

УДК: 159.944:343.85(477)

*Олена Юрїївна Овчаренко,  
здобувачка PhD,  
Київський інститут сучасної  
психології та психотерапії,  
м. Київ, Україна  
ORCID: 0000-0002-8589-1353  
eovcharenko78@gmail.com*

### **ВПЛИВ СТРЕСУ НА ДОВІЧНО УВ'ЯЗНЕНИХ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬ ПОКАРАННЯ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ**

*У статті досліджено психологічні особливості переживання стресу особами, засудженими до довічного позбавлення волі в установах виконання покарань України. Визначено ключові чинники, що зумовлюють хронічний стрес у даній категорії засуджених: ізоляція, тривалий строк ув'язнення, відсутність перспективи звільнення, обмеження соціальних контактів та специфіка пенітенціарного середовища. Проаналізовано механізми психологічної адаптації, стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) та їх ефективність.*

***Ключові слова:** довічне ув'язнення, стрес, психологічна адаптація, життєстійкість, копінг-стратегії, стійкість.*

*Olena Ovcharenko,  
PhD Candidate,  
Kyiv Institute of Modern  
Psychology and Psychotherapy,  
Kyiv, Ukraine  
ORCID: 0000-0002-8589-1353  
eovcharenko78@gmail.com*

### **THE IMPACT OF STRESS ON LIFE INMATES SERVING THEIR SENTENCES IN UKRAINE**

*The article examines the psychological characteristics of stress experiences among persons sentenced to life imprisonment in Ukrainian penal institutions. The key factors that cause chronic stress in this category of convicts are identified: isolation, long term of imprisonment, lack of prospect of release, restrictions on social contacts and the specifics of the penitentiary environment. The mechanisms of psychological adaptation, strategies for overcoming stress (coping strategies) and their effectiveness are analyzed. Attention is paid to personal and psychosocial resources that play the role of a stress buffer. The stress resistance of prisoners is determined by three main groups of factors: Personal and situational: sense of control, involvement in activities, educational level. Emotional and behavioral: low level of anxiety, moderate stress, presence of resilience. Socio-demographic: marriage, average age (48–50 years), length of imprisonment, absence of children. The most important psychological factors are active involvement and subjective sense of control over life.*

*The results obtained emphasize the importance of socio-demographic factors, such as marital status, education, and length of imprisonment, in shaping psychological resilience, anxiety, and stress levels among prisoners. This study has practical significance for the development of psychocorrectional programs and rehabilitation approaches in working with life-sentenced prisoners, aimed at reducing the level of distress, aggressiveness and forming adaptive behavior models.*

***Keywords:** life imprisonment, stress, psychological adaptation, resilience, coping strategies, resilience.*

Довічне ув'язнення є однією з найсуворіших форм покарання, що має глибокий вплив на психічне здоров'я засуджених. Тривале перебування в умовах ізоляції, обмеження соціальних контактів та відсутність перспективи звільнення сприяють розвитку хронічного стресу, тривожності та депресії. Розуміння психологічних аспектів цього явища є важливим для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації засуджених. Довічне позбавлення волі суттєво впливає на особистість засудженого, спричиняючи глибокі психологічні та поведінкові зміни. Однією з найбільш характерних трансформацій є зміна

світоглядних установок, що формується в умовах тривалого перебування в ізолюваному пенітенціарному середовищі. Багато засуджених стикаються з переживанням екзистенційної безвиході, що зумовлює розвиток апатії, втрату мотивації та депресивних станів. Водночас частина осіб намагається переосмислити власне існування через релігійний пошук, самоосвітню діяльність або творчу самореалізацію. Соціальна ізоляція виступає одним із найбільш деструктивних чинників, що негативно впливає на психічний стан засуджених. Розрив соціальних зв'язків із сім'єю, близьким оточенням і суспільством загалом призводить до зосередження на внутрішньому світі та поступової втрати навичок конструктивної соціальної взаємодії. Відсутність соціальної підтримки посилює відчуття відчуження, що у подальшому може призвести до глибокої соціальної дезадаптації.

Тему дослідження стресу довічно ув'язнених майже не вивчалась науковцями. В більшості наукові статті стосуються проблематиці правової частини довічно ув'язнених. Автор Skowroński В. зазначає, що стратегією подолання стресу довічно ув'язнених є пошук соціальної підтримки [4]. Також серед ув'язнених є поширеним втрата сну та безсоння, проблемою яких є численні психосоціальні фактори [3]. Можна додати, факторами, що суттєво пов'язані з поширеними психічними розладами серед ув'язнених є: наявність дітей, погана соціальна підтримка, наявність психічних захворювань в анамнезі, термін позбавлення волі на строк більше або дорівнює одинадцяти рокам [5]. Серед ув'язнених поширені депресивні розлади, на які впливає вік ув'язненого 38-47 років, наявність дітей, покарання на строк 5-10 і понад 10 років, історія психічних захворювань, наявність двох або більше стресових життєвих подій та погана соціальна підтримка [6]. Часто виникає ситуація, коли після звільнення засуджена особа виявляється психологічно пригніченою, а в гіршому випадку – ще більше озлобленою на правову систему та суспільство, маючи наміри вчиняти нові злочини та вже володіючи досвідом уникнення відповідальності [1]. Засуджені обмежені в просторі, у доступі до інформації, комунікації, в жорсткому визначенні діапазону рольових дій. Тому важливо допомагати засудженим формувати активну життєву позицію: залучати їх до корисної та змагальної діяльності, підбирати заняття, які їм подобаються, підтримувати їхню самооцінку та прагнення бути лідерами [2]. Наразі діє єдина в Україні освітня програма для довічно ув'язнених на базі «Освітнього простору» (Житомирська УВП №8). Слухачі з 2022 року вивчають комп'ютерну грамотність, курси управління емоціями, толерантності та інші. Проект був спільно організований ГО «Союз 'Золотий Вік України'» та Університетом «Україна» [7], метою якого є дати можливість людині навчатись навіть за ґратами та дати шанс здобути навички, які допоможуть після звільнення адаптуватися у суспільстві.

Метою є дослідження впливу стресу на довічно ув'язнених, які відбувають покарання в Україні. Методи: учасниками дослідження є довічно ув'язнені, які відбувають покарання в Україні. Загальна кількість досліджуваних – 42 ув'язнених. В процесі дослідження використано методики: коротку шкалу стійкості (The Brief Resilience Scale; В. Smith) – для визначення стійкості засуджених до впливу стресових чинників; коротку шкалу тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart) – для визначення тривоги/депресії/ПТСР у засуджених; шкалу сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) – для оцінки сприйняття стресу та його потенційних наслідків; тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey) – для визначення здатності та готовності засуджених активно діяти в стресовій ситуації за показниками: контроль, залучення/відданість, прийняття викликів. Отримані дані проаналізовано використовуючи статистичний аналіз. Збір емпіричних даних проводився в кінці 2024 з використанням платформи Google form для заповнення опитувальника та анкетних даних. У дослідженні взяло участь 42 довічно засуджених віком від 29 до 67 років, з них: 5 жінок та 37 чоловіків; з загально-середньою освітою – 19 засуджених, молодшого спеціаліста (технікум) – 12 засуджених, вищою освітою – 6, без освіти – 5 засуджених. Термін

перебування у в'язниці, в якості довічно засудженого: До 15 років: 4 засуджених; 15-19 років – 7 засуджених; 20-24 роки – 9 засуджених; 25 -30 роки – 16 засуджених; 31-39 роки – 6 засуджених. Вік перебування в місцях позбавлення волі: 14-20 років – 11 засуджених; 21-30 років – 23 засуджених; 31-39 років – 7 засуджених; 40 років та старше – 1 засуджений. Одружені – 18 засуджених, не одружені – 24 засуджених. Засуджені, які мають дітей – 11, без дітей – 20. Дослідження проводилось на базі Державної установи Житомирська установа виконання покарань № 8.

Для математично-статистичної обробки даних було застосовано пакет програмного забезпечення для статистичного аналізу Data Analysis Excel та статистична програма Jamovi 2.6.19. З метою виявлення зв'язків між шкалами опитувальника проводився кореляційний аналіз (Пірсона); визначено описові характеристики. В результаті дослідження було з'ясовано, що нормальну стійкість мають 78,58 % ув'язнених; високу стійкість – 7,14 % та низьку стійкість – 14,28 % (в основному: не одружені, вік 32-62 років). Рівень тривоги та депресії мають: 19,04 % ув'язнених, в основному не одружені чоловіки; 80,95 % ув'язнених, віку 32-58 років не мають ознак тривоги та депресії. Рівень низького стресу мають 30,95 % ув'язнених; помірного стресу – 59,52 % та сильного стресу – 9,52 %, в основному не одружені чоловіки, віку 32-54 років. Тож, можемо сказати, що в більшості засуджені мають нормальну стійкість, не мають тривоги, депресії та мають помірний рівень стресу. Ув'язнені в більшості мають нормальний рівень життєстійкості (61,90 %), рівень контролю (57,14 %), прийняття ризику (71,43 %) та показника залученості (47,62 %). В основному нормальний рівень показників життєстійкості мають засуджені віком 29-67 років, не одружені та які не мають дітей, з освітою школа/технікум. Ми визначили кореляційні зв'язки, що показують ступінь та напрям взаємозв'язку між показниками стресостійкості (таб. 1).

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки показників стресостійкості**

Шкала	Стійкість	Тривожність	Стрес
Стрес	-0,374*	0,575***	
Життєстійкість	0,324*	-0,644***	-0,656***
Залученість		-0,700***	-0,666***
Контроль	0,317*	-0,572***	-0,640***
Прийняття ризику			-0,375*

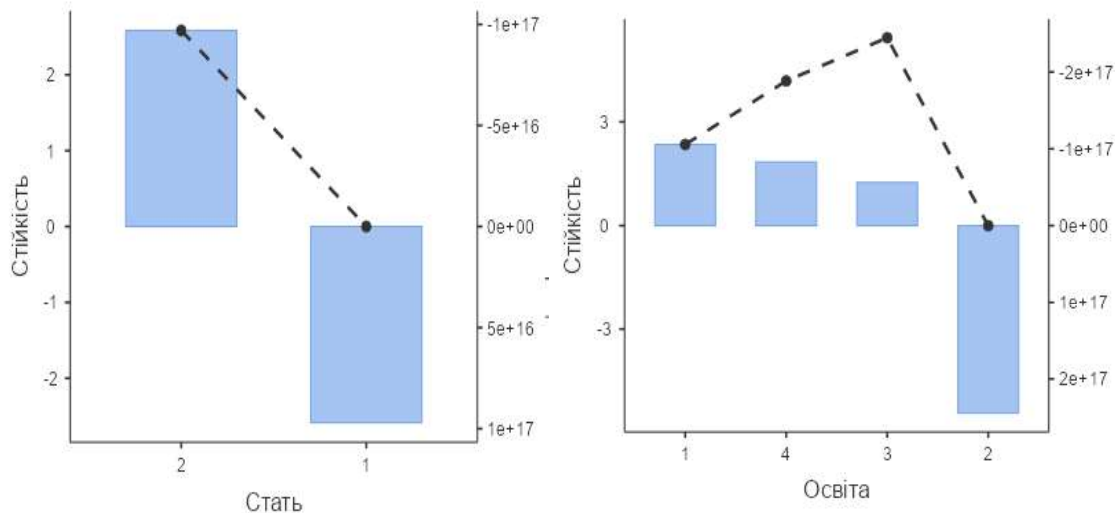
\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Стрес – Стійкість ( $r = -0,374^*$ ), маємо негативний зв'язок, середньої сили, тобто чим вищий рівень стресу, тим нижча стійкість. Стрес – Тривожність ( $r = 0,575^{***}$ ), позитивний та сильний зв'язок, чим вищий рівень стресу, тим вищий рівень тривожності. Життєстійкість – Стійкість ( $r = 0,324^*$ ), позитивний, слабкий-середній зв'язок – вищий рівень життєстійкості пов'язаний із вищим рівнем стійкості (психологічної стабільності). Життєстійкість – Тривожність ( $r = -0,644^{***}$ ), негативний та сильний зв'язок, із зростанням життєстійкості рівень тривожності суттєво знижується. Життєстійкість – Стрес ( $r = -0,656^{***}$ ), негативний та сильний зв'язок – вищий рівень життєстійкості пов'язаний із нижчим рівнем стресу.

Залученість – Тривожність ( $r = -0,700^{***}$ ), негативний та дуже сильний зв'язок, чим більше залученість у діяльність чи процес, тим нижчий рівень тривожності. Залученість – Стрес ( $r = -0,666^{***}$ ), негативний та сильний зв'язок – вища залученість пов'язана з нижчим рівнем стресу. Контроль – Стійкість ( $r = 0,317^*$ ), позитивний, слабкий-середній зв'язок – вищий рівень відчуття контролю пов'язаний із вищою стійкістю. Контроль – Тривожність ( $r = -0,572^{***}$ ), негативний, середній-сильний зв'язок, із збільшенням відчуття контролю рівень тривожності знижується. Контроль – Стрес ( $r = -0,640^{***}$ ), негативний та сильний

зв'язок – вищий рівень контролю асоціюється з нижчим рівнем стресу. Прийняття ризику – Стрес ( $r = -0,375^*$ ), негативний, слабкий-середній зв'язок, більше прийняття ризику пов'язане з дещо нижчим рівнем стресу.

Життестійкість, залученість і відчуття контролю є важливими ресурсами, що сприяють зниженню тривожності у засуджених. Ці ресурси також позитивно пов'язані з психологічною стійкістю. Прийняття ризику має слабкий, але негативний зв'язок зі стресом, що свідчить про певну роль готовності до невизначеності в адаптації. Завдяки лінійній регресії ми визначили зв'язок між стійкістю та освітою ( $R=0,369$ ,  $R^2=0,136$ ). Засуджені з технічною освітою мають більшу стійкість ( $p=0,053$ ) у порівнянні із засудженими, які мають загально – середню освіту, але меншу у порівнянні із вищою освітою та без освіти. Також наявний зв'язок між стійкістю та строком ув'язнення ( $R=0,645$ ,  $R^2=0,416$ ). Засуджені з ув'язненням 19 років мають більшу стійкість ( $p=0,049$ ) у порівнянні із малим строком ув'язнення засуджених (8 років). На підставі діаграми розсіювання маємо, що одружені засуджені мають більшу стійкість ніж не одружені. І в свою чергу не одружені засуджені мають більшу тривожність у порівнянні із одруженими засудженими. За даними діаграми Парето (рис.1, 2), стійкість більш виражена у чоловіків (цифра 2) та стійкість більш виражена у засуджених, які мають вищу освіту (цифра 3).



**Рис. 1. Діаграма Парето зв'язку стійкості зі статтю**

**Рис. 2. Діаграма Парето зв'язку стійкості з освітою**

Також дані діаграми Парето показали, що пік стійкості виражен у віці 48,54 та 50 років, строком ув'язнення 15,17 років, одружені та без дітей. Лінійна регресія показала зв'язок між тривожністю та стресом ( $R=0,575$ ,  $R^2=0,331$ ,  $p<.001$ ). Та зв'язок між тривожністю та життестійкістю ( $R=0,644$ ,  $R^2=0,415$ ,  $p<.001$ ). Також маємо зв'язок між тривожністю та одруженням ( $R=0,318$ ,  $R^2=0,101$ ). Не одружені засуджені мають більшу тривожність ( $p=0,04$ ) ніж одружені. За даними діаграми Парето (рис. 3), тривожність більш виражена у засуджених жінок (цифра 1) та тих, які не мають освіти (цифра 4). Також дані діаграми Парето показали, що пік тривожності виражен у віці 47,42 та 46 років, строком ув'язнення 32,39 та 31 рік, не одружені та без дітей. Лінійна регресія показала зв'язок між стресом та життестійкістю ( $R=0,656$ ,  $R^2=0,430$ ,  $p<.001$ ); зв'язок між стресом та освітою ( $R=0,346$ ,  $R^2=0,120$ ), а саме, стрес більше відчують засуджені із вищою освітою ( $p=0,054$ ). Також кореляційний зв'язок наявний між стресом на віком ув'язнення. Засуджені з ув'язненням 15 років ( $p=0,042$ ) та 28 років ( $p=0,05$ ) мають більше виражений рівень стресу у порівнянні із малим строком ув'язнення засуджених (8 років).

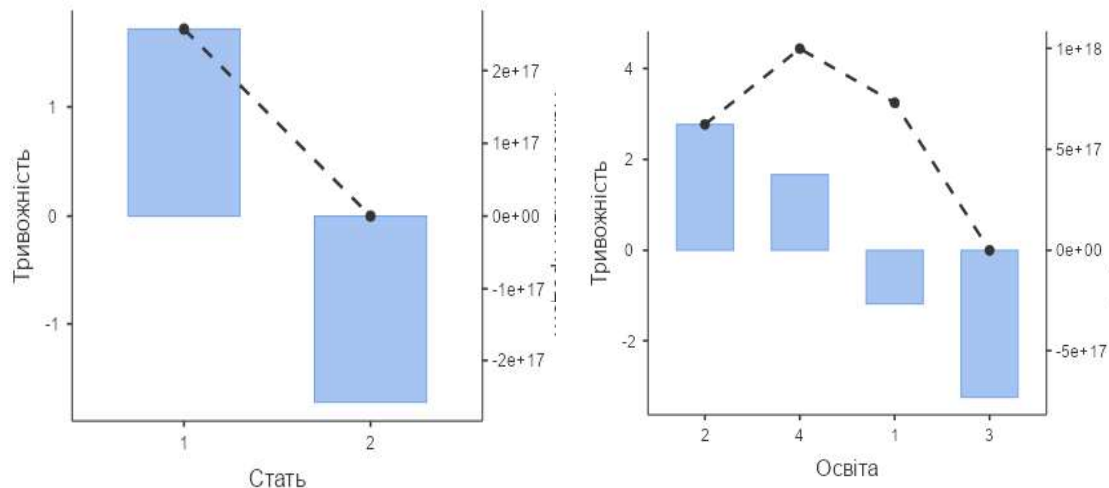


Рис. 3. Діаграма Парето зв'язку тривожності зі статтю та освітою

До того ж, стрес більш виражен у засуджених без дітей (дані діаграми Паретто). Також дані діаграми Парето показали, що пік стресу припадає на вік 51,29 та 67 років, жінок, засуджені без освіти та не одружені, зі строком ув'язнення 26,39 та 9 років. Лінійна регресія життєстійкості показала зв'язок із одруженням. Не одружені мають більш виражену життєстійкість ( $p=0,004$ ) у порівнянні з не одруженими. За даними діаграми Парето, життєстійкість більш притаманна засудженими яким на момент опитування було 43,47 та 41 рік, чоловічої статі, без освіти, одружені та мають дітей, зі строком ув'язнення 18,31 та 25 років. Щодо показників життєстійкості, то маємо вираженість рівня залученості у одружених ( $R=0,427$ ,  $R^2=0,182$ ,  $p=0,005$ ).

На основі аналізу встановлено, що психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості ув'язнених осіб. Виявлені психологічні предиктори можна згрупувати у три основні блоки:

1. Особистісно-ситуативні чинники: 1) відчуття контролю над власним життям – позитивно впливає на стійкість, знижує рівень стресу та тривожності; 2) залученість до діяльності – зменшує рівень тривожності та підтримує адаптацію до умов ув'язнення; 3) освітній рівень – особи з вищою або технічною освітою демонструють вищий рівень психологічної стійкості та кращу здатність справлятися зі стресом.

2. Емоційно-поведінкові чинники: 1) низький рівень тривожності та депресії – характерний для більшості досліджуваних, що свідчить про наявність базової емоційної стабільності; 2) помірний рівень стресу – дозволяє ув'язненим зберігати адаптаційний потенціал; 3) життєстійкість – виявлена переважно у осіб, які мають досвід тривалого ув'язнення, що свідчить про поступове формування психологічної витривалості.

3. Соціально-демографічні чинники як психологічно значущі маркери: 1) сімейний статус – одружені особи частіше демонструють вищу стійкість та нижчий рівень тривожності. 2) вік – більш стресостійкими виявилися особи середнього віку (переважно 48–50 років); 3) наявність або відсутність дітей – пов'язана з рівнем стресу та тривожності: особи без дітей виявили більшу стресовість; 4) тривалість ув'язнення – тривале перебування в ізоляції (15–19 років) асоціюється з вищою життєстійкістю, що може бути наслідком тривалої психологічної адаптації.

Результати дослідження підтверджують, що довічне ув'язнення супроводжується високим рівнем стресу, що негативно впливає на психічне здоров'я засуджених. Фактори, такі як тривалість ув'язнення, рівень освіти та сімейний стан, мають значущий вплив на рівень стресу та життєстійкість. Отже, в результаті проведеного дослідження психологічних чинників стресостійкості серед ув'язнених осіб встановлено, що переважна більшість

респондентів демонструють нормальний рівень стійкості, помірний рівень стресу та низькі показники тривожності і депресії. Окремо виявлено, що: низький рівень стійкості переважно притаманний особам віком 32–62 років, які не перебувають у шлюбі; життєстійкість частіше виявляється у осіб віком 29–67 років, які не одружені, не мають дітей та мають середню або технічну освіту; залученість до активної діяльності у процесах знижує рівень тривожності, що підтверджує значущість включення ув'язнених до конструктивних соціально значущих занять; відчуття контролю над власним життям позитивно корелює з вищим рівнем стійкості та зниженням рівня стресу та тривожності. Результати лінійного регресійного аналізу показали, що освіта і строк ув'язнення є вагомими предикторами стійкості: особи з технічною освітою демонструють вищу стійкість, ніж ті, хто має тільки загальну середню освіту, але нижчу порівняно з особами з вищою освітою або без освіти. Чим довший строк ув'язнення, тим вища стійкість. Особи, які відбувають покарання понад 19 років, мають значно вищі показники стійкості у порівнянні з тими, хто ув'язнений на менші строки. Згідно з діаграмами Парето: найвищий рівень стійкості спостерігається у чоловіків віком 48–50 років, які перебувають у шлюбі, не мають дітей, мають вищу освіту та строк ув'язнення 15–17 років. Найвищий рівень тривожності характерний для осіб без освіти, без сім'ї, віком близько 46–47 років, зі строком ув'язнення понад 30 років. Вищий рівень стресу виявлено у засуджених без дітей, без освіти, не одружених, віком 51–67 років, зі строком ув'язнення від 9 до 39 років. Отже, отримані результати підкреслюють важливість соціально-демографічних факторів, таких як шлюбний стан, освіта та строк ув'язнення, для формування психологічної стійкості, рівня тривожності та стресу серед засуджених.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кабанов О. М. Актуальні проблеми соціально-психологічної роботи з особами, що відбувають довічне позбавлення волі. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди «ПРАВО»*, 2018. № 29. С. 117–126.
2. Кухар Т. В., Борець Ю. В., Шарапова Ю. В. Індивідуально-психологічні особливості самореалізації засуджених до позбавлення волі. *Наукові перспективи*, 2024. № 1 (43), С. 816–828.  
[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-816-828](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-816-828)
3. Geng F., Wang J, Wen C, Shao Y, Wu J, Fan F. Prevalence and correlates of sleep problems among Chinese prisoners. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 2021. № 56 (4), pp. 671–678. doi: 10.1007/s00127-020-01882-0
4. Skowroński B., Talik E. Psychosocial Quality of Life and Its' Correlates in People Serving Prison Sentences in Penitentiary Institutions. *Int J Offender Ther Comp Criminol*, 2021. № 65 (5), pp. 590–612. doi: 10.1177/0306624X20944685
5. Tegegne K. M., Aragie T. G, Lemma M. T, Zikarg Y. T, Demeke S. M. Common Mental Disorder and Its Associated Factors among Prisoners in North Wollo Zone Correctional Institution. Northeastern Ethiopia. *Psychiatry J.*, 2022. doi: 10.1155/2022/8980774
6. Tegegne K. M., Demeke S. M., Lemma M. T. & Kassie A. M. Prevalence of Depression and Its Associated Factors among Prisoners in North Wollo Zone, Northeastern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Depress Res Treat*, 2023. doi: 10.1155/2023/2612900
7. Освітній простір в дії: розвиток мотивації та волі у Житомирській УВП №8. Освітній простір: зміни, що починаються з навчання. URL: <https://zovu.org/osvitni-prostir-zminy-shcho-rochynayut%ca%b9sya-z-navchannya/> (дата звернення: 19.06.2025).

## REFERENCES

1. Kabanov, O. M. (2018). Aktualni problem socialno-psihologichnoi roboti z osobamy, scho vidbuvaut dovichne gozbavlennya voli [Current problems of socio-psychological work with persons serving life sentences]. *Collection of scientific works of Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda "PRAVO"*, 29, 117–126 [in Ukrainian].
2. Kuhar T. V., Borec U. V., Scharapova U. V. (2024). Individualno-psyhologicjni osoblivosti samorealizacii zasudzhениh do pozbavlennya voli. [Individual-psychological features of self-realization of prisoners]. *Scientific perspectives*, 1 ( 43), 816–828 [in Ukrainian].  
[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-816-828](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-816-828)
3. Geng, F., Wang, J., Wen, C., Shao, Y., Wu, J., Fan, F. (2021). Prevalence and correlates of sleep problems among Chinese prisoners. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, № 56 (4), 671–678. doi: 10.1007/s00127-020-01882-0
4. Skowroński, B., Talik, E. (2021). Psychosocial Quality of Life and Its' Correlates in People Serving Prison Sentences in Penitentiary Institutions. *Int J Offender Ther Comp Criminol*, № 65 (5), 590–612. doi: 10.1177/0306624X20944685
5. Tegegne, K. M., Aragie T. G., Lemma M. T., Zikarg Y. T., Demeke S. M. (2022). Common Mental Disorder and Its Associated Factors among Prisoners in North Wollo Zone Correctional Institution. *Northeastern Ethiopia. Psychiatry J*. doi: 10.1155/2022/8980774
6. Tegegne, K. M., Demeke, S. M., Lemma, M. T., Kassie, A. M. (2023). Prevalence of Depression and Its Associated Factors among Prisoners in North Wollo Zone, Northeastern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Depress Res Treat*. doi: 10.1155/2023/2612900
7. Osvitniy prostir v dii: rozvitok motivacii ta voli u Zhitomirskii UVP №8. Osvitniy prostir: zmini, scho pochinautsya z navchannya. URL: <https://zovu.org/osvitni-prostir-zminy-shcho-pochynayut%ca%b9sya-z-navchannya/>  
<https://zovu.org/osvitni-prostir-v-diyi-rozvytok-motyvatysi-ta-voli-u-zhytomyrs%ca%b9ki-uvp-8/> [in Ukrainian].

Подано до редакції: 10.08.2025.