

Крістіна Петрик,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогіки
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв,
Бердянський державний педагогічний університет,
вул. Університетська, 55А, м. Запоріжжя, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0615-5217>

Ірина Скляр,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А1 Освітні науки
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв,
Бердянський державний педагогічний університет,
вул. Університетська, 55А, м. Запоріжжя, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-1129-2205>

АДАПТИВНІ ПОВЕДІНКОВІ ПАТЕРНИ У СТАНАХ ХРОНІЧНОЇ ТРИВОГИ: МЕХАНІЗМИ МІЖОСОБИСТІСНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

У статті досліджено особливості хронічної тривоги як детермінанти трансформації міжособистісної регуляції здобувачів вищої освіти, акцентуючи увагу на тому, що тривала емоційна напруга змінює поведінкові патерни, соціальні контакти та якість комунікативної взаємодії у студентському середовищі. Мета статті полягає в окресленні концептуальних підходів до розуміння адаптивних і дезадаптивних моделей міжособистісної регуляції та аналізі траєкторій переходу між ними за умов хронічної тривоги. У роботі проаналізовано механізми впливу тривожності на когнітивні оцінки, емоційні реакції та поведінкові стратегії, розкрито структуру адаптивних, перехідних і дезадаптивних патернів, а також запропоновано траєкторну модель, що демонструє можливі напрями переходу від порушених форм регуляції до більш гнучких та ресурсних. Отримані результати свідчать, що хронічна тривога суттєво впливає на здатність здобувачів вищої освіти підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію, зумовлюючи нестабільність комунікативних стилів, зниження довіри та домінування унікальних стратегій поведінки. Запропонована модель дозволяє не лише описати динаміку цих процесів, а й окреслити критичні точки для психологічної підтримки, що робить її корисною для викладачів закладів вищої освіти, психологів та науковців, які працюють з проблематикою емоційного благополуччя студентської молоді. Практична цінність дослідження полягає у виокремленні чинників, здатних сприяти поверненню до адаптивних форм регуляції, та у формуванні підґрунтя для розроблення превентивних програм, спрямованих на підвищення стійкості й збалансованості міжособистісної взаємодії в закладах вищої освіти.

Ключові слова: хронічна тривога, поведінкові патерни, міжособистісна регуляція, соціальна взаємодія, комунікативні стратегії, адаптація, дезадаптація.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.
Хронічна тривога визначається як стійкий емоційний стан, що впливає на когнітивну сферу, поведінкові реакції та якість міжособистісної взаємодії. Тривале переживання загрози порушує механізми саморегуляції, трансформуює способи реагування на соціальні стимули та зумовлює формування специфічних моделей поведінки. У науковому дискурсі зростає увага до розуміння того, як тривога змінює динаміку соціальної поведінки, впливає на вибір копінг-стратегій та визначає здатність особистості підтримувати конструктивні стосунки в ситуаціях підвищеного стресу.

Сучасні наукові дослідження зосереджуються на багатовимірній природі тривожності та її впливі на соціальне функціонування особистості. Значну частину робіт присвячено аналізу емоційної регуляції, стійких поведінкових відповідей, копінг-стратегій та соціальної адаптивності в умовах тривалого стресу. У дослідженнях переважно прослідковується думка, що хронічна

тривога не є реакцією на окремий подразник, а виступає довготривалою схемою реагування, що перебудовує способи взаємодії з соціальним середовищем і визначає характер міжособистісних зв'язків.

Психологічні властивості тривожності як стійкого стану розкриваються через поєднання емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів. У працях, присвячених механізмам самогенного мислення в умовах кризи, підкреслюється, що тривога трансформуює спосіб інтерпретації життєвих ситуацій і може сприяти формуванню захисних реакцій, які підтримують або обмежують адаптацію (Гошовська та Гошовський, 2022). Для здобувачів вищої освіти збережена в часі тривога супроводжується зміною соціальних стратегій, що проявляється, зокрема, в уникненні взаємодії та труднощах емоційної регуляції, що ускладнює комунікативну адаптацію (Шумейко, 2023). Це демонструє вікову чутливість до хронічного стресу та значущість дослідження міжособистісних аспектів поведінки.

Особистісна тривожність студентської молоді проявляється в зниженні ефективності саморегуляції, підвищеній сенситивності до соціальних подразників і труднощах у виборі конструктивних стратегій взаємодії. Дослідження підтверджують, що тривала напруженість у здобувачів вищої освіти впливає на емоційну регуляцію та деформує міжособистісні моделі поведінки (Пальок та Шукалова, 2025). У роботах, присвячених копінг-стратегіям молоді, наголошується, що в умовах високої напруженості поширюються унікальні та емоційно-захисні патерни, які впливають на соціальну інтеграцію та якість міжособистісної взаємодії (Шевцова, 2023).

Ефективність поведінкової регуляції під час довготривалих стресових періодів пов'язується з можливостями когнітивного переосмислення та розвитком навичок емоційного контролю. Разом із тим у психотерапевтичних дослідженнях підкреслюється роль когнітивно-поведінкового підходу в корекції автоматизованих реакцій, що підтримують тривогу, і у формуванні стійких адаптивних моделей поведінки в міжособистісних ситуаціях (Архангельська, 2024). Такі результати розширюють перспективи для побудови сучасних моделей міжособистісної регуляції, здатних пояснювати механізми поведінкових змін у станах хронічного напруження.

Узагальнення сучасних досліджень засвідчує, що феномен хронічної тривоги розкрито переважно через окремі його аспекти – емоційну регуляцію, копінг-стратегії або поведінкові реакції. Водночас цілісне поєднання цих складників у контексті стійких міжособистісних моделей поведінки вивчено недостатньо. Обмеження можна назвати і системний аналіз адаптивних патернів, що виникають у станах тривалої напруженості та визначають якість соціальних взаємодій студентської молоді. Саме виявлені змістові прогалини підкреслюють потребу комплексного підходу та зумовлюють необхідність дослідження, спрямованого на уточнення моделей міжособистісної регуляції у станах хронічної тривоги.

Мета та завдання. Мета статті полягає в узагальненні сучасних уявлень про адаптивні поведінкові патерни у станах хронічної тривоги та в окресленні концептуальних підходів, що дозволяють інтерпретувати міжособистісну регуляцію як систему взаємопов'язаних реакцій на тривале емоційне напруження. Завдання дослідження передбачають аналіз психологічних чинників хронічної тривоги на прикладі здобувачів вищої освіти, систематизацію поведінкових стратегій і уточнення змісту моделей міжособистісної регуляції в контексті стійких форм тривожного реагування.

Методи дослідження. Дослідження окресленої в статті наукової проблеми здійснено на засадах проблемного, системного, компетентнісного та аксіологічного підходів, що забезпечило його цілісність і методологічну узгодженість із сучасними тенденціями розвитку психологічної науки. Застосування проблемного підходу дало змогу розкрити сутність феномену хронічної тривоги в контексті суперечностей між зростанням

емоційної напруженості здобувачів вищої освіти та вимогами до ефективної міжособистісної взаємодії. Системний підхід забезпечив розгляд міжособистісної регуляції як багатовимірного явища, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти реагування студентської молоді. Компетентнісний і аксіологічний підходи дали можливість визначити структуру регуляційних умінь здобувачів вищої освіти та акцентувати увагу на їхній відповідальності за підтримання конструктивної соціальної комунікації в умовах хронічної тривоги.

Стаття має теоретико-модельний характер. Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів: аналіз, синтез, систематизацію, зіставлення й узагальнення, що дозволило структурувати матеріали теоретичного пошуку, сформулювати узагальнення й висновки. З метою простеження тенденцій сучасних психолого-педагогічних досліджень, а також виявлення чинників, які впливають на формування адаптивних і дезадаптивних поведінкових патернів у здобувачів вищої освіти, застосовано метод якісного аналізу теоретичних напрацювань українських та європейських спеціалістів. Його використання забезпечило можливість визначити рівень наукової розробленості проблеми міжособистісної регуляції в умовах тривалого емоційного напруження та окреслити напрями подальшої розбудови моделей регуляції, спрямованих на підтримання психологічної стійкості студентської молоді.

Методологічна новизна дослідження полягає в поєднанні системного аналізу емоційно-поведінкових процесів із психологічним тлумаченням міжособистісної регуляції як ключового компонента взаємодії здобувачів вищої освіти у станах хронічної тривоги.

Результати. Хронічна тривога у здобувачів вищої освіти розглядається не як окремий емоційний прояв, а як тривалий стан зміненої психофізіологічної готовності, що впливає на спосіб сприйняття, інтерпретації та реагування на ситуації під час міжособистісної взаємодії. На відміну від ситуативної тривоги, яка має чітку зовнішню причину й обмежений часовий характер, хронічна тривога формує стан постійного очікування загрози, підвищує рівень внутрішньої напруги та змінює алгоритми вибору поведінкових стратегій (Овчаренко, 2023). Для здобувачів вищої освіти цей стан ускладнює залучення до навчальної діяльності, послаблює можливість регулювати інтенсивність емоцій та порушує гнучкість соціальної взаємодії.

У станах хронічної тривоги змінюється структура когнітивного оброблення інформації: зростає частка негативних очікувань, посилюється селективна увага до сигналів небезпеки, а нейтральні інформаційні стимули частіше трактуються як потенційно небезпечні (Howe-Davies et al., 2023). Таке когнітивне викривлення впливає на поведінку здобувачів вищої освіти в соціальних ситуаціях, підвищуючи їхню схильність до уникнення контактів, уповільнення прийняття рішень та зростання залежності від зовнішніх джерел підтримки. Порушення когнітивної регуляції в умовах хронічної тривоги

відбувається у взаємодії з емоційною сферою: емоції втрачають ситуативний характер і починають визначати загальний стиль поведінкових реакцій.

Суттєво модифікується й тілесно-поведінковий компонент реагування. У здобувачів вищої освіти з високим рівнем хронічної тривоги спостерігається напруження м'язового тонусу, підвищена чутливість вегетативної системи та зниження здатності до самостійного відновлення фізіологічної рівноваги. Ці зміни на тілесному рівні ускладнюють міжособистісну взаємодію, оскільки впливають на темп мовлення, невербальні сигнали та схильність до імпульсивних дій або, навпаки, до соціальної пасивності (Savitsky et al., 2023). У поведінковому плані студентська молодь може демонструвати як форми гіперкомунікації, спрямовані на зниження суб'єктивного відчуття небезпеки, так і тенденцію до надмірної соціальної ізоляції – дві полярні, але однаково типові реакції на хронічну тривогу. Поступові зміни поведінкових патернів можуть бути представлені у вигляді узагальненої схеми, продемонстрованої на рис. 1.

Така схема демонструє, що поведінкові реакції не є випадковими. Вони залучені в цілісний механізм регуляції, який змінюється під впливом хронічної тривоги. Наслідком цих процесів є формування поведінкових стратегій, спрямованих не стільки на досягнення особистісних чи навчальних цілей, скільки на мінімізацію внутрішньої напруги. У здобувачів вищої освіти це може проявлятися у відкладанні важливих завдань, уникненні ситуацій соціального оцінювання, зниженні здатності підтримувати позитивні міжособистісні зв'язки або у збільшенні потреби в зовнішньому схваленні. В умовах хронічної тривоги поведінкові реакції перестають бути ситуативними і набувають форми стійких патернів, які визначають траєкторії міжособистісної взаємодії та рівень адаптивності.

У цьому контексті хронічна тривога виступає не лише внутрішнім емоційним станом, а й регуляторним чинником, який визначає якість соціальних стратегій здобувачів вищої освіти. Вона змінює баланс між потребою у підтримці та прагненням до автономії, впливає на відкритість до соціальних контактів, готовність до співпраці та здатність до довільної поведінкової корекції (Vltavska et al., 2024). Отже, трансформація поведінкових реакцій під впливом хронічної тривоги постає як системний процес, в якому взаємопов'язані та взаємно зумовлюють одне одного когнітивні, емоційні та соціальні механізми регуляції.

Адаптивні поведінкові патерни за умов хронічної тривоги характеризуються здатністю здобувачів вищої освіти підтримувати контакт із соціальним середовищем, застосовувати довільні стратегії регулювання емоцій та зберігати конструктивність у складних комунікативних ситуаціях. До таких реакцій належать пошук соціальної підтримки, залучення до ресурсних взаємодій, раціоналізація стресових ситуацій, а також поведінкова активність, спрямована на відновлення контролю над життєвими обставинами (Savitsky et al., 2023). Ці патерни ґрунтуються на збереженій когнітивній оцінці, що дозволяє диференціювати реальні та уявні загрози, та на здатності до емоційної саморегуляції, яка пом'якшує вплив тривалого стресу на соціальні відносини.

Водночас за умов високої інтенсивності хронічної тривоги у здобувачів вищої освіти можуть формуватися дезадаптивні поведінкові патерни, що порушують якість міжособистісної взаємодії та знижують здатність до ефективної діяльності. Найпоширенішими серед них є уникнення комунікації, соціальна ізоляція, гетерономна поведінка, надмірний контроль над взаємодією або, навпаки, імпульсивні реакції, спрямовані на негайне зняття внутрішнього напруження (Овчаренко, 2023).



Рис. 1. Зміни поведінкових патернів у тривожному стані

Джерело: побудовано авторами.

Такі патерни зміцнюються через механізм короточасного полегшення, коли уникнення неприємної ситуації знижує рівень тривоги, створюючи ілюзію ефективності. Проте в довгостроковій перспективі ці реакції руйнують можливості здобувачів підтримувати стабільні соціальні зв'язки, провокують конфлікти або зменшують довіру до власних регуляційних можливостей.

Особливістю дезадаптивних патернів є їхня здатність поступово перетворюватися на домінантні стратегії, які визначають стиль міжособистісної поведінки здобувачів вищої освіти. За умов тривалого переживання тривоги ускладнюється гнучкість поведінкових відповідей, зникає здатність переходити між різними формами соціальної активності, а спектр можливих реакцій звужується (Savitsky et al., 2023). Це зумовлює формування стійких поведінкових моделей, зокрема постійного уникнення, надмірної залежності від міжособистісного схвалення або потреби в надконтролі, що ускладнює встановлення рівноправних партнерських відносин.

Разом із цим адаптивні та дезадаптивні патерни не існують як цілком відокремлені утворення. У поведінці здобувачів вищої освіти вони часто переплітаються, утворюючи гібридні форми реагування, які відображають складність регуляційних процесів у станах хронічної тривоги. Наприклад, здобувач може одночасно активно шукати підтримку в окремих ситуаціях, але демонструвати уникнення у сферах, що викликають особистісну вразливість. Це свідчить про те, що поведінкові патерни формуються в динамічній системі взаємодії когнітивних, емоційних і міжособистісних чинників, а їхня адаптивність залежить як від внутрішніх ресурсів, так і від характеристик освітнього середовища закладу вищої освіти.

Структура адаптивних і дезадаптивних поведінкових патернів здобувачів вищої освіти відображає складний процес пристосування до тривалого емоційного напруження. Хронічна тривога виступає не лише прихованим внутрішнім станом, а й активним чинником, який модифікує способи соціальної регуляції та визначає вектори поведінкових виборів (Howe-Davies et al., 2023). Усвідомлення природи цих патернів є ключовою умовою для подальшого аналізу моделей міжособистісної регуляції, що формуються в умовах хронічної тривоги та відкриває можливість для розроблення корекційних психологічних стратегій в освітньому середовищі закладів вищої освіти.

Міжособистісна регуляція здобувачів вищої освіти у станах хронічної тривоги формується як складна система взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових процесів, що забезпечують або порушують здатність підтримувати конструктивні соціальні зв'язки. Тривала емоційна напруженість змінює спосіб сприйняття соціальних сигналів, посилює вразливість до оцінки з боку соціуму і трансформує стиль комунікативної поведінки (Georgiades et al., 2023). За таких умов міжособистісна взаємодія перестає бути нейтральним соціальним процесом і перетворюється на комплекс регуляційних зусиль, спрямованих на зниження внутрішньої тривоги студентів.

При цьому одним із ключових аспектів стає зміна комунікативних стратегій. У здобувачів вищої освіти, які переживають хронічну тривогу, спостерігається тенденція до обережної та надмірно контрольованої комунікації, що проявляється у стриманості висловлювань, уникненні прямих відповідей і підвищеній увазі до можливих негативних реакцій співрозмовника. Інший полюс становлять реакції гіперкомунікативності, в яких потреба в емоційній розрядці спонукає здобувачів до імпульсивного обміну інформацією, прагнення до надмірного підтвердження власної позиції або постійної вербалізації тривожних переживань (Овчаренко, 2023). Обидві форми свідчать про те, що комунікація виконує не лише соціальну, а й регулятивну функцію.

Важливе місце у структурі міжособистісної регуляції посідає доступ до соціальної підтримки. Здобувачі вищої освіти можуть демонструвати вибірккову відкритість, шукаючи допомоги лише в найближчому оточенні або уникаючи звернення за підтримкою через страх бути неправильно зрозумілими чи оціненими. У сприятливих умовах соціальна підтримка відіграє компенсаторну роль, знижує інтенсивність тривоги та зміцнює відчуття безпеки. Проте в умовах хронічного стресу можливі й інші варіанти поведінкових патернів: коли підтримка сприймається як тягар, а інтерперсональні контакти трактуються як фактор додаткового контролю, що, у свою чергу, зменшує ефективність регуляції та обмежує коло взаємодій (Vltavska et al., 2024).

Під впливом тривалої тривоги міжособистісна поведінка здобувачів вищої освіти може набувати деструктивних форм, спрямованих переважно на короточасне зниження емоційного напруження. До таких форм належать відсторонення, агресивна захисна позиція, іронізація власних труднощів, емоційне вигорання, а також блокування ініціативи партнерів у спілкуванні. Хоча ці реакції виконують функцію оперативного регулювання стану, вони порушують довгострокову стабільність стосунків, знижують рівень довіри й можуть провокувати конфліктні ситуації.

Зниження довіри та уникнення є одним із найпоширеніших проявів трансформації міжособистісної регуляції в умовах хронічної тривоги. Під впливом тривалого емоційного напруження здобувачі вищої освіти починають оцінювати соціальні ситуації як потенційно небезпечні, перебільшують ризик негативної оцінки та уникають взаємодій, в яких потрібно проявляти вразливість або відкритість (Овчаренко, 2023). Уникнення поступово набуває функції домінантного патерну, який не лише зменшує інтенсивність контактів, а й позбавляє здобувачів можливості отримати позитивний соціальний досвід, необхідний для формування ефективної саморегуляції.

Узагальнюючи ці зміни, варто зазначити, що міжособистісна регуляція здобувачів вищої освіти у станах хронічної тривоги постає як динамічна система, в якій реакції адаптації та дезадаптації переплітаються, створюючи вразливі вузли соціальної поведінки. Порушення у сфері комунікації, деформація меха-

нізмів довіри, зміна характеру соціальної підтримки визначають траєкторії міжособистісної взаємодії й можуть суттєво впливати на академічне та особистісне функціонування (Savitsky et al., 2023). Саме ці процеси стають підґрунтям для окреслення моделей міжособистісної регуляції, що відображають специфіку регування здобувачів вищої освіти у станах тривалого емоційного напруження.

Окреслення моделей міжособистісної регуляції здобувачів вищої освіти у станах хронічної тривоги передбачає інтеграцію емоційних, когнітивних та поведінкових процесів, які визначають характер соціальної взаємодії. У таких умовах регуляційні механізми перестають виконувати переважно адаптаційну функцію і набувають компенсаційного характеру: вони спрямовані не стільки на ефективну комунікацію, скільки на підтримання внутрішньої рівноваги (Vltavska et al., 2023). Це зумовлює появу особливих моделей міжособистісної поведінки, що поєднують у собі як адаптивні, так і дезадаптивні елементи.

Структура таких моделей ґрунтується на тому, як здобувачі вищої освіти оцінюють міжособистісні ситуації, які канали соціальної підтримки вони використовують і які поведінкові стратегії застосовують у відповідь на емоційне напруження. В умовах хронічної тривоги вибір моделі взаємодії часто визначається рівнем довіри до соціального середовища, здатністю витримувати

невизначеність і наявністю особистісних ресурсів для саморегуляції (Howe-Davies et al., 2023). Збереження соціальної активності, здатність до диференційованого оцінювання комунікативних ризиків та опора на конструктивну підтримку сприяють формуванню адаптивних моделей регуляції. Натомість інтерпретація більшості ситуацій як стресогенних, уникнення міжособистісних контактів та переважання емоційно-захисних стратегій призводить до формування дезадаптивних моделей.

Умовно структуру міжособистісних моделей за станів хронічної тривоги можна представити як систему з двома основними векторами – адаптивним та дезадаптивним. Адаптивний вектор характеризується здатністю зберігати конструктивність взаємодії, контролювати інтенсивність емоційної реакції та підтримувати прозорість комунікації навіть у ситуаціях невизначеності. Дезадаптивний вектор включає автоматизовані захисні реакції, що порушують баланс соціальних стосунків, знижують ефективність спілкування і посилюють внутрішню напруженість. Водночас між цими моделями існує широкий спектр перехідних форм, які демонструють гнучкість або, навпаки, нестійкість регуляційних механізмів. Модель поступового переходу від дезадаптивних до адаптивних моделей міжособистісної регуляції здобувачів вищої освіти представлено на рис. 2.

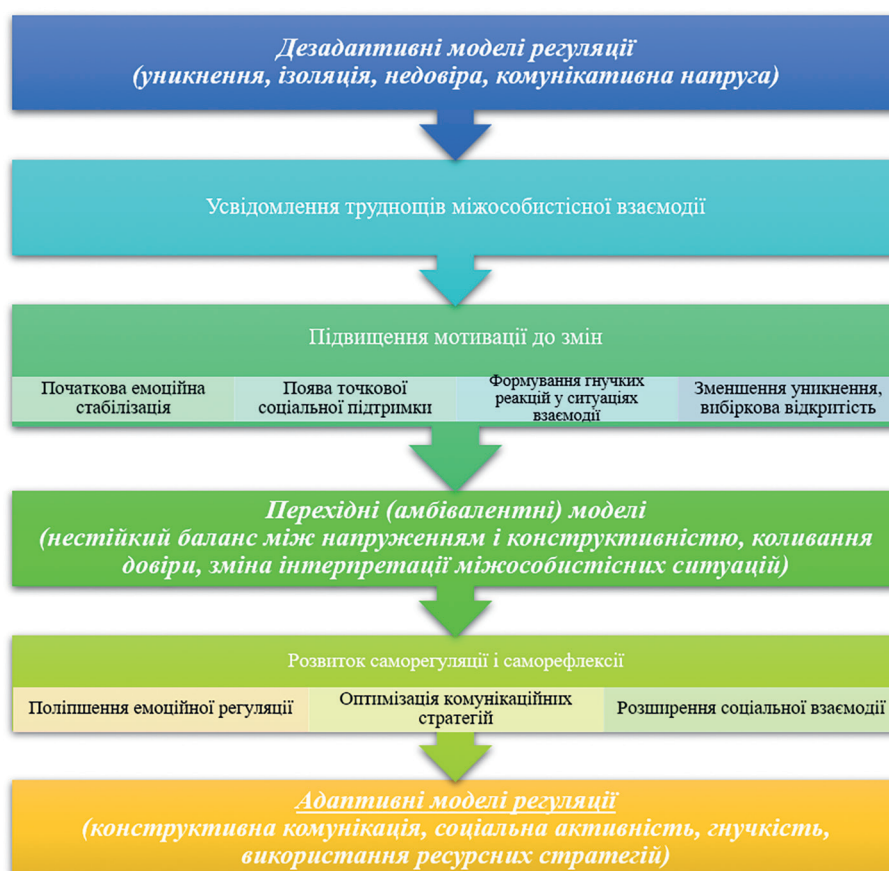


Рис. 2. Модель переходу від дезадаптивних до адаптивних моделей міжособистісної регуляції для здобувачів вищої освіти

Джерело: побудовано авторами.

Моделі міжособистісної регуляції у здобувачів вищої освіти в умовах хронічної тривоги постають як динамічні структури, в яких емоційні, когнітивні та соціальні компоненти взаємодіють, формуючи індивідуальні траєкторії поведінки. Зміна інтенсивності тривоги, якості соціальної підтримки, академічний контекст та індивідуальні особливості саморегуляції визначають те, який саме варіант моделі буде домінувати. Таке бачення дозволяє не лише описати наявні форми поведінки, а й окреслити потенційні точки психологічного впливу для підвищення рівня адаптивності та розвитку ресурсних стратегій взаємодії в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Обговорення. Таким чином, узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що хронічна тривога є одним із ключових чинників, які визначають характер міжособистісної регуляції здобувачів вищої освіти та впливають на формування їхніх поведінкових патернів. Зміна емоційної чутливості, тенденція до викривленого трактування соціальних ситуацій і поступове звуження комунікативної гнучкості створюють умови, за яких міжособистісні взаємодії набувають напруженого або амбівалентного характеру. Встановлено, що у студентської молоді домінують реакції уникнення, нестійкість комунікативних стратегій та зниження довіри, що зумовлює появу як дезадаптивних, так і змішаних перехідних моделей регуляції. Отримані результати знаходять підтвердження і в працях європейських авторів (Mofatteh, 2020; Thaivalappil et al., 2023).

Водночас результати дослідження засвідчують наявність потенціалу до позитивної динаміки, оскільки міжособистісна регуляція, навіть порушена впливом тривалої емоційної напруги, має здатність до відновлення за умови наявності підтримки, розвитку саморегуляційних умінь і сприятливих соціальних умов у закладі вищої освіти. Перехідні форми поведінки, в яких поєднуються елементи адаптивних і дезадаптивних стратегій, можуть розглядатися як критичні точки для психологічної інтервенції, оскільки саме на цьому етапі можливе переведення поведінкових реакцій у конструктивні траєкторії (Georgiades et al., 2023). Представлена в дослідженні траєкторна модель демонструє поступовий рух від дезадаптації до адаптаційних механізмів, що підкреслює важливість роботи з гнучкістю комунікативних стилів, відновленням довіри та формуванням ресурсних форм соціальної взаємодії.

З огляду на це обговорення результатів дозволяє розглядати хронічну тривогу не лише як індивідуально-психологічний феномен, а як фактор, що впливає на функціонування освітнього середовища, визначаючи якість міжособистісних зв'язків, рівень академічної участі та готовність здобувачів вищої освіти до співпраці. Отже, уваги потребують підходи, спрямовані на раннє виявлення дезадаптивних поведінкових тенденцій, розвиток навичок саморегуляції та створення таких умов, у яких студентська молодь зможе використовувати конструктивні стратегії взаємодії. Зміст отриманих результатів також формує підґрунтя для подальших

психологічних і педагогічних програм, що сприятимуть підвищенню стійкості здобувачів вищої освіти та оптимізації їхніх міжособистісних моделей у станах тривалої емоційної напруги.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу окреслити особливості хронічної тривоги як тривалого емоційного стану, що суттєво впливає на емоційну, когнітивну та поведінкову регуляцію здобувачів вищої освіти. Встановлено, що саме тривала інтенсивність тривожних переживань визначає характер трансформації поведінкових реакцій, знижує гнучкість реагування та змінює якість міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Адаптивні та дезадаптивні патерни, які формуються за цих умов, становлять динамічну систему, в якій внутрішні ресурси, рівень довіри та соціальний контекст задають індивідуальні траєкторії регуляційних процесів.

Поглиблений аналіз засвідчив, що хронічна тривога впливає не лише на інтенсивність емоційних реакцій, а й змінює спосіб опрацювання соціальної інформації. Представлена у статті модель переходу від дезадаптивних до адаптивних моделей міжособистісної регуляції є концептуально значущою для розуміння цих трансформацій. Її структурна логіка дає змогу простежити поступовий перехід здобувачів вищої освіти від станів емоційної ізоляції, уникнення та недовіри до рівнів конструктивної комунікації, соціальної активності та здатності керувати власним емоційним станом. Модель окреслює поетапний характер регуляційних змін – від усвідомлення труднощів міжособистісної взаємодії до формування навичок саморефлексії й опанування ресурсних стратегій саморегуляції. У практичному вимірі модель створює основу для раннього виявлення ризиків дезадаптації, цілеспрямованого зміцнення емоційної стійкості та побудови освітнього середовища, яке підтримує гнучкість і відкритість соціальної взаємодії.

Узагальнення результатів підтверджує, що стани хронічної тривоги системно змінюють міжособистісну поведінку, трансформуючи сприйняття соціальних сигналів та модифікуючи механізми емоційної регуляції. Запропонована модель наочно відтворює логіку цих процесів і окреслює потенційні напрями психологічної підтримки, здатні забезпечити перехід від дезадаптивних поведінкових патернів до більш стійких, ресурсних і соціально ефективних стратегій поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. Вип. 2. С. 49–54. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7>
2. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 56–68. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>
3. Овчаренко О. Ю. Психологічні особливості дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю. *Науко-*

вий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 6. С. 10–17. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.2>

4. Пальок І. В., Шукалова А. О. Особистісна тривожність та емоційна саморегуляція у студентів-ВПО. *Перспективи та інновації науки*. 2025. Т. 4. Вип. 50. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1639-1650](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1639-1650)

5. Шевцова О. Психологічні Особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Т. 13. Вип. 27. С. 1039–1048. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048)

6. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. С. 40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/07>

7. Georgiades A., Almuqrin A., Rubinic P., Mouhitza-deh K., Tognin S., Mechelli A. Psychosocial stress, interpersonal sensitivity, and social withdrawal in clinical high risk for psychosis: a systematic review. *Schizophrenia*. 2023. Vol. 9, № 1. P. 38. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41537-023-00362-z>

8. Howe-Davies H., Hobson C., Waters C., van Goozen S. H. Emotional and socio-cognitive processing in young children with symptoms of anxiety. *European child & adolescent psychiatry*. 2023. Vol. 32, № 10. P. 2077–2088. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02050-2>

9. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS public health*. 2020. Vol. 8, № 1. P. 36. DOI: <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>

10. Savitsky B., Radomislensky I., Katorza E., Kaim A. Injury as a Result of Children and Adolescent Labor – An Association with Ethnicity and Peripherality: A Retrospective Cohort Study Based on the Israeli Trauma Registry. *European journal of investigation in health, psychology and education*. 2023. Vol. 14, № 1. P. 133–147. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe14010009>

11. Thaivalappil A., Stringer J., Burnett A., Young I., Papadopoulos A. Bridging the digital gap: a content analysis of mental health activities on university websites. *Trends in Higher Education*. 2023. Vol. 2, № 3. P. 409–420. DOI: <https://doi.org/10.3390/higheredu2030024>

12. Vltavska K., Krejčová K., Šulc Z. Factors Influencing the Mental Health of University Students in the Czech Republic. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*. 2024. Vol. 17, № 4. P. 338–348. DOI: <https://doi.org/10.7160/eriesj.2024.170406>

REFERENCES

1. Arkhangelskaya, M. V. (2024). Kohnityvno-povedinkova terapiia yak systema psykhoterapevtychnykh vtruchan pershoho vyboru v likuvanni tryvoznykh rozladiv [Cognitive-behavioural therapy as a system of first-choice psychotherapeutic interventions in the treatment of anxiety disorders]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya "Psykhologichni nauky" – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, (2), 49–54. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7> [in Ukrainian].

2. Hoshovska, D., Hoshovskyi, Ya. (2022). Psykhologichni osoblyvosti tryvozhnosti y sanohennosti depriyovanoi osobystosti [Psychological peculiarities of anxiety and sakenogenicity of the deprived person]. *Psykhologichni perspek-*

tyvy – Psychological Prospects Journal, 39, 56–68. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos> [in Ukrainian].

3. Ovcharenko, O. Yu. (2023). Psykhologichni osoblyvosti doslidzhennia stresostiikosti studentiv z invalidnistiu [Psychological features of studying stress resistance in students with disabilities]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykhologhiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, (6), 10–17. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.2> [in Ukrainian].

4. Palok, I. V., & Shukalova, A. O. (2025). Osobystisna tryvozhnist ta emotsiina samorehuliatyia u studentiv-VPO [Personal anxiety and emotional self-regulation in students with disabilities]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and Innovations in Science*, 4(50). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1639-1650](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1639-1650) [in Ukrainian].

5. Shevtsova, O. (2023). Psykhologichni Osoblyvosti kopinh-stratehii molodykh osib v umovakh voiennoho stanu [Psychological characteristics of coping strategies of young people in conditions of martial law]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii – Scientific innovations and advanced technologies*, 13(27), 1039–1048. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048) [in Ukrainian].

6. Shumeiko, O. M. (2023). Psykhologichniy analiz perebihu pidlitkovoi tryvozhnosti pid chas voiennoho stanu v Ukraini [Psychological analysis of adolescent anxiety during martial law in Ukraine]. *Vcheni zapysky TNU imeni VI Vernadskoho – Scientific notes of V. I. Vernadsky Ternopil National University*, 40. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/07> [in Ukrainian].

7. Georgiades, A., Almuqrin, A., Rubinic, P., Mouhitza-deh, K., Tognin, S., & Mechelli, A. (2023). Psychosocial stress, interpersonal sensitivity, and social withdrawal in clinical high risk for psychosis: a systematic review. *Schizophrenia*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.1038/s41537-023-00362-z> [in English].

8. Howe-Davies, H., Hobson, C., Waters, C., & van Goozen, S. H. (2023). Emotional and socio-cognitive processing in young children with symptoms of anxiety. *European child & adolescent psychiatry*, 32(10), 2077–2088. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02050-2> [in English].

9. Mofatteh M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS public health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004> [in English].

10. Savitsky, B., Radomislensky, I., Katorza, E., & Kaim, A. (2024). Injury as a Result of Children and Adolescent Labor – An Association with Ethnicity and Peripherality: A Retrospective Cohort Study Based on the Israeli Trauma Registry. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(1), 133–147. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14010009> [in English].

11. Thaivalappil, A., Stringer, J., Burnett, A., Young, I., & Papadopoulos, A. (2023). Bridging the Digital Gap: A Content Analysis of Mental Health Activities on University Websites. *Trends in Higher Education*, 2(3), 409–420. <https://doi.org/10.3390/higheredu2030024> [in English].

12. Vltavska, K., Krejčová, K., & Šulc, Z. (2024). Factors Influencing the Mental Health of University Students in the Czech Republic. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 17(4), 338–348. <https://doi.org/10.7160/eriesj.2024.170406> [in English].

Kristina Petryk,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Pedagogy,
Faculty of Psychological and Pedagogical Education and Arts,
Berdyansk State Pedagogical University,
55A, Universytetska Str., Zaporizhzhia, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0615-5217>*

Iryna Skliar,

*Master's Degree Applicant in Educational Sciences (Level II),
Faculty of Psychological and Pedagogical Education and Arts,
Berdyansk State Pedagogical University,
55A, Universytetska Str., Zaporizhzhia, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-1129-2205>*

ADAPTIVE BEHAVIORAL PATTERNS IN STATES OF CHRONIC ANXIETY: EMERGING MODELS OF INTERPERSONAL REGULATION

The article examines the characteristics of chronic anxiety as a determinant of interpersonal regulation among higher education students, highlighting how prolonged emotional tension transforms behavioral patterns, social interactions, and the quality of communicative engagement within the student environment. The purpose of the study is to outline conceptual approaches to understanding adaptive and maladaptive models of interpersonal regulation and to analyze the trajectories of transition between them under conditions of chronic anxiety. The paper explores the mechanisms through which anxiety influences cognitive appraisals, emotional responses, and behavioral strategies; reveals the structure of adaptive, transitional, and maladaptive patterns; and proposes a trajectory model demonstrating potential pathways from impaired regulation toward more flexible and resource-oriented forms. The findings indicate that chronic anxiety substantially affects students' ability to maintain effective interpersonal interactions, leading to unstable communicative styles, diminished trust, and the predominance of avoidance-based behavioral strategies. The proposed model not only describes the dynamics of these processes but also identifies critical points for psychological intervention, making it valuable for teachers of higher education, psychologists, and researchers addressing issues of student emotional well-being. The practical value of the study lies in identifying factors that may facilitate a return to adaptive forms of regulation and in providing a foundation for developing preventive programs aimed at strengthening resilience and fostering balanced interpersonal interaction in higher education settings.

Key words: chronic anxiety, behavioral patterns, interpersonal regulation, social interaction, communicative strategies, adaptation, maladaptation.

Дата надходження статті: 02.12.2025

Дата прийняття статті: 23.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025