

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF PENITENTIARY INSTITUTION PERSONNEL

Статтю присвячено висвітленню результатів емпіричного дослідження психологічних чинників збереження психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ. Актуальність дослідження зумовлена високим рівнем професійного навантаження та психологічної напруженості в діяльності працівників пенітенціарних установ, що потребує вивчення чинників, які сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та забезпечують ефективність функціонування системи виконання покарань. Представлено комплекс чинників збереження психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ: когнітивно-емоційна усвідомленість, особистісні цінності та резильєнтність. Когнітивно-емоційна усвідомленість дає змогу свідомо аналізувати власні думки, емоції та поведінку, зменшуючи тривожність і підвищуючи ефективність рішень у стресових ситуаціях; особистісні цінності формують мотивацію та моральні орієнтири, підтримують психологічну стабільність і запобігають вигоранню; резильєнтність забезпечує відновлення психічних ресурсів, гнучке реагування на стрес і підвищує стійкість до професійних викликів. За результатами дослідження, психічне здоров'я більшості працівників пенітенціарних установ перебуває на задовільному рівні та характеризується відносною емоційною врівноваженістю, помірним психологічним благополуччям і соціальною інтегрованістю. Респонденти демонструють помірний рівень когнітивно-емоційної усвідомленості, що сприяє саморегуляції та психологічній стійкості, водночас обмежена вербалізація емоцій і недостатній контроль імпульсивних реакцій указують на резерви для розвитку усвідомленості та емоційного самоконтролю. Серед ціннісних орієнтацій домінують досягнення, влада, самостійність та безпека, що відображає прагнення до ефективного виконання професійних завдань, контролю, відповідальності та стабільності. Резильєнтність працівників перебуває на середньому рівні, забезпечуючи певну гнучкість у подоланні труднощів, але потенційно недостатню для повного підтримання психічного здоров'я в умовах професійних ризиків. Регресійний аналіз показав, що найсильнішим предиктором стабільності психічного здоров'я є резильєнтність, серед компонентів когнітивно-емоційної усвідомленості ключову роль відіграють усвідомлена дія та нереагування, а серед ціннісних орієнтацій позитивно впливає безпека, тоді як надмірна орієнтація на владу знижує психологічну стійкість.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, когнітивно-емоційна усвідомленість, особистісні цінності, резильєнтність.

The article is devoted to presentation of the results of an empirical study on the psychological factors contributing to the preservation of mental health among penitentiary institutions personnel. The relevance of the study is determined by the high level of professional workload and psychological stress inherent in the work of penitentiary staff, which has necessitated an examination of factors that support the maintenance of their mental health and ensure the effective functioning of the penal system. A set of factors promoting the mental health of penitentiary personnel has been identified: cognitive-emotional awareness, personal values, and resilience. Cognitive-emotional awareness allows individuals to consciously analyze their thoughts, emotions, and behaviors, reducing anxiety and enhancing decision-making efficiency in stressful situations; personal values shape motivation and moral guidelines, support psychological stability, and prevent burnout; resilience ensures the restoration of psychological resources, flexible responses to stress, and increases capacity to cope with professional challenges. The results have shown that the mental health of the majority of penitentiary staff has been at a satisfactory level, characterized by relative emotional balance, moderate psychological well-being, and social integration. Respondents have demonstrated a moderate level of cognitive-emotional awareness, which has contributed to self-regulation and psychological stability, while limited verbalization of emotions and insufficient control over impulsive reactions have indicated reserves for the development of mindfulness and emotional self-control. Among value orientations, achievement, power, autonomy, and security have prevailed, reflecting a focus on effective task performance, control, responsibility, and stability. Resilience has been at a moderate level, providing some flexibility in overcoming difficulties, but potentially insufficient for fully maintaining mental health under professional risk conditions. Regression analysis has shown that resilience has been the strongest predictor of mental health stability, that within components of cognitive-emotional awareness, mindful action and non-reactivity have played a key role, and that among value orientations, security has had a positive influence, whereas excessive orientation toward power has reduced psychological stability.

Key words: health, mental health, cognitive-and-emotional awareness, personal values, resilience.

УДК 159.9:613.86]:343.82.08
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.32>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шевченко Н.Ф.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0000-0002-5297-6588

Середа Л.О.

здобувачка вищої освіти
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0009-0001-5452-4470

Актуальність дослідження. Проблема збереження психічного здоров'я є однією з пріоритетних у сучасному світі, адже воно визначає якість життя, працездатність і соціальну активність особистості.

В умовах воєнного стану ця проблема набуває особливої значущості, оскільки війна суттєво впливає на психоемоційний стан населення, спричиняючи підвищення рівня тривожності, стресу, дестабілі-

зацію відчуття безпеки та посилення психологічної вразливості. Збереження та відновлення психічного здоров'я громадян у кризових умовах стає важливою умовою стабільності суспільства, його здатності до опору, відновлення та подальшого розвитку.

Особливої уваги потребує психічне здоров'я персоналу пенітенціарних установ, діяльність яких відзначається високим рівнем професійного навантаження та постійним перебуванням у психологічно напружених умовах. Робота з контингентом засуджених пов'язана з емоційним напруженням, необхідністю дотримання суворої дисципліни, ризиком конфліктних ситуацій, що зумовлює підвищену ймовірність розвитку професійного вигорання. В умовах воєнного стану ці фактори посилюються додатковими стресогенними обставинами, що підвищує ризик деградації психологічного стану працівників. Це зумовлює необхідність вивчення психологічних чинників, які сприяють збереженню психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ, адже їхня професійна стійкість і психологічна готовність безпосередньо впливають на ефективність функціонування системи виконання покарань.

Феномен психічного здоров'я є важливою проблемою сучасної психологічної науки, що знаходить відображення в значній кількості наукових праць. У західній психології його концептуальні засади формувалися в працях відомих дослідників, зокрема А. Маслоу [16], В. Франкла [14] та інших, які розглядали психічне здоров'я крізь призму самоактуалізації, гуманістичного підходу, ціннісних орієнтацій та здатності до смислотворення. У вітчизняній науці значний внесок у вивчення питань здоров'я та здоров'язбереження зробили С. Максименко [7], О. Богучарова [1], Т. Титаренко [13], Г. Корж [5], І. Сундукова [12], Л. Карамушка [3] та ін.

Попри багатогранність наукових підходів до вивчення психічного здоров'я, недостатньо розробленими залишаються питання, що стосуються психічного благополуччя персоналу пенітенціарних установ. Особливості професійної діяльності працівників цієї сфери зумовлені високим рівнем стресогенності, необхідністю постійного контролю, а також складною взаємодією з контингентом засуджених, актуалізують потребу в глибокому теоретичному осмисленні та практичному вивченні цієї проблематики.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження психологічних чинників збереження психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Термін «здоров'я» має численні визначення в науковій літературі, що пояснюється його фундаментальним значенням для різних наукових дисциплін. Здоров'я розуміється не лише як відсутність хвороб, а і як стан фізичної, психологічної та соціальної гармонії особистості,

що передбачає здатність підтримувати доброзичливі відносини з оточенням, природою та самим собою [1; 7; 17]. Загальний рівень здоров'я значною мірою визначається способом життя людини, який охоплює не лише режим праці та відпочинку, харчування, фізичні навантаження та відмову від шкідливих звичок, а й систему ціннісних орієнтацій, ставлень до себе, оточення та життя загалом, усвідомлення сенсу буття, життєві цілі та особистісні пріоритети [5; 12; 15].

Психічне здоров'я в сучасному науковому дискурсі трактується як стан внутрішнього благополуччя, що дає змогу людині максимально реалізовувати власний потенціал, ефективно долати повсякденні стресові ситуації, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток своєї громади. Воно є не лише індивідуальним ресурсом, а й ключовою умовою життєздатності соціальних спільнот, оскільки забезпечує здатність людини та групи мислити, емоційно переживати, вибудовувати міжособистісні зв'язки, підтримувати економічну активність і знаходити задоволення в житті [3; 13].

Для фахівців пенітенціарних установ в умовах воєнного стану є значні ризики щодо психічного здоров'я, зумовлені поєднанням високого професійного навантаження, постійної невизначеності, загрози життю та одночасної необхідності забезпечувати безпеку засуджених й ефективність організаційних процесів. Такі складні психосоціальні умови підвищують ризик професійного вигорання, виникнення посттравматичного стресового розладу та зниження психічного благополуччя частини персоналу [5; 9; 11].

На основі теоретичного аналізу психологічних особливостей професійної діяльності фахівців пенітенціарних установ та аналізу проблеми психічного здоров'я в умовах воєнних дій ми обґрунтували комплекс чинників збереження психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ: когнітивно-емоційна усвідомленість, особистісні цінності та резильєнтність.

Когнітивно-емоційна усвідомленість забезпечує здатність фахівців свідомо аналізувати власні думки, емоції та поведінкові реакції без автоматичних оцінок та самокритики. Це дає змогу зменшувати рівень тривожності, уникати когнітивних викривлень та ухвалювати більш зважені рішення в стресових і небезпечних ситуаціях, що характерно для роботи в пенітенціарній системі [3; 6; 11].

Особистісні цінності визначають мотивацію, моральні та етичні орієнтири фахівця, сприяють гармонійному поєднанню особистих потреб і професійних обов'язків, підтримують внутрішню мотивацію та високий рівень професійної відповідальності. В умовах високого ризику та емоційного навантаження цінності допомагають утримувати психологічну стабільність і запобігати вигоранню [5; 9; 12].

Резильєнтність є психологічним ресурсом, який дає змогу ефективно відновлювати психічні та емоційні ресурси після стресових подій, підтриму-

вати адаптивну поведінку, гнучко реагувати на зміни й небезпечні ситуації. Розвинена резильєнтність підвищує стійкість до професійних викликів, сприяє психологічному благополуччю та підтримує продуктивність і якість виконання службових обов'язків, зокрема в умовах воєнного стану [6; 9; 11].

В основу дослідження покладено припущення про те, що збереження психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ виконання покарань зумовлюється рівнем розвитку таких психологічних чинників, як когнітивно-емоційна усвідомленість, особистісні цінності та резильєнтність.

Дослідження проводили на базі Філії Державної установи «Центр охорони здоров'я Державної кримінально-виконавчої служби України» в Запорізькій області. Вибірку респондентів становили 80 працівників пенітенціарних установ (25–50 років), з них – 20 жінок, 60 чоловіків.

Інструментарій дослідження становили такі методики:

- «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form», К. Кіз, адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак) [8];

- «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ – 15)» (R. Baer et al., адапт. Я. Каплуненко, В. Кучина) [2];

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC) [4];

- «Портрет цінностей» PVQ (авт. Ш. Шварц, адапт. І. Семків) [10].

Перейдемо до аналізу результатів дослідження. За допомогою методики К. Кіза ми дослідили рівень позитивного психічного здоров'я респондентів через три складники: гедонічне, психологічне та соціальне благополуччя.

Результати діагностики засвідчили, що 60 % пенітенціарних фахівців властивий помірний рівень психічного здоров'я (середній показник – 4,31 бала), що вказує на загалом прийнятний, але не оптимальний стан суб'єктивного та функціонального благополуччя. Гедонічний компонент характеризується переважанням позитивних емоцій і задоволеності життям, однак їх інтенсивність та стабільність недостатні для стану «процвітання». Показники психологічного благополуччя свідчать про наявність самоприйняття, відчуття сенсу та цілеспрямованості, проте ці якості не завжди є стійкими, що може бути пов'язано з високою стресогенністю професійної діяльності. Соціальне благополуччя проявляється у відносному відчутті інтегрованості та значущості власного внеску, хоча повноцінне відчуття належності до професійної спільноти часто порушується специфікою служби та психологічною ізоляцією.

Показник процвітання як маркера високого рівня психічного здоров'я зафіксовано лише у 12,5 % респондентів. Середнє значення становить 1,34 бала, що свідчить про низьку вираженість цього феномену у вибірці. Це означає, що лише невелика частина учасників демонструє поєд-

нання гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. У більшості ж баланс між задоволенням життям, відчуттям реалізованості та ефективною соціальною інтеграцією є недостатнім або нестійким. Низькі середні показники відображають обмежений рівень життєвої задоволеності, знижену впевненість у власних можливостях, труднощі у формуванні сенсу та реалізації потенціалу, а також ослаблену соціальну включеність. Отже, респонденти загалом не перебувають у стані повноцінного процвітання, а їх благополуччя має частковий і нестабільний характер.

Пригнічення як показник психічного здоров'я відображає тенденцію до зниженого емоційного та психологічного функціонування. У 27,5 % респондентів зафіксовано низький рівень психічного здоров'я, проявлений через пригнічення; середній бал становить 2,76, що вказує на помітну вираженість емоційного зниження в частини опитаних. Це свідчить про ослаблені гедонічний, психологічний і соціальний компоненти благополуччя, що може проявлятися в хронічній втомі, емоційній напрузі, підвищеній тривожності, дратівливості чи депресивних симптомах та ускладнювати професійну діяльність і взаємодію з оточенням.

Отже, за результатами діагностики, у більшості працівників психічне здоров'я перебуває на задовільному рівні. Їхній емоційний стан та психологічне благополуччя можна схарактеризувати як відносно врівноважені, з епізодичними проявами радості та задоволеності. Соціальне благополуччя в цих осіб є помірним, проявляючись у відчутті інтегрованості в соціальне середовище, прийнятті оточення та усвідомленні власного внеску в суспільні процеси.

Розглянемо результати дослідження психологічних чинників збереження психічного здоров'я фахівців.

Діагностика когнітивно-емоційної усвідомленості показала, що за шкалою «Спостереження» середній показник становить 9,95 бала та відповідає середньому рівню розвитку. Це свідчить про здатність респондентів усвідомлено помічати власні емоції, думки, тілесні відчуття та зовнішні події без автоматичної реакції чи оцінювання. Такий рівень відображає достатню здатність до саморефлексії та усвідомленого сприйняття, що підтримує емоційно-поведінкову регуляцію. Водночас він не є високим, що може вказувати на певні обмеження в концентрації та фіксації більш тонких аспектів внутрішніх і зовнішніх переживань.

Низький рівень за шкалою «Опис» (середній показник – 7,21 бала) свідчить про недостатню здатність респондентів вербалізувати власні переживання, думки та емоційні стани. Це означає труднощі з точним проговорюванням внутрішнього досвіду, що обмежує саморефлексію та емоційну інтеграцію. Такий рівень вербалізації може проявлятися в схильності залишати переживання непроявленими, труднощах у комунікації щодо власного стану та зниженій здатності усвідомлено аналізувати реакції в стресових чи нових ситуаціях.

Високий рівень за шкалою «Усвідомлена дія» (середній бал – 12,64) свідчить про добре розвинуену здатність респондентів діяти свідомо, орієнтуючись на поточний момент, а не на автоматичні реакції чи звичні патерни. Це вказує на ефективну когнітивно-емоційну регуляцію, здатність контролювати імпульсивні реакції, обирати адаптивні стратегії поведінки та ухвалювати рішення на основі актуальної інформації. Високий рівень усвідомленої дії підтримує ефективну взаємодію з оточенням, стійкість у стресових ситуаціях та можливість своєчасно коригувати власну поведінку, що є важливим у професійній діяльності з високим рівнем відповідальності.

Високий рівень за шкалою «Неосудливість до внутрішнього досвіду» (середній показник – 12,72 бала) свідчить про здатність респондентів приймати власні думки й емоції без самокритики та почуття провини. Таке прийняття внутрішніх переживань як природних дає змогу не уникати й не придушувати їх, що знижує стрес і ризик тривожних чи депресивних станів. Високий показник також відображає ефективну когнітивну саморегуляцію: здатність спокійно спостерігати за складними переживаннями, аналізувати їх та адаптивно реагувати. Особи з таким рівнем менш схильні до самокритики, емоційного виснаження й внутрішніх конфліктів, що підвищує їхню професійну й міжособистісну стійкість.

Низький рівень за шкалою «Нереагування» (6,52 бала) свідчить про недостатню здатність респондентів стримувати імпульсивні реакції на негативні емоції, думки та зовнішні стимули. Це вказує на схильність до автоматичних, емоційно забарвлених реакцій у стресових чи конфліктних ситуаціях, що може проявлятися дратівливістю, підвищеною тривожністю або агресивними відповідями. Така особливість знижує ефективність комунікації та ускладнює конструктивне вирішення конфліктів.

Отже, результати діагностики свідчать про помірний рівень когнітивно-емоційної усвідомленості респондентів. Вони здатні спостерігати власні переживання, діяти усвідомлено та приймати емоції без осуду, що є позитивними показниками майндфулнес і підтримує психологічну стійкість та саморегуляцію. Водночас низький рівень вербалізації досвіду та обмежена здатність стримувати імпульсивні реакції вказують на наявність резервів розвитку, зокрема у сфері вербалізації емоцій, гнучкості реагування та контролю емоційних імпульсів.

Як чинник збереження психічного здоров'я ми також визначили особистісні цінності. Згідно з результатами дослідження, серед працівників пенітенціарних установ найбільш значущою є цінність «досягнення» ($M = 9,27$), що в моделі Ш. Шварца відображає орієнтацію на успіх, результативність та соціальне визнання. Висока вираженість цієї цінності свідчить про прагнення респондентів до професійної самореалізації, відповідального виконання службових завдань та

досягнення поставлених цілей, що відповідає вимогам їхньої діяльності — дисципліні, регламентованості та орієнтації на результат.

Другою за значущістю серед працівників пенітенціарних установ є цінність «влада» ($M = 9,13$), яка відображає прагнення до соціального статусу, контролю над людьми та ресурсами, утвердження авторитету й впливу. Висока вираженість цієї цінності зумовлена специфікою професійної діяльності: робота в чітко структурованому ієрархічному середовищі, де дисципліна, підпорядкування та контроль є ключовими, потребує здійснення нагледу, підтримання порядку й гарантування безпеки, що закономірно підсилює орієнтацію на владні функції та відповідальність за управління.

Третьою за значущістю серед цінностей працівників пенітенціарних установ є «самостійність» ($M = 8,08$), яка характеризує прагнення до незалежності в мисленні та діях, ухвалення власних рішень, прояв ініціативи та відповідальності за вибір. Висока значущість цієї цінності зумовлена специфікою професійної діяльності: з одного боку, робота суворо регламентована ієрархією та правилами, з іншого – потребує швидкого ухвалення рішень у нестандартних чи кризових ситуаціях, прояву ініціативи та відповідальності в межах посадових обов'язків.

Високу значущість також має цінність безпека ($M = 7,21$), яка відображає прагнення до стабільності, захищеності власного життя і здоров'я та підтримання порядку в професійному середовищі. Помірну значущість мають цінності гедонізм ($M = 7,54$) та універсалізм ($M = 5,89$), що свідчить про потребу у відпочинку, задоволенні, морально-етичних принципах та толерантності, проте ці орієнтації виконують допоміжну роль. Найменшу значущість серед досліджуваних отримали цінності доброта ($M = 5,04$), традиція ($M = 4,76$), стимуляція ($M = 4,01$) та конформізм ($M = 3,13$), що свідчить про меншу орієнтацію на міжособистісні стосунки, дотримання соціальних норм, пошук новизни та беззаперечне підпорядкування груповим очікуванням.

Так, результати свідчать, що працівники пенітенціарних установ формують систему цінностей, у якій домінують орієнтації на досягнення, владу, самостійність та безпеку, тоді як цінності, пов'язані з міжособистісними стосунками, соціальною адаптацією та пошуком нових вражень, відіграють допоміжну або другорядну роль.

За результатами оцінювання рівня резильєнтності середній показник респондентів – фахівців пенітенціарних установ становить 24,75 бала, що відповідає середньому рівню психологічної стійкості. Такий результат свідчить про те, що досліджувані здатні до певної гнучкості в подоланні труднощів, збереження відносної емоційної рівноваженості та використання внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях. Водночас середній рівень резильєнтності може бути недостатнім для повноцінного забезпечення психологічного благополуччя в складних умовах професійної діяльності.

З метою перевірки висунутого припущення проведено регресійний аналіз (SPSS 20). До рівняння регресії були внесені такі змінні: *залежна змінна*: стабільність психічного здоров'я; *незалежні змінні*: показники когнітивно-емоційної усвідомленості (спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість, нереагування); цінності (доброта, універсальність, досягнення, безпека, гедонізм, самостійність, влада, традиція, стимуляція, конформізм); резильєнтність. За даними аналізу виявлено такі значущі предиктори:

1. Змінні когнітивно-емоційної усвідомленості:

– усвідомлена дія ($b = 2,1$; $\beta = 0,25$; $p < 0,05$).

Працівники, які здатні діяти з фокусом на теперішньому моменті, менше відволікаються на сторонні думки та краще регулюють поведінку. Це прямо пов'язано з вищою стабільністю психічного здоров'я, адже допомагає уникати імпульсивних рішень і знижує рівень стресу;

– нереагування ($b = 1,9$; $\beta = 0,22$; $p < 0,05$).

Схильність не реагувати автоматично на емоційні подразники забезпечує більшу врівноваженість і знижує ризик емоційного виснаження. У контексті пенітенціарної системи це критично, бо робота передбачає часті провокативні ситуації.

2. Змінні особистісних цінностей:

– безпека ($b = 1,5$; $\beta = 0,20$; $p < 0,05$). Цінність стабільності, передбачуваності та захищеності позитивно пов'язана зі стійкістю психіки. В умовах ризикованої роботи орієнтація на безпеку допомагає створювати внутрішні «психологічні кордони», що захищають від дестабілізації;

– влада ($b = -1,7$; $\beta = -0,23$; $p < 0,05$). Орієнтація на домінування та контроль над іншими знижує психологічну стабільність. Це може бути пов'язано з підвищеним рівнем конфліктності, жорстким стилем взаємодії та хронічним напруженням у спілкуванні.

3. Резильєнтність ($b = 4,8$; $\beta = 0,39$; $p < 0,01$) – найсильніший предиктор. Високий рівень життєстійкості дає змогу справлятися з травматичними ситуаціями, швидше відновлювати внутрішні ресурси та ефективніше адаптуватися до стресових умов. У працівників пенітенціарних установ ця характеристика є базовим захисним чинником.

Так, отримані дані дають змогу стверджувати, що запропонована модель підтвердилася: психічне здоров'я працівників пенітенціарних установ значною мірою зумовлюється поєднанням внутрішніх ресурсів (резильєнтності, навичок усвідомленості) та особистісних цінностей.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі. У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників збереження психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ. За результатами дослідження психічне здоров'я більшості працівників пенітенціарних установ знаходиться на задовільному рівні та характеризується відносною емоційною врівноваженістю, помірним психоло-

гічним благополуччям і соціальною інтегрованістю. Респонденти демонструють помірний рівень когнітивно-емоційної усвідомленості, що сприяє саморегуляції та психологічній стійкості, водночас обмежена вербалізація емоцій і недостатній контроль імпульсивних реакцій вказують на резерви для розвитку усвідомленості та емоційного самоконтролю. Серед ціннісних орієнтацій домінують досягнення, влада, самостійність та безпека, що відображає прагнення до ефективного виконання професійних завдань, контролю, відповідальності та стабільності. Резильєнтність працівників перебуває на середньому рівні, забезпечуючи певну гнучкість у подоланні труднощів, але потенційно недостатню для повного підтримання психічного здоров'я в умовах професійних ризиків. Регресійний аналіз показав, що найсильнішим предиктором стабільності психічного здоров'я є резильєнтність, серед компонентів когнітивно-емоційної усвідомленості ключову роль відіграють усвідомлена дія та нереагування, а серед ціннісних орієнтацій позитивно впливає безпека, тоді як надмірна орієнтація на владу знижує психологічну стійкість. Висунуте припущення було підтверджено.

Перспективним розвитком наукової проблематики вважаємо розробку та апробацію тренінгової програми зі збереження психічного здоров'я в пенітенціарній сфері.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богучарова О.І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 ; Київ : нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2013. 484 с.
2. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна Психологія. Економічна Психологія*. 2023. № 1(28). С. 95–105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
5. Корж Г.І., Козловський Ю., Мукан Н. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у системі професійної підготовки фахівців із цивільної безпеки : монографія ; Нац. ун-т «Львів. Політехніка». Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 210 с.
6. Левенець А.Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. 2017. № 2. С. 62–69.
7. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ : Людмила, 2021. 438 с.
8. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психоло-

гічний практикум. Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

9. Паскевська Ю.А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. Vol. 8(1). P. 110–119.

10. Семків І.І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 12–28.

11. Суліцький В. Особливості роботи пенітенціарного психолога з персоналом установи виконання покарань і слідчого ізолятора. *International Journal of Computational Materials Science and Surface Engineering*. 2022. P. 729–733. <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.19>

12. Сундукова І.В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 22 с.

13. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

14. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2022. 160 с.

15. Шевченко Н.Ф., Неклеса С.В. Особливості ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 28 квітня 2023 року. Київ – Львів–Торунь : Liha-Pres, 2023. С. 25–28. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-6>

16. Maslow A. Health as a Transcendence of Environment. *Essues in Human Behaviour. A Bestr of XIP Reader for Introductory Psychology*. Toronto, 1975. P. 251–255.

17. Stern T. Psychosomatics: That Was Then, This Is Now, and This Is What It Might Be. *Psychosomatics*. 2020. Vol. 61, Issue 6. P. 583–584. <https://doi.org/10.1016/j.psym.2020.09.001>

Стаття надійшла у редакцію: 09.11.2025

Стаття прийнята: 20.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025