

УДК 613.8/9:364-785.14

DOI <https://doi.org/10.32782/pub.health.2025.2.23>**Смірнова Валентина Леонідівна,**

кандидатка медичних наук,

доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я

Тернопільського національного медичного університету

імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7473-9826>**Панчишин Наталія Ярославівна,**

кандидатка медичних наук,

доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я

Тернопільського національного медичного університету

імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5786-3083>**Іванів Софія Миколаївна,**

здобувачка вищої освіти 2-го року навчання

за спеціальністю «Громадське здоров'я» медичного факультету

Тернопільського національного медичного університету

імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3694-8115>

РОЛЬ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

Актуальність. У сучасному суспільстві питання збереження і зміцнення здоров'я набуває дедалі більшої значущості, оскільки спосіб життя людини є одним із головних чинників, що безпосередньо впливає не лише на її фізичний і психологічний стан, а й на соціальне благополуччя, емоційну стабільність, професійну реалізацію, здатність до міжособистісної взаємодії та загальну якість життя. **Мета роботи** – дослідити взаємозв'язок між індивідуальними особливостями адаптивних можливостей та здоров'язберігаючою поведінкою. **Матеріали та методи.** Використано методи кореляційно-регресійного аналізу, аналітичний і системний підходи для обробки й інтерпретації даних. Також застосовано методiku «Адаптивність» (за А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним). Шляхом випадкового відбору були обрані 73 медичні сестри клінічної лікарні. **Результати дослідження.** Вплив показників адаптивних можливостей на здоров'язберігаючу поведінку полягає в тому, що високий рівень адаптивних можливостей допомагає людині ефективно реагувати на стреси, підтримувати фізичне, психічне здоров'я та здорові звички. Такі показники, як поведінкове регулювання, комунікативний потенціал і моральні орієнтири, особистісний адаптаційний потенціал, сприяють дотриманню здоров'язберігаючої поведінки, ефективному спілкуванню та збереженню моральної стабільності. Зокрема, високий рівень адаптивних можливостей дає змогу індивіду зберігати мотивацію до здорової поведінки навіть у складних обставинах, управляти стресом, ефективно спілкуватися з іншими та підтримувати моральну стабільність. Це, зі свого боку, сприяє дотриманню здорових звичок, уникненню шкідливих впливів і активному збереженню здоров'я. Таким чином, високі показники адаптивних можливостей є важливим фактором, що підтримує здоров'язберігаючу поведінку, забезпечуючи індивіду стабільність і ефективність у взаємодії з навколишнім середовищем і власним здоров'ям. **Висновки.** Проведений аналіз показує наявність вагомого взаємозв'язку між поведінковим регулюванням, комунікативним потенціалом, моральною нормативністю й особистісним адаптаційним потенціалом. Для досягнення високого рівня здоров'язберігаючої поведінки важливо комплексно розвивати всі аспекти адаптивних можливостей, забезпечуючи гармонійний розвиток моральної нормативності, поведінкового регулювання, комунікативного й особистісного адаптаційного потенціалу.

Ключові слова: адаптивні можливості, поведінкове регулювання, комунікативний потенціал, моральні орієнтири, особистісний адаптаційний потенціал, здоров'язберігаюча поведінка.

Smirnova V. L., Panchyshyn N. Ya., Ivaniv S. M. The role of adaptive capacities in the formation of health-saving behavior

Topicality. In today's society, the issue of maintaining and improving health is becoming increasingly important, as a person's lifestyle is one of the main factors that directly affects not only their physical and psychological state, but also their social well-being, emotional stability, professional fulfillment, ability to interact with others, and overall quality of life. **The goal** of the work is to investigate the relationship between individual characteristics of adaptive capacities and health-saving behavior. **Materials and methods.** The methods of correlation and regression analysis, analytical and

systematic approaches were used to process and interpret the data. The Adaptability methodology (by A. H. Maklakov and S. V. Chermianin) was also used. A total of 73 clinical hospital nurses were randomly selected. **Research results.** The impact of adaptive capacities on health-saving behavior is that a high level of adaptive capacities helps a person to respond effectively to stress, maintain physical and mental health, and maintain healthy habits. Indicators such as behavioral regulation, communication potential and moral guidelines, and personal adaptive capacity contribute to adherence to health-saving behavior, effective communication, and moral stability. In particular, a high level of adaptive capacity allows an individual to maintain motivation for healthy behavior even in difficult circumstances, manage stress, communicate effectively with others, and maintain moral stability. This, in turn, contributes to healthy habits, avoidance of harmful influences, and active health maintenance. Thus, high levels of adaptive capabilities are an important factor that supports health-saving behavior, providing individuals with stability and efficiency in interacting with the environment and their own health. **Conclusions.** The analysis shows that there is a significant relationship between behavioral regulation, communication potential, moral normativity and personal adaptive potential. In order to achieve a high level of health-saving behavior, it is important to comprehensively develop all aspects of adaptive capabilities, ensuring the harmonious development of moral normativity, behavioral regulation, communication potential, and personal adaptive potential.

Key words: adaptive capacities, behavioral regulation, communication potential, moral guidelines, personal adaptive potential, health-saving behavior.

Вступ. В умовах високих темпів життя, постійних стресів та інформаційних перевантажень особливої актуальності набуває формування здоров'язберігаючої поведінки [1; 2]. Здоров'язберігаюча поведінка – це цілісна та свідомо сформована система установок, цінностей, мотивів, звичок і конкретних дій, що спрямовані на збереження, підтримання й активне зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я людини, яка передбачає відповідальне ставлення до власного способу життя, запобігання шкідливим впливам, розвиток адаптивних механізмів, саморегуляції, моральних орієнтирів і комунікативних навичок, сприяючи тим самим підвищенню якості життя, соціальній активності, стресостійкості та гармонійному розвитку особистості в умовах постійних змін і викликів сучасного середовища [3; 4].

Ключову роль у формуванні такої поведінки відіграють низка особистісних характеристик, зокрема поведінкове регулювання, комунікативний потенціал, моральні орієнтири й особистісний адаптаційний потенціал. Їх взаємодія формує цілісну систему внутрішніх ресурсів, яка забезпечує здатність особистості свідомо контролювати власну поведінку, ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням, орієнтуватися на здорові цінності, адаптуватися до життєвих змін і, як результат, не лише зберігати, а й активно зміцнювати фізичне, психічне та соціальне здоров'я, що є основою здоров'язберігаючої поведінки [5; 6]. Формування та розвиток цих якостей є ключовим завданням як для кожної окремої особистості, так і для суспільства загалом, оскільки вони становлять основу для становлення культури здоров'я [7; 8; 9; 10; 11].

Мета та завдання – дослідження взаємозв'язку між індивідуальними особливостями адаптивних можливостей і здоров'язберігаючою поведінкою.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи кореляційно-регресійного аналізу, а також аналітичний і системний підходи для обробки й інтерпретації даних. У дослідженні було застосовано методiku «Адаптивність», розроблену А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним, яка дає можливість оцінити психофізіологічну стійкість і соціально-психологічні риси особистості, а також її адаптаційні можливості в умовах стресу, змінного середовища та соціальної взаємодії, що є ключовими для збереження здоров'я. Для цього дослідження шляхом випадкового відбору через інтернет за допомогою платформи Google Forms були обрані 73 медичні сестри Комунального некомерційного підприємства «Львівське територіальне медичне об'єднання «Багатопрофільна клінічна лікарня інтенсивних методів лікування та швидкої медичної допомоги» у віковому діапазоні від 27 до 35 років, оскільки ця стадія зрілості зазвичай вказує на те, що особистість в основному сформувалася і кризові періоди, звичайні на ранніх стадіях, зазвичай не очікуються.

Під час написання цієї статті використані матеріали кваліфікаційної роботи С. М. Іванів «Особистісні детермінанти здоров'язберігаючої поведінки» [11].

Результати дослідження. Показники рівнів особливостей адаптивних можливостей, отримані на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних властивостей осіб, які проявляють здоров'язберігаючу поведінку (за методикою А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна), використовуються для оцінки адаптаційного потенціалу людини, прогнозування її стійкості до стресу, визначення ризиків психоемоційного виснаження, діагностики професійної придатності, а також розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та формування здорового способу життя.

Таблиця 1

Показники рівнів особливостей адаптивних можливостей, отриманих на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних властивостей осіб, які проявляють здоров'язберігаючу поведінку (за методикою А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна)

Оцінка адаптивних здібностей	Поведінкове регулювання	Комунікативний потенціал	Моральна нормативність	Особистісний адаптаційний потенціал
Високі	34 (46,6 %)	9 (12,3 %)	2 (2,7 %)	47 (64,4 %)
Задовільні	14 (19,2 %)	15 (20,5 %)	5 (6,9 %)	13 (17,8 %)
Знижені	10 (13,7 %)	22 (30,1 %)	13 (17,8 %)	6 (8,2 %)
Низькі	14 (19,1 %)	26 (35,7 %)	51 (69,9 %)	7 (9,6 %)
Дуже низькі	1 (1,4 %)	1 (1,4 %)	2 (2,7 %)	0 (0 %)

Поведінкове регулювання – це свідоме управління людиною власною поведінкою відповідно до внутрішніх мотивів, соціальних норм і ситуаційних умов, що передбачає емоційний контроль, гнучкість, самодисципліну та соціальну адаптацію і є ключовим чинником її адаптивних можливостей, стресостійкості та здоров'язберігаючої поведінки. Майже половина досліджуваних (46,6 %) продемонстрували високий рівень поведінкового регулювання, що свідчить про їхню здатність ефективно контролювати власні емоції, адаптуватися до змін у соціальному середовищі та дотримуватися встановлених норм. Ці особи зазвичай добре керують своєю поведінкою, ухвалюють виважені рішення та демонструють стійкість у стресових ситуаціях.

19,1 % досліджуваних мають задовільний рівень, що свідчить про наявність базових навичок поведінкової саморегуляції. Однак у них можуть виникати труднощі в ситуаціях підвищеного емоційного напруження або необхідності швидкого ухвалення рішень. Вони загалом здатні до соціальної адаптації, проте іноді їм може бракувати гнучкості або стресостійкості.

Близько 14 % респондентів мають знижений рівень поведінкового регулювання, що може вказувати на труднощі в самоконтролі, схильність до імпульсивних рішень або нестійкість емоційних реакцій. Такі особи можуть відчувати проблеми у спілкуванні, соціальній адаптації та подоланні стресових ситуацій, що може негативно впливати на їхню ефективність у професійній діяльності та міжособистісних стосунках.

Майже п'ята частина досліджуваних мають низький рівень поведінкового регулювання, що вказує на значні труднощі в контролі власних емоцій, труднощі у пристосуванні до соціальних норм і підвищену імпульсивність. Такі особи можуть демонструвати поведінкову нестабільність, схильність до конфліктності або уникнення

відповідальності. Це може стати серйозним бар'єром у соціальних взаємодіях і професійній діяльності.

Лише один респондент (1,4 %) продемонстрував дуже низький рівень поведінкового регулювання, що свідчить про критичні труднощі в самоконтролі, високу емоційну нестійкість і нездатність ефективно адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Для таких осіб характерна виражена імпульсивність, низька відповідальність і труднощі в управлінні поведінкою, що може потребувати спеціальної психологічної корекції.

Отже, 65,8 % (високий + задовільний рівень) досліджуваних мають достатній або високий рівень поведінкового регулювання, що є позитивним показником і свідчить про їхню здатність до ефективної саморегуляції та адаптації в соціальному середовищі. 34,3 % (знижений + низький + дуже низький рівень) осіб демонструють недостатній рівень поведінкового регулювання, що може негативно впливати на їхню здатність до прийняття зважених рішень, стресостійкість і соціальну адаптацію. Таким чином, хоча значна частина досліджуваних мають достатній рівень поведінкового регулювання, наявність понад третини осіб із низьким або зниженим рівнем вказує на необхідність розробки заходів щодо покращення їхніх адаптаційних можливостей.

Комунікативний потенціал – це рівень сформованості й ефективності комунікативних навичок, що охоплює емпатію, вербальні та невербальні засоби, асертивність і гнучкість у спілкуванні, а також визначає здатність людини до встановлення й регулювання міжособистісних взаємин, соціальної адаптації, вирішення конфліктів і збереження психологічного благополуччя, відіграючи ключову роль у її адаптивних можливостях і здоров'язберігаючій поведінці.

Лише 12,3 % досліджуваних мають високий комунікативний потенціал, що свідчить про добре

розвинені навички ефективної взаємодії, легкість у встановленні соціальних контактів та вміння адаптуватися до різних комунікативних ситуацій. Ці особи зазвичай мають високий рівень емпатії, асертивності, гнучкості мислення та здатності підтримувати конструктивний діалог навіть у складних умовах.

20,5 % опитаних мають задовільний рівень комунікативного потенціалу, що свідчить про базові навички ефективної взаємодії. Такі люди можуть підтримувати комунікацію та адаптуватися до соціального середовища, проте в них можуть виникати труднощі у складних комунікативних ситуаціях, зокрема в умовах конфлікту або в разі потреби відстоювати власну думку.

Приблизно третина респондентів (30,1 %) мають знижений рівень комунікативного потенціалу, що вказує на проблеми у встановленні контактів, труднощі в міжособистісному спілкуванні та недостатню гнучкість у комунікативних ситуаціях. Такі особи можуть відчувати дискомфорт у нових соціальних умовах, уникати відкритого спілкування або мати труднощі у вираженні власної думки.

У найбільшій групі досліджуваних – 35,6 % осіб – низький комунікативний потенціал, що є тривожним показником. Це свідчить про виражені труднощі у спілкуванні, невпевненість, можливість схильності до соціальної ізоляції або конфліктності. Такі люди можуть мати проблеми у встановленні довготривалих стосунків, труднощі з вираженням власних емоцій і думок, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

Одна особа (1,4 %) продемонструвала дуже низький рівень комунікативного потенціалу, що може вказувати на виражені труднощі у взаємодії з оточенням, соціальну замкненість, страх перед спілкуванням або небажання встановлювати контакти. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою, психологічними бар'єрами або внутрішніми конфліктами, що потребують спеціальної корекції.

Отже, лише 32,8 % (високий + задовільний рівень) мають достатній рівень комунікативного потенціалу, що дає їм можливість ефективно взаємодіяти з оточенням і адаптуватися до соціального середовища. 67,1 % (знижений + низький + дуже низький рівень) демонструють недостатній рівень комунікативного потенціалу, що свідчить про значні труднощі в соціальній взаємодії, проблеми в налагодженні стосунків та низьку гнучкість у спілкуванні. Результати дослідження вказують на необхідність активної роботи над розвитком комунікативного потенціалу більшості досліджуваних, оскільки високий і задовільний рівні спостерігаються лише у третини осіб, тоді

як більшість демонструє певні труднощі у взаємодії з оточенням.

Моральна нормативність – це рівень засвоєння та дотримання людиною моральних норм і цінностей, що визначає її етичну поведінку, соціальну відповідальність і здатність до морального вибору, відіграючи важливу роль у формуванні адаптивних можливостей, психічного здоров'я та здоров'язберігаючої поведінки, що сприяє гармонійному розвитку особистості та її соціальної адаптації.

Лише 2,7 % осіб мають високий рівень моральної нормативності, що свідчить про добре сформовані моральні принципи та здатність діяти відповідно до суспільних стандартів. Ці особи можуть бути прикладом для інших, оскільки їхня поведінка базується на глибокому розумінні етичних норм, а також здатності приймати морально правильні рішення навіть у складних ситуаціях.

6,9 % респондентів мають задовільний рівень моральної нормативності, що вказує на розуміння моральних норм та їхнє застосування в повсякденному житті, але з певними відхиленнями у складних або стресових ситуаціях. Такі особи можуть іноді діяти відповідно до своїх моральних принципів, але в окремих випадках можуть мати труднощі з вибором правильних рішень або з адаптацією до нових моральних викликів.

17,8 % досліджуваних мають знижений рівень моральної нормативності, що свідчить про часткову відсутність дотримання моральних норм або їх неадекватне застосування в життєвих ситуаціях. Такі особи можуть демонструвати певну неетичну поведінку, бути схильними до порушення соціальних норм, що може свідчити про проблеми з усвідомленням або прийняттям моральних цінностей.

У найбільшій групі респондентів – 69,9 % осіб – низький рівень моральної нормативності, що є тривожним показником. Це свідчить про суттєві проблеми з дотриманням етичних норм і відсутність внутрішніх переконань щодо правильності своїх вчинків. Такі особи часто не дотримуються соціальних стандартів, можуть мати схильність до девіантної або неетичної поведінки, що може негативно впливати на їхні стосунки з оточенням та їхню соціальну адаптацію.

2,7 % респондентів мають дуже низький рівень моральної нормативності, що свідчить про повну відсутність розуміння або бажання дотримуватися моральних принципів. Такі особи можуть діяти без огляду на етичні норми, що вказує на серйозні проблеми з формуванням моральних переконань та відсутністю соціальної відповідальності.

Отже, 9,5 % (високий + задовільний рівень) осіб мають достатній рівень моральної нормативності, що дає їм можливість діяти відповідно до етичних стандартів і соціальних норм. 17,8 % (знижений рівень) осіб мають проблеми з дотриманням моральних норм, що свідчить про часткову або непослідовну етичну поведінку. 72,6 % (низький + дуже низький рівень) осіб мають серйозні труднощі з моральною нормативністю, що може призводити до порушень соціальних стандартів, неетичної поведінки та труднощів у соціальній адаптації. Загалом результати дослідження свідчать про потребу в значних зусиллях щодо підвищення рівня моральної нормативності серед більшості досліджуваних, що сприятиме ефективнішій адаптації їх у соціумі та покращенню якості життя.

Особистісний адаптаційний потенціал – це інтегральна характеристика, що відображає здатність людини ефективно адаптуватися до змін, долати стрес, підтримувати психологічну рівновагу та включає емоційну стійкість, соціальну активність, саморегуляцію і відкритість до нового, що визначає її адаптивні можливості, рівень здоров'я, успішність у соціальному та професійному житті.

64,4 % респондентів мають високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу, що є дуже позитивним результатом. Це вказує на високу здатність цих осіб ефективно адаптуватися до змін у соціальному середовищі, професійних ситуаціях, а також до змін в особистому житті. Особи з високим адаптаційним потенціалом володіють високою стресостійкістю, гнучкістю в поведінці та здатністю вирішувати проблеми у складних ситуаціях. Вони зазвичай добре справляються з новими викликами, швидко знаходять оптимальні рішення та можуть успішно працювати в умовах невизначеності.

17,8 % осіб мають задовільний рівень особистісного адаптаційного потенціалу, що означає, що ці особи здатні адаптуватися до більшості змін, але іноді можуть стикатися з труднощами у складних ситуаціях або під тиском стресу. Вони можуть ефективно працювати у знайомих умовах, але потребують часу та підтримки для адаптації до нових або складних ситуацій. Це свідчить про достатньо розвинену адаптивність, але є певні обмеження, які можуть бути подолані шляхом розвитку емоційної стійкості та навичок вирішення проблем.

8,2 % респондентів мають знижений рівень особистісного адаптаційного потенціалу, що вказує на труднощі в адаптації до нових або стресових ситуацій. Особи із цим рівнем можуть

мати проблеми з адаптацією до змін у професійній діяльності, міжособистісних стосунках або в умовах нестабільності. Вони можуть бути менш гнучкими у своїх підходах до розв'язання проблем, що знижує їхню ефективність у змінних або кризових умовах. Такі особи потребують підтримки та розвитку навичок, що допомагають поліпшити їх адаптивні можливості.

9,6 % респондентів мають низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу, що свідчить про серйозні труднощі в адаптації до змін або стресових ситуацій. Такі особи часто мають труднощі з подоланням перешкод, стресом, можуть бути менш стійкими до психологічних навантажень. Вони можуть демонструвати поведінку, що свідчить про нездатність або важкість у пристосуванні до нових умов, що ускладнює їх соціальну адаптацію і професійну діяльність. Для таких осіб буде корисною спеціальна робота з розвитку стресостійкості, гнучкості та здатності до швидкої адаптації в змінних умовах.

Не було виявлено осіб із дуже низьким рівнем особистісного адаптаційного потенціалу, що є позитивним результатом, оскільки відсутність таких осіб свідчить про відсутність крайніх форм адаптаційних труднощів серед респондентів. Це означає, що всі досліджувані особи, навіть із низьким рівнем, здатні до мінімальної адаптації та не мають критичних труднощів у цьому аспекті.

Отже, 82,2 % (високий + задовільний рівень) осіб мають достатній рівень особистісного адаптаційного потенціалу для ефективної адаптації в більшості соціальних і професійних ситуацій. 17,8 % (знижений + низький рівень) осіб мають труднощі в адаптації до змін і стресових ситуацій, що вказує на необхідність розвитку навичок стресостійкості та гнучкості в поведінці. Жодна особа немає дуже низького рівня адаптаційного потенціалу, що є свідченням того, що жоден із респондентів не має серйозних і критичних проблем з адаптацією в загальних умовах. Загалом більшість досліджуваних мають достатній рівень особистісного адаптаційного потенціалу для успішної адаптації в різних соціальних і професійних умовах. Однак потрібно звернути увагу на розвиток адаптивних навичок у групах з більш низькими результатами, що дасть змогу покращити їхню здатність до адаптації та підвищить ефективність їхньої взаємодії з оточенням.

Кореляційно-регресійний аналіз був використаний для оцінки взаємозв'язку основних показників рівнів адаптивних можливостей осіб, що демонструють здоров'язберігаючу поведінку.

Показники поведінкового регулювання й особистісного адаптаційного потенціалу мають суттєву взаємозалежність: 46,6 % осіб із високим рівнем поведінкового регулювання демонструють також високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу (64,4 %), ($r = 0,74$, $p < 0,001$). Це означає, що люди, які вміють ефективно регулювати свої емоції та вчинки, мають кращі можливості адаптуватися до змінних соціальних і професійних умов. Вони можуть успішно справлятися зі стресовими ситуаціями і знаходити оптимальні рішення в різних життєвих обставинах.

19,2 % осіб із низьким рівнем поведінкового регулювання мають низький рівень адаптаційного потенціалу (9,6 %), що вказує на зворотний зв'язок між відсутністю ефективного самоконтролю та труднощами в адаптації ($r = -0,56$, $p < 0,001$). Особи, які мають труднощі з регулюванням своїх вчинків та емоцій, також мають обмежену здатність до адаптації в нових або стресових ситуаціях. Це свідчить про необхідність підвищення рівня самоконтролю, щоб покращити адаптаційний потенціал.

Зв'язок між комунікативним потенціалом і поведінковим регулюванням також є важливим для здоров'язберігаючої поведінки.

Високий рівень комунікативного потенціалу (12,3 %) часто зустрічається серед осіб із високим рівнем поведінкового регулювання (46,6 %), ($r = 0,81$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що люди з високим самоконтролем також мають здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, що дає їм можливість успішно налагоджувати стосунки та справлятися з конфліктами.

30,1 % осіб із низьким рівнем комунікативного потенціалу мають знижений або низький рівень поведінкового регулювання, що вказує на те, що труднощі в ефективній комунікації можуть бути пов'язані з обмеженими можливостями контролювати свої емоції та реакції в соціальних ситуаціях ($r = 0,44$, $p < 0,001$). У таких випадках люди можуть мати проблеми у встановленні здорових соціальних зв'язків, що, зі свого боку, впливає на їх здатність адаптуватися до змін у соціумі.

Зниження моральної нормативності може впливати на комунікативний потенціал, оскільки моральні переконання та норми поведінки визначають, як особа взаємодіє з іншими людьми.

69,9 % осіб із низьким рівнем моральної нормативності мають низький рівень комунікативного потенціалу ($r = 0,37$, $p < 0,001$). Це вказує на те, що особи, які мають труднощі з дотриманням моральних норм, можуть стикатися з труднощами

в комунікації та взаємодії з іншими людьми. Вони можуть мати обмежену здатність до побудови здорових міжособистісних стосунків, що впливає на їх соціальну адаптацію і здатність до ефективної комунікації.

Водночас 2,7 % осіб із високим рівнем моральної нормативності можуть мати високий рівень комунікативного потенціалу ($r = 0,28$, $p < 0,001$), що свідчить про важливість моральних орієнтирів для встановлення ефективної комунікації та здорових соціальних зв'язків.

Моральна нормативність та особистісний адаптаційний потенціал також мають певний взаємозв'язок.

2,7 % осіб із високим рівнем моральної нормативності мають високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу ($r = 0,59$, $p < 0,001$), що вказує на те, що люди, які добре розуміють і дотримуються моральних норм, можуть ефективніше адаптуватися до змін у соціальному та професійному середовищах.

Однак, 69,9 % осіб із низьким рівнем моральної нормативності мають низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу ($r = 0,47$, $p < 0,001$), що може бути результатом недостатньо розвинутих моральних орієнтирів, що негативно впливає на їх здатність адаптуватися до змін у соціумі та професійному житті.

Аналіз показників показує, що є тісний зв'язок між поведінковим регулюванням, комунікативним потенціалом, моральною нормативністю й особистісним адаптаційним потенціалом. Особи з високим рівнем поведінкового регулювання та комунікативного потенціалу зазвичай мають також високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу. Водночас низький рівень моральної нормативності часто супроводжується низьким рівнем комунікативного потенціалу й особистісного адаптаційного потенціалу, що свідчить про важливість розвитку моральних орієнтирів для поліпшення адаптаційних можливостей.

Висновки. Аналіз показників рівнів особливостей адаптивних можливостей, отриманих на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних властивостей осіб, які проявляють здоров'язберігаючу поведінку (за А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним) показує, що є тісний взаємозв'язок між поведінковим регулюванням, комунікативним потенціалом, моральною нормативністю й особистісним адаптаційним потенціалом. Особи з високим рівнем поведінкового регулювання та комунікативного потенціалу зазвичай мають також високий рівень осо-

бистісного адаптаційного потенціалу. Водночас низький рівень моральної нормативності часто супроводжується низьким рівнем комунікативного потенціалу й особистісного адаптаційного потенціалу, що свідчить про важливість розвитку моральних орієнтирів для поліпшення адаптаційних можливостей. Для досягнення високого рівня здоров'язберігаючої поведінки важливо комплексно розвивати всі аспекти адаптивних можливостей, забезпечуючи гармонійний розвиток моральної нормативності, поведінкового регулювання, комунікативного потенціалу й особистісного адаптаційного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні більш глибоких механізмів взаємодії між адаптивними можливостями, а в подальшому – у розробці практичних рекомендацій щодо вдосконалення здоров'язберігаючої поведінки через цілісний підхід до розвитку моральної нормативності, поведінкового регулювання, комунікативного потенціалу й особистісного адаптаційного потенціалу. Це може передбачати розробку тренінгів або програм для розвитку цих аспектів у різних соціальних групах із метою підвищення їх стресостійкості, соціальної адаптації та загального благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Чепурко Г., Соболев А. Стратегії та моделі формування здорового способу життя в контексті здоров'язберігаючої поведінки. *Grail of Science*. 2023. №. 32. С. 222–230.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Большакова А., Перевозна Т., Віденєєв І. До питання дослідження місця цінності здоров'я в системі ціннісних орієнтацій особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2021. № 71. С. 7–14.
4. Єжова О. О., Кириченко В. І. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2024. 154 с.
5. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи* : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир, 2021. С. 27–31.
6. Мартиненко Т. О. Психологічний аспект здорового способу життя та його вплив на тривалість життя. *Психологія здоров'я*. 2021. № 5. С. 33–48.
7. Шепітько В. І., Боруца Н. В., Валерійович С. Є. Мотивація молоді до здорового способу життя в сучасних умовах. IV Міжнародна науково-практична конференція Integration of scientific bases into practice. Stockholm, Sweden. 2020. С. 335–337.
8. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
9. Мілашовська В., Любінець О. Оцінка власного здоров'я та інформованість про здоров'язбережувальну поведінку. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 1. С. 20–26.
10. Руденок А. І., Войчишин О. О. Психологічні чинники та умови формування здоров'язбережувальної поведінки сучасної молоді. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 132–138.
11. Іванів С. М. Особистісні детермінанти здоров'язберігаючої поведінки : кваліфікаційна робота. Тернопіль : ТНМУ, 2025. 100 с.

REFERENCES:

1. Chepurko, H., Sobolyev, A. (2023). Stratehiyi ta modeli formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya v konteksti zdorovyazberihayuchoyi povedinky [Strategies and models of forming a healthy lifestyle in the context of health-preserving behavior]. *Grail of Science*, 32, 222–230 [in Ukrainian].
2. Boychuk, Yu.D. (Ed.) (2017). *Zahalna teoriya zdorovya ta zdorovyazberezhennya* [General theory of health and health preservation]. Kharkiv: Vyd. Rozhko S.H. [in Ukrainian].
3. Bolshakova, A., Perevozna, T., Videnyeyev, I. (2021). Do pytannya doslidzhennya mistysya tsinnosti zdorovya v systemi tsinnisnykh oriyentatsiy osobystosti [On the issue of researching the place of health values in the system of value orientations of the individual]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V.N. Karazina. Seriya Psykholohiya*, 71, 7–14 [in Ukrainian].
4. Yezhova, O.O., Kyrychenko, V.I. (2024). *Osnovy populyaryzatsiyi zdorovoho sposobu zhyttya* [Fundamentals of promoting a healthy lifestyle]. Sumy: Sumskyy derzhavnyy universytet [in Ukrainian].
5. Antonova, O.Ye., Polishchuk N.M. (2021). Zdorovyazberihayucha kompetentnist osobystosti yak naukova problema (analiz ponyattya) [Health-preserving competence of the individual as a scientific problem (concept analysis)]. *Vyshcha osvita u medsestrynstvi: problemy i perspektyvy*: zb. statey vseukrayinskoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi [Higher education in nursing: problems and prospects: collection of articles of the All-Ukrainian scientific and practical conference]. Zhytomyr [in Ukrainian].
6. Martynenko, T.O. (2021). Psykholohichnyy aspekt zdorovoho sposobu zhyttya ta yoho vplyv na tryvalist zhyttya [Psychological aspect of a healthy lifestyle and its impact on life expectancy]. *Psykhologhiya zdorovya*, 5, 33–48 [in Ukrainian].

7. Shepitko, V.I., Boruta, N.V., Valeriyovych, C.Ye. (2020). Motyvatsiya molodi do zdorovoho sposobu zhyttya v suchasnykh umovakh [Motivation of young people to a healthy lifestyle in modern conditions]. *Integration of scientific bases into practice: IV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiya* [IV International Scientific and Practical Conference]. Stockholm, Sweden [in Ukrainian].
8. Rybalko, L.M. (Ed.) (2019). Zdorovyazberezhualni tekhnolohiyi v osvitnomu seredovyshchi [Health-preserving technologies in the educational environment]. Ternopil: Osadtsa V.M. [in Ukrainian].
9. Milashovska, V., Lyubinets, O. (2023). Otsinka vlasnoho zdorovya ta informovanist pro zdorovyazberezhualnu povedinku [Assessment of one's own health and awareness of health-preserving behavior]. *Visnyk sotsialnoyi hihiyeny ta orhanyzatsiyi okhorony zdorovya Ukrainy*, 1, 20–26 [in Ukrainian].
10. Rudenok, A.I., Voychyshyn, O.O. (2024). Psykholohichni chynnyky ta umovy formuvannya zdorovyazberezhualnoyi povedinky suchasnoyi molodi [Psychological factors and conditions for the formation of health-preserving behavior of modern youth]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiya*, 1, 132–138 [in Ukrainian].
11. Ivaniv, S.M. (2025). Osobystisni determinanty zdorovyazberihayuchoyi povedinky [Personal determinants of health-preserving behavior]. *Qualification work*. Ternopil: TNMU [in Ukrainian].



Отримано: 30.05.2025
Рекомендовано: 10.07.2025
Опубліковано: 29.12.2025