2	14	31
	Me	4	16	33
	$Q_3$	5	19	34
Достовірність відмінностей	H	36,586	57,974	53,932
	p	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$
Тест Манна-Уїтні		Me1 > Me2; $U=108$ ; $p < 0,01$ ; Me2 > Me3; $U=334$ ; $p < 0,01$ ; Me1 > Me3; $U=0$ ; $p < 0,01$ .	Me1 > Me2; $U=0$ ; $p < 0,01$ ; Me2 > Me3; $U=76,5$ ; $p < 0,01$ ; Me1 > Me3; $U=0$ ; $p < 0,01$ .	Me1 > Me2; $U=99,5$ ; $p < 0,01$ ; Me2 > Me3; $U=41,5$ ; $p < 0,01$ ; Me1 > Me3; $U=0$ ; $p < 0,01$ .

Примітка. Тут і далі:  $\bar{x}$  – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Me – медіана,  $Q_1$  і  $Q_3$  – кватилі розподілу; H – значення критерію Крускала-Уолліса; U – значення критерію Манна-Уїтні; p – рівень достовірності відмінностей; (2; 0,01) = 9,21.

нем до групи з низьким рівнем тривожності. Наприклад, середнє значення генералізованої тривожності у групі 1 склало 14,40 (SD = 3,31), у групі 2 – 7,65 (SD = 3,39), а в групі 3 – 3,93 (SD = 1,75). Середні значення ситуативної тривожності в цих групах склали відповідно 51,50 (SD = 6,67), 29,82 (SD = 7,04) та 15,80 (SD = 4,86), а середнє значення особистісної тривожності – 60, 90 (SD = 3,98), 47,19 (SD = 8,17) та 31,73 (SD = 4,22).

Отже, результати тесту Крускала-Уолліса та пост-хок аналізу за критерієм Манна-Уїтні підтвердили статистично значущі відмінності між групами, які демонструють прогресивне зниження рівня тривожності від групи з високим до групи з низьким рівнем тривожності, тим самим обґрунтовуючи поділ студентів на групи за рівнем тривожності.

В ході подальшого аналізу було виявлено, що групи мають відмінності у характері позитивності сприйняття власного психічного здоров'я (табл. 2).

Таблиця 2

**Відмінності у рівні сприйняття власного психічного здоров'я студентами з різним рівнем тривожності (df=2; n=157)**

Статистичні показники	Групи за рівнем тривожності		
	Група 1 (n=10)	Група 2 (n=132)	Група 3 (n=15)
$\bar{x}$	18,70	25,94	31,60
SD	3,02	4,65	3,04
Q <sub>1</sub>	17,25	23	29
Me	19	26	33
Q <sub>3</sub>	20,5	29	34
Крускал-Уолліс	H=36,28; p<0,01		
Манн-Уїтні	Me <sub>1</sub> < Me <sub>2</sub> ; U=122,5; p<0,01; Me <sub>2</sub> < Me <sub>3</sub> ; U=319,5; p<0,01; Me <sub>1</sub> < Me <sub>3</sub> ; U=0; p<0,01.		

Результати порівняння за цією шкалою показали, що студенти з високим рівнем тривожності (група 1) мали найнижче середнє значення рівня позитивного сприйняття власного психічного здоров'я ( $\bar{x}$  = 18,70, SD = 3,02), тоді як у студентів з вищим рівнем тривожності (група 2) середнє значення становило 25,94 (SD = 4,65), а у студентів з низьким рівнем тривожності (група 3) – 31,60 (SD = 3,04). За результатами дисперсійного аналізу виявлено статистично значущі відмінності між групами (H = 36,28; p<0,01). Додатковий аналіз за критерієм Манна-Уїтні підтвердив ці відмінності. Так, медіана групи 1 (Me = 19) була значно нижчою за медіану у групі 2 (Me = 26) (U = 122,5; p<0,01), та, у свою чергу, була нижчою за медіану у групі 3 (Me = 33) (U = 319,5; p<0,01), і, відповідно, перша і третя групи також були відмінними (p<0,01).

Наведені вище результати свідчать про те, що рівень тривожності досить тісно пов'язаний із сприйняттям власного психічного здоров'я. Студенти з вищим рівнем тривожності мають менш позитивну оцінку власного психічного стану, порівняно зі студентами з помірним і низьким рівнем тривожності.

Аналізуючи характер прояву особистісних адаптацій у респондентів-першокурсників, було зафіксовано

показники усіх шести видів адаптивних стилів, що відповідає теоретичній концепції В. Джойнса. Всі адаптації мали різну вираженість, а їх значення варіювали від ознак відсутності (0 балів) до максимального вияву (12 балів) (див. табл. 3).

Як видно з таблиці 3, на рівні середніх значень прояв усіх адаптацій варіював в діапазоні між 5,62 та 7,27 балами. Найвираженішою виявилася адаптація «Блискучий-Скептик» (7,27 бала), яка у студентів-першокурсників могла виявлятися у підвищеній настороженості, перевірці звичних стратегій адаптації до навчального процесу та посиленні підозрілості. Найменш проявленою стала адаптація «Грайливий-Опозиціонер» (5,62 бала), яка могла мати вияв у проявах пасивного супротиву існуючим правилам та нормам, приховуванні власної позиції протистояння. Решта адаптацій проявлялися в середніх значеннях приблизно на однаковому рівні.

Таблиця 3

**Прояв особистісних адаптацій студентів-першокурсників (n=157)**

ОА	$\bar{x}$	SD	min	max	Квартилі розподілу		
					Q <sub>1</sub>	Me	Q <sub>3</sub>
Чаруючий-Маніпулятор	6,12	2,50	0	12	4	6	8
Творчий-Мрійник	6,64	3,19	0	12	4	7	9
Блискучий-Скептик	7,27	2,23	0	12	6	7	9
Відповідальний-Роботоголік	6,16	2,50	0	12	5	6	8
Надреагуючий-Ентузіаст	6,59	2,55	0	12	5	7	8
Грайливий-Опозиціонер	5,62	2,74	0	12	4	5	8

Примітки:  $\bar{x}$  – середнє значення; SD – стандартне відхилення; min, max – екстремуми розподілу; Me – медіана розподілу; Q<sub>1</sub> – нижній кuartиль; Q<sub>3</sub> – верхній кuartиль розподілу.

Відповідно до задач нашого дослідження, було проведено аналіз особистісних адаптацій студентів у трьох групах, поділених за рівнем тривожності (табл. 4).

Дані таблиці показують, за критерієм Крускала-Уолліса було виявлено статистично значущі відмінності між групами лише за показниками «Творчий-Мрійник» (H=9,679; p<0,01) та «Грайливий-Опозиціонер» (H=31,484; p<0,01), що вказує на вплив рівня тривожності саме на ці адаптаційні стратегії. За показником «Творчий-Мрійник» здобувачі з високим рівнем тривожності (група 1) мали найвищі значення медіани (Me=10), тоді як у студентів з помірним рівнем тривожності (група 2) медіана становила 7 балів, а в групі з низьким рівнем тривожності (група 3) – 4 бали. Результати тесту Манна-Уїтні підтвердили, що медіана у групі 1 була значно вищою за медіану у групі 3 (p<0,05), медіана 2 групи також перевищувала медіану групи 3 (p<0,05). Відповідно перша і третя групи також були відмінними (p<0,01).

Таблиця 4

**Відмінності у прояві особистісних адаптацій студентів між групами досліджуваних з різним рівнем тривожності (df=2; n=157)**

Групи за рівнем тривожності	Статистичні показники	Показники особистісних адаптацій					
		Чаруючий-Маніпулятор	Творчий-Мрійник	Блискучий-Скептик	Відповідальний-Роботоголік	Надреагуючий-Ентузіаст	Грайливий-Опозиціонер
Група 1 (n=10)	$\bar{x}$	6,80	9,00	8,40	7,60	7,80	8,90
	SD	2,35	3,40	2,17	2,46	2,20	2,56
	Q <sub>1</sub>	4	6,25	7	5,5	6	6,75
	Me	7,5	10	8,5	7,5	8	10
	Q <sub>3</sub>	8,25	12	10	10	9,5	11
Група 2 (n=132)	$\bar{x}$	6,08	6,67	7,27	6,05	6,58	5,73
	SD	2,55	3,11	2,29	2,56	2,57	2,53
	Q <sub>1</sub>	4	4	6	4,25	5	4
	Me	6	7	7	6	7	6
	Q <sub>3</sub>	8	9	9	8	8,75	8
Група 3 (n=15)	$\bar{x}$	6,00	4,73	6,53	6,13	5,87	2,53
	SD	2,20	2,87	1,36	1,64	2,50	1,41
	Q <sub>1</sub>	5	3	6	5	4	1
	Me	6	4	6	7	6	2
	Q <sub>3</sub>	8	8	8	7	7	4
Достовірність відмінностей	H	0,801	9,679	5,096	3,556	3,732	31,484
	p	p>0,05	p<0,01	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,01
Тест Манна-Уїтні	Me <sub>1</sub> > Me <sub>2</sub> ;	-	U=391; p<0,05	-	-	-	U=249; p<0,01
	Me <sub>2</sub> > Me <sub>3</sub>	-	U=689; p<0,05	-	-	-	U=285; p<0,01
	Me <sub>1</sub> > Me <sub>3</sub>	-	U=25,5; p<0,01	U=31,5; p<0,05	-	-	U=3; p<0,01

Примітки: Група 1 – студенти з високим рівнем тривожності; група 2 – з помірним; Група 3 – з низьким рівнем тривожності.

Для показника «Грайливий-Опозиціонер» також було встановлено, що використання цієї особистісної адаптації значно відрізнялося залежно від рівня тривожності. Студенти з високим рівнем тривожності (група 1) мали найвищі значення медіани (Me = 10), порівняно зі студентами з помірним рівнем тривожності (група 2) (Me = 6) та особами з низьким рівнем тривожності (група 3) (Me = 2). Пост-хок тест Манна-Уїтні підтвердив значущість відмінностей між цими групами (p<0,01).

Для інших показників адаптації («Чаруючий-Маніпулятор», «Блискучий-Скептик», «Відповідальний-Роботоголік» та «Надреагуючий-Ентузіаст») статистично значущі відмінності між групами не було виявлено (p>0,05), хоча за показником «Блискучий-Скептик» медіана групи 1 (Me = 8,5) була значно вищою за медіану групи 3 (Me = 6) (U = 31,5; p<0,01).

Такі дані показали, що рівень тривожності є фактором, який впливає на прояв певних особистісних адаптацій у студентів, зокрема на такі адаптації, як «Творчий-Мрійник» та «Грайливий-Опозиціонер».

Встановлення характеру взаємозв'язку між тривожністю та проявами особистісних адаптацій дозволить виявити, які саме типи адаптацій можуть бути типовими для здобувачів з високим рівнем тривожності, показуючи, як вони зазвичай справляються зі стресовими ситуаціями. Це допоможе зрозуміти, як тривожність впливає на вибір стратегії поведінки в різних ситуаціях.

Задача вирішувалася у кореляційному дослідженні за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Результати наведені у таблиці 5.

Таблиця 5

**Взаємозв'язки показників тривожності з особистісними адаптаціями студентів (n=157)**

Показники особистісних адаптацій	Показники тривожності		
	Генералізована тривога	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Чаруючий-Маніпулятор	0,248**	-	-
Творчий-Мрійник	0,159*	0,292**	0,380**
Блискучий-Скептик	0,348**	0,293**	0,315**
Відповідальний-Роботоголік	-	-	-
Надреагуючий-Ентузіаст	0,235**	0,199*	0,165*
Грайливий-Опозиціонер	0,454**	0,588**	0,659**

Примітки: \* – кореляції статистично достовірні на рівні p<0,05; \*\* – на рівні p<0,01.

Наведені у таблиці дані показали, що генералізована тривога мала позитивний зв'язок з адаптаціями «Чаруючий-Маніпулятор», «Блискучий-Скептик», «Надреагуючий-Ентузіаст» «Грайливий-Опозиціонер» на рівні p<0,01, а також «Творчий-Мрійник» – на рівні p<0,05.

Це свідчило про те, що з підвищенням генералізованої тривоги у студентів збільшилася ймовірність вибору цих адаптаційних стратегій. Особливо сильний зв'язок спостерігався для адаптації «Грайливий-Опозиціонер», що може вказувати на те, що студенти з високою генералізованою тривогою частіше використовували цю стратегію як спосіб психологічного захисту, ймовірно, для зниження напруги та підтримки в соціальному контролі.

Ситуативна тривожність також корелювала з адаптаціями «Творчий-Мрійник», «Блискучий-Скептик», «Надреагуючий-Ентузіаст» та «Грайливий-Опозиціонер». Тобто, студенти, ситуативна тривожність яких була вище, частіше використовували ці адаптації, що можуть свідчити про їхні спроби припинити напругу в стресових ситуаціях. Особливо сильною була позитивна кореляція з адаптацією «Грайливий-Опозиціонер», яка могла означити, що студенти з ситуативною тривожністю частіше вдаються до відповідної поведінки як способу зниження психологічного дискомфорту.

Особистісна тривожність продемонструвала подібний зв'язок з вибором таких самих адаптаційних стратегій. А отже, чим вище рівень особистісної тривожності студентів, тим частіше вони виявляли такі адаптаційні моделі. Найсильніша кореляція спостерігалася з показником «Грайливий-Опозиціонер», що дозволяє виділити цю стратегію як найбільш уживаний спосіб психологічної адаптації у студентів із високою тривожністю. Це могло відзначити, що такі студенти намагалися підтримувати емоційну стабільність і захищатися від внутрішньої тривоги через опозиційну або жартівливу поведінку.

Вирішення завдання щодо виявлення кореляції між адаптацією, тривожністю та позитивними сприйняттями власного психічного здоров'я має на меті зрозуміти, як рівень тривожності та використання різних адаптаційних стратегій впливають на те, як студенти сприймають своє психічне здоров'я, з'ясувати, які адаптаційні моделі є більш або менш ефективними для підтримки психічного здоров'я. Ми припускали, що зниження рівня сприйняття власного психічного здоров'я буде пов'язане зі зростанням тривожності та активацією окремих ОА. На рис. 2 ми бачимо, що високий рівень тривожності суттєво знижує позитивне сприйняття власного психічного здоров'я у студентів. Усі три показники тривожності мають значущі негативні кореляції з рівнем сприйняття психічного здоров'я ( $p < 0,01$ ),

що свідчить про тенденцію до більш негативної оцінки свого психічного стану з підвищенням рівня тривожності. Найбільші значення кореляції притаманні для ситуативної та особистісної тривожності, що вказує на їхній більший вплив на зниження позитивного сприйняття власного психічного здоров'я.

Результати також показали, що деякі адаптаційні стратегії негативно корелюють з рівнем сприйняття психічного здоров'я. Так, використання стратегій «Творчий-Мрійник» ( $p < 0,01$ ), «Блискучий-Скептик» ( $p < 0,05$ ) та «Грайливий-Опозиціонер» ( $p < 0,01$ ) асоціюються з більш негативним сприйняттям власного психічного стану. Найсильніша негативна кореляція спостерігається для адаптації «Грайливий-Опозиціонер», що вказує на те, що студенти, які обирають цю пасивно-агресивну стратегію, менш задоволені своїм психічним станом. Хоча така стратегія виконує захисну функцію, вона може сприяти накопиченню негативних емоцій і внутрішньої напруги, що, своєю чергою, впливає на сприйняття психічного здоров'я.

Отже, адаптаційні стратегії мають негативний зв'язок із самооцінкою психічного здоров'я, тобто, їхнє використання не здатне виконати компенсаторну функцію для студентів із високим рівнем тривожності. Тобто, використання цих стратегій частково зменшує внутрішній дискомфорт, допомагає знизити психологічну напругу в соціальних ситуаціях, однак, не забезпечує повного позитивного сприйняття психічного здоров'я.

Відтак, високий рівень тривожності знижує позитивну оцінку психічного здоров'я у студентів. Водночас вони обирають адаптаційні стратегії, які допомагають їм справлятися з внутрішнім напруженням за рахунок компенсаторних механізмів, що знижують гостроту тривоги, але не сприяють покращенню загального сприйняття психічного здоров'я.

**Дискусія.** У даному дослідженні пріоритетним завданням було теоретичне та емпіричне обґрунтування особливостей використання студентською молоддю різних способів адаптації на особистісному рівні опрацювання тривоги. Аналіз отриманих емпіричних даних підтверджує думку про те, що рівень тривожності суттєво впливає на вибір і прояв деяких адаптаційних стратегій у здобувачів. Зокрема, здобувачі з вищим рівнем тривожності частіше демонструють такі адаптації, як «Грайливий-Опозиціонер», «Блискучий-Скептик» та «Творчий-Мрійник», що вказує на їхню демонстрацію використання цієї стратегії як способу психологічно-



Рис. 2. Значущі взаємозв'язки показника позитивного сприйняття власного психічного здоров'я з особистісними адаптаціями та проявами тривожності (n=157)

го захисту або саморегуляції в стресових ситуаціях. Ці зв'язки можуть свідчити про те, що адаптаційні стратегії можуть служити певною мірою компенсаторними механізмами для зниження внутрішньої напруги, пов'язаної з тривожністю, та підтримання емоційного балансу. Здобувачі з високим рівнем тривожності часто обирають пасивно-агресивну стратегію адаптації як спосіб уникнення прямого конфлікту та захисту від внутрішньої напруги. Ця стратегія дозволяє їм підтримувати емоційний контроль і уникати відкритої конфронтації, водночас даючи можливість опосередковано висловлювати своє незадоволення або опір. Відтак, «Грайливий-Опозиціонер» виступає своєрідним захисним механізмом, який допомагає здобувачам з високою тривожністю підтримувати психологічний баланс у складних чи незручних соціальних ситуаціях. Зв'язок між тривожністю та показником «Блискучий-Скептик» вказує на те, що студенти з підвищеною тривожністю часто обирають параноїдну стратегію як спосіб захисту від внутрішніх страхів та зовнішніх загроз. Ця стратегія дозволяє їм контролювати рівень довіри до інших і уникати досить травмуючих ситуацій. Така адаптаційна модель дозволяє здобувачам із тривожністю уникати вразливості та зберігати почуття безпеки, знижуючи рівень емоційного ризику в міжособистісних відносинах. Високий рівень тривожності (особливо особистісної та ситуативної), пов'язаний з більшою схильністю до стратегії «Творчий-Мрійник», говорить про те, що таким чином вони прагнуть знизити рівень дискомфорту шляхом відсторонення від зовнішнього світу. Така адаптація допомагає їм створити безпечний внутрішній простір, у якому вони можуть знайти спокій і втекти від загрозливих або стресових соціальних ситуацій. Ця стратегія є для них надійним засобом уникнення надзвичайного емоційного навантаження та підтримання внутрішнього комфорту, надаючи їм можливість відчувати контроль над своїм психічним станом у складних умовах.

Зв'язки генералізованої тривоги з адаптаціями «Надреагуючий-Ентузіаст» та «Чаруючий-Маніпулятор» свідчать про те, що підвищення тривоги збільшує частоту використання емоційно насичених або маніпулятивних стратегій адаптації. Істероїдна адаптація допомагає одержувати підтримку та увагу, що знижує почуття тривоги, тоді як антисоціальна адаптація дозволяє контролювати соціальні ситуації, які викликають тривогу, що надає їм контроль і захист від почуттів.

Отже, загальна закономірність, яка впливає з отриманих даних, полягає в тому, що високий рівень тривожності у студентів стимулює вибір адаптаційних стратегій, які спрямовані на захист від внутрішніх і зовнішніх загроз, підтримання емоційного балансу та уникнення прямої конфронтації. Ці адаптаційні моделі відіграють роль компенсаторних механізмів, що дозволяють студентам з тривожністю справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну стабільність.

Проведене дослідження також засвідчило можливості диференціювання осіб за проявом тривожності.

Виявлено, що більшість здобувачів в цілому справлялися зі стресом і не відчують значної ситуативної тривоги. Ми пояснюємо такі дані активною роботою захисних механізмів, обумовлених факторами тривалої та невизначеної у часі дії військових загроз. Тобто, на третьому році повномасштабної війни ситуативна тривога студентів дещо знизилася, порівняно з її початковим етапом ескалації (Богдан & Романовська, 2024). Здобувачі з вищим рівнем тривожності мають менш позитивну оцінку власного психічного стану, порівняно зі студентами з помірним і низьким рівнем тривожності. Отже, підсумовуючи результати можна констатувати, що тривожність є значущим фактором, який тісно пов'язаний з позитивним сприйняттям студентами власного психічного здоров'я, та має зв'язок з певними адаптаційними стратегіями.

**Висновки.** Емпіричне дослідження прояву особистісних адаптацій у студентів із різною тривожністю було проведено за участі 157 студентів-першокурсників ЖДУ імені Івана Франка. За характером прояву тривожності студенти продемонстрували тенденцію переважання помірному рівню генералізованої тривоги, мінімальної ситуативної та високої особистісної тривожності. Встановлено тенденції у прояві тривожності студентів-першокурсників. За рівнем генералізованої тривоги, більшість студентів (52,87%) продемонстрували помірний її прояв, мінімальний та середній рівень – по 20,38%, а 6,37% – високий. Ситуативна тривожність у мінімальному прояві характеризувала понад половину студентів (54,14%), помірному – 39,49% та 6,37% – високому. Високий рівень особистісної тривожності проявили 50,96% студентів, 47,13% – помірний та 1,9% мінімальний.

За показниками генералізованої тривоги, ситуативної та особистісної тривожності за допомогою кластерного аналізу вибірку студентів першокурсників було поділено на 3 групи за рівнем тривожності: з високим (10 осіб), помірним (132 особи) та низьким (15 осіб) її проявами. Виявлено статистично значимі відмінності у цих групах за показниками особистісних адаптацій, позитивного сприйняття власного психічного здоров'я, кореляційні зв'язки прояву тривожності та особистісних адаптацій. Встановлено, що найвираженішою у студентів-першокурсників виявилася адаптація «Блискучий-Скептик» (7,2–7 бала), а найменш проявленою – «Грайливий-Опозиціонер» (5,62 бала). Решта адаптацій проявлялися в середніх значеннях приблизно на однаковому рівні.

Зафіксовано тенденцію до зростання рівня позитивного сприйняття власного психічного здоров'я в міру зниження тривожності студентів-першокурсників. Виявлені від'ємні зв'язки сприйняття психічного здоров'я з тривожністю, що свідчать про те, що високий рівень тривожності негативно впливає на самооцінку психічного здоров'я студентів.

Визначено шляхом порівняння груп студентів з високим, помірним та низьким рівнями тривожності, що особи з високим рівнем тривожності значно частіше використовували такі адаптаційні стратегії, як «Твор-

чий-Мрійник» та «Грайливий-Опозиціонер», які допомагають їм справлятися з емоційним дискомфортом через відсторонення від соціального середовища чи пасивно-агресивну поведінку. Встановлено позитивні зв'язки різних проявів тривожності майже з усіма ОА, серед яких найгісніші – «Грайливий-Опозиціонер», «Блискучий-Скептик», «Творчий-Мрійник» та «Надрагуючий-Ентузіаст». Високий рівень тривожності опосередковується активнішим використанням адаптацій «Творчий-Мрійник» та «Грайливий-Опозиціонер» та негативним сприйняттям власного психічного здоров'я. Студенти з низьким рівнем тривожності користуються більш різноманітним особистісним адаптаційним потенціалом та мають позитивніше сприйняття власного психічного здоров'я. Це підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Використання ОА «Творчий-Мрійник», «Грайливий-Опозиціонер» та «Блискучий-Скептик», хоча і допомагають зменшити емоційний дискомфорт, не здатні повністю компенсувати вплив тривожності на загальне сприйняття власного психічного здоров'я. Таким чином, ОА забезпечують компенсаторну роль, допомагаючи студентам підтримувати емоційну стабільність у короткостроковій перспективі, проте не забезпечують тривалого ефекту для покращення їхнього психічного самопочуття, що відображається у погіршенні сприйняття власного психічного здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алфузова Г. В., Найдюнова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 278–283. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.49>
2. Атаханов Б., Чебикін О. Дослідження емоційно-особистісних особливостей як вірогідних детермінант психологічної кризи в молоді. *Наука і освіта*. 2023. № 2. С. 95–103. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-2-14>.
3. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 140–144. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.25>
4. Богдан Ж., Романовська О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Соціально-психологічний супровід у мегаполісі* : колективна монографія / за заг. наук. ред. О. О. Резван. Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2024. С. 212–238. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/32099/1/%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%2C%20%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%28%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%29.pdf>
5. Бутузова Л., Брайковська А., Тимофєєва К. Опитувальник особистісних адаптацій В. Джойнса JPAQ: адаптація україномовної версії. *Наука і освіта*. 2024. № 4. С. 31–50. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-4-6>
6. Бутузова Л.П. Концепція особистісних адаптацій у фокусі транзакційного аналізу. *Materials XLVI International scientific and practical conference «Scientific Research in the Era of Digital Technologies: Challenges and*

*Opportunities»* (November 6-8, 2024). Barcelona, Spain. International Scientific Unity, 2024. P. 278–286. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/42218>

7. Бутузова Л.П., Гавриловська К.П. Потенціал особистісних адаптацій у подоланні тривожності студентів. *XX International scientific and practical conference «Scientific Research: Modern Challenges and Prospects»* (April 24–6, 2024) Prague, Czech Republic. International Scientific Unity, 2024. P. 179–183. URL: [https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/04/Scientific\\_research\\_modern\\_challenges\\_and\\_prospects\\_April\\_24\\_26\\_2024\\_Prague\\_Czech\\_Republic.pdf](https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/04/Scientific_research_modern_challenges_and_prospects_April_24_26_2024_Prague_Czech_Republic.pdf); <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/39888>

8. Геруш І., Дікал М., Білоус Т. Оцінка рівня тривожності іноземних студентів першого курсу медичного університету. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 124–130. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-1-17>.

9. Іванцев Л., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 22. С. 76–82. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82>.

10. Никітіна О. П. Психологічний вплив війни на образ життя особистості сучасного студента. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 120–124. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.21>.

11. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 968. Вип. 47. С. 168–172. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_981\\_47\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38).

12. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2015. 194 с. URL: [https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8661/1/Turchak\\_O\\_M.pdf](https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8661/1/Turchak_O_M.pdf).

13. Цюняк О. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35, т. 3. С. 250–255. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/36-3-42>.

14. Чебикін О. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров'я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної пандемії. *Наука і освіта*. 2021. № 4. С. 23–29. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-4-3>

15. Черножук Ю., Узун І. Емоційний інтелект майбутніх педагогів з різним рівнем тривожності. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 44–50 : <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-6>

16. Joines V. Personality Adaptation Questionnaire (JPAQ). 3rd edition. Administration, scoring and interpretation manual. Chapel Hill, NC : Southeast Institute for Group and Family Therapy, 2002. 95 p.

17. Joines V. Personality Adaptations Further Clarified. *Transactional Analysis Journal*. 2011. Vol. 41, Is. 1. P. 92–96. <https://doi.org/10.1177/036215371104100111>.

18. Joines V. Using redecision therapy with different personality adaptations. *Transactional Analysis Journal*. 1986. Vol. 16, Is. 3. P. 152–160. <https://doi.org/10.1177/036215378601600302>.

19. Joines V., Stewart I. Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counselling. Nottingham : Lifespace Publishing, 2002. 419 p.

20. Kahler T. The process therapy model: the six personality types with adaptations. Little Rock : Taibi Kahler Associates, Inc., 2008.

21. Kahler T. Personality pattern inventory (revised). Little Rock : Kahler Communication, Inc., 1996.

22. Kahler T. Process communication model. Little Rock : Kahler Communication, Inc., 1982.

23. Misra R., McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 2000. Vol. 16, Is. 1. P. 41–51. URL: <https://www.researchgate.net/publication/209835950>

24. Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*. 2020. Vol. 22, no. 9. <https://doi.org/10.2196/21279>.

25. Stallman H. M. Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*. 2010. Vol. 45, Is. 4. P. 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.

26. Vannucci A., Flannery K. M., Ohannessian C. M. Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*. 2017. Vol. 207. P. 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>.

27. Ware P. Personality Adaptations: (Doors to Therapy). *Transactional Analysis Journal*. 1983. Vol. 13, Is. 1. P. 11–19. <https://doi.org/10.1177/036215378301300104>.

## REFERENCES

1. Alfuzova, H.V., Naidionova, H.O., & Krotenko, V.I. (2022). Osoblyvosti psykhiichnoho zdorovia pershokursnykiv na etapi adaptatsii do profesiinoho navchannia v umovakh voiennoho stanu [Peculiarities of mental health of first-year students at the stage of adaptation to professional training in the conditions of martial law]. *Habitus – Habitus*, 41, 278–283. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.49> [in Ukrainian].

2. Atakhanov, B., & Chebykin, O. (2023). Doslidzhennia emotsiino-osobystisnykh osoblyvostei yak virohidnykh determinant psykholohichnoi kryzy v molodi [Research on emotional and personality characteristics as probable determinants of psychological crisis in youth]. *Nauka i Osvita – Science and Education*, 2, 95–103. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-2-14> [in Ukrainian].

3. Afanasieva, N.Ye. (2022). Osoblyvosti vzaiemozviazku samoostinky ta psykholohichnykh zakhystiv u zdobuvachiv vyshchoi osvity [Peculiarities of the relationship between self-esteem and psychological defenses in higher education seekers]. *Habitus – Habitus*, 39, 140–144. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.25> [in Ukrainian].

4. Bohdan, Zh., & Romanovska, O. (2024). *Romanovska O. Stresostiikist zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny. Sotsialno-psykholohichni suprovid u mehapolisi : kolektyvna monohrafiia [Stress resistance of higher education seekers in the conditions of war. Socio-psychological support in a metropolis: collective monograph]*. In O. O. Rezvan (Ed.), (pp. 212–238). Ivanchenko I. S. Publishing House. [https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/32099/1/Bohdan\\_Romanovska.pdf](https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/32099/1/Bohdan_Romanovska.pdf) [in Ukrainian].

5. Butuzova, L., Braikovska, A., & Timofieieva, K. (2024). V. Opytuvalnyk osobystisnykh adaptatsii V. Dzhoinsa JPAQ: adaptatsiia ukrainomovnoi versii [Joines's [Personality Adaptation Questionnaire JPAQ: adaptation of the Ukrainian-language version]. *Nauka i Osvita – Science and Education*, 4, 31–50. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-4-6> [in Ukrainian].

6. Butuzova, L.P. (2024). Kontseptsiiia osobystisnykh adaptatsii u fokusi tranzaktsiinoho analizu [The concept of personality adaptations in the focus of transactional analysis]. *XLVI International scientific and practical conference «Scientific Research in the Era of Digital Technologies: Challenges and Opportunities»*, Barcelona, Spain, 278–286. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/42218> [in Ukrainian].

7. Butuzova, L.P., & Havrylovskaya, K.P. (2024). Potentsial osobystisnykh adaptatsii u podolanni tryvozhnosti studentiv [Potential of personality adaptations in overcoming student anxiety]. *Materials of the XX International scientific and practical conference «Scientific Research: Modern Challenges and Prospects»*, Prague, Czech Republic, 179–183. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/39888> [in Ukrainian].

8. Herush, I., Dikal, M., & Bilous, T. (2018). Otsinka rivnia tryvozhnosti inozemnykh studentiv pershoho kursu medychnoho universytetu [Assessment of the anxiety level of foreign first-year students of a medical university]. *Nauka i Osvita – Science and Education*, 1, 124–130. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-1-17> [in Ukrainian].

9. Ivantsev, L., & Ivanyshyn, T. (2019). Psykholohichni chynnyky vynyknennia osobystisnoi tryvozhnosti u studentskoi molodi [Psychological factors of the occurrence of personal anxiety in student youth]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu: filosofski i psykholohichni nauky – Bulletin of the Precarpathian University: Philosophical and Psychological Sciences*, 22, 76–82. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82> [in Ukrainian].

10. Nikitina, O. P. (2023). Psykholohichni vplyvy viiny na obraz zhyttia osobystosti suchasnoho studenta. [Psychological impact of war on the lifestyle of a modern student's personality]. *Habitus – Habitus*, 48, 120–124. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.21> [in Ukrainian].

11. Olefir, V. O. (2011). Vzaiemozviazok zhyttiistiikosti, kopinh–strategii ta psykholohichnoho blahopoluchchia. [Interrelation of resilience, coping strategies and psychological well-being]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: Psykholohiia – The Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, 968(47), 168–172. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_981\\_47\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38) [in Ukrainian].

12. Turchak, O. M. (2015). *Psykholohichni osoblyvosti verbalnykh proiaviv tryvozhnosti studentiv u sytuatsiakh emotsiinoi napruhy [Psychological features of verbal manifestations of student anxiety in situations of emotional stress]* (Publication No. 8661) [Doctoral dissertation, Ostroh Academy]. ePrintsOA. [https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8661/1/Turchak\\_O\\_M.pdf](https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8661/1/Turchak_O_M.pdf) [in Ukrainian].

13. Tsiuniak, O. (2021). Stan mentalnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity u period dystantsiinoho navchannia. [The state of mental health of higher education seekers during the period of distance learning]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Current issues of the humanities*, 35(3), 250–255. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/36-3-42> [in Ukrainian].

14. Chebykin, O. (2021). Kontseptualni pidkhody mozhlyvostei doslidzhennia osnov emotsiinoho zdorovia uchasnykiv navchalnoi diialnosti v umovakh koronavirusnoi pandemii [Conceptual approaches to the possibilities of researching the foundations of the emotional health of participants in educational activities in the conditions of the coronavirus pandemic]. *Nauka i Osvita – Science and Education*, 4, 23–29. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-4-3> [in Ukrainian].

15. Chernozhuk, Yu., & Uzun, I. (2020). Emotsiinyi intelekt maibutnikh pedahohiv z riznym rivnem tryvozhnosti [Emotional intelligence of future teachers with different levels of anxiety]. *Nauka i Osvita – Science and Education*, 2, 44–50. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-6> [in Ukrainian].
16. Joines, V. (1986). Using redecision therapy with different personality adaptations. *Transactional Analysis Journal*, 16(3), 152–160. <https://doi.org/10.1177/036215378601600302> [in English].
17. Joines, V. (2002). *Personality Adaptation Questionnaire (JPAQ): Administration, scoring and interpretation manual* (3rd ed.). Southeast Institute for Group and Family Therapy. [in English].
18. Joines, V. (2011). Personality adaptations further clarified. *Transactional Analysis Journal*, 41(1), 92–96. <https://doi.org/10.1177/036215371104100111> [in English].
19. Joines, V., & Stewart, I. (2002). *Personality adaptations: A new guide to human understanding in psychotherapy and counselling*. Lifespace Publishing. [in English].
20. Kahler, T. (1982). *Process communication model*. Kahler Communication, Inc. [in English].
21. Kahler, T. (1996). *Personality pattern inventory (revised)*. Kahler Communication, Inc. [in English].
22. Kahler, T. (2008). *The process therapy model: The six personality types with adaptations*. Taibi Kahler Associates, Inc. [in English].
23. Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51. <https://www.researchgate.net/publication/209835950> [in English].
24. Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), Article e21279. <https://doi.org/10.2196/21279> [in English].
25. Stallman H.M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109> [in English].
26. Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040> [in English].
27. Ware, P. (1983). Personality adaptations: (Doors to therapy). *Transactional Analysis Journal*, 13(1), 11–19. <https://doi.org/10.1177/036215378301300104> [in English].

**Larysa Butuzova,**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Psychology,  
Speech Therapy and Inclusive Education,  
Zhytomyr Ivan Franko State University,  
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2112-5211>

**Kseniia Havrylovska,**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Social and Applied Psychology,  
Zhytomyr Ivan Franko State University,  
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5919-6421>

## PERSONAL ADAPTATIONS AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY

*This article examines the characteristics of personal adaptations among first-year students with varying levels of anxiety (n=157). Trends in the manifestation of anxiety among first-year students were analyzed, correlations with personal adaptations have been identified. A tendency toward an increase in the level of positive perception of one's own mental health was observed as anxiety levels among first-year students decreased. It was determined by comparing groups of students with high, moderate, and low levels of anxiety, it was found that individuals with high anxiety levels significantly more often use the "Creative-Dreamer" and "Playful-Oppositionist" personal adaptations, which help them cope with emotional discomfort through withdrawal from the social environment or passive-aggressive behavior. Positive associations between anxiety manifestations and nearly all personal coping strategies were identified (the strongest being with "Playful-Oppositionist", "Brilliant-Skeptic", "Creative-Dreamer", and "Overreacting-Enthusiast"). When highly developed, personal coping mechanisms play a compensatory role, helping students maintain emotional stability in the short term; however, they do not provide a lasting effect in improving their mental well-being, as reflected in a deterioration in their perception of their own mental health. Students with low levels of anxiety utilize a broader range of personal adaptations and have a more positive perception of their own mental health.*

**Key words:** JPAQ (Jones's Personal Adaptations Questionnaire), personality adaptation, personal anxiety, mental health, situational (reactive) anxiety, anxiety, anxiousness.

Дата першого надходження статті до видання: 20.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026