

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СХЕМ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

FEATURES OF THE CORRELATION OF COGNITIVE SCHEMES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF POLICE EMPLOYEES

У статті здійснено аналіз кореляційного зв'язку когнітивних схем із психологічним благополуччям працівників поліції. Психологічне благополуччя працівників поліції безпосередньо впливає на їх продуктивність, здатність до командної роботи, відновлення після стресових подій і загалом на якість виконання службових обов'язків. Негативне сприйняття себе як професіонала, страх помилки або надмірна самокритичність можуть помітно знизити ефективність роботи поліцейського. Усвідомлення та керування власними когнітивними процесами є ключовим для підтримання психологічного здоров'я та ефективності роботи працівників поліції. Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя та когнітивних схем у працівників поліції.

У дослідженні брали участь 150 працівників поліції віком від 25 до 50 років. Для проведення дослідження були використані психодіагностичні методики, що є адекватними цілі дослідження, а саме: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптована Т. Шевеленковою, П. Фесенком) та «Шкала базових переконань» Р. Янов-Булман (адаптація О. Кравцовою). Для оцінки статистичної значущості дослідження було використано критерій кореляції Пірсона.

У статті окреслено важливість вивчення взаємозв'язку між когнітивними схемами та психологічним благополуччям поліцейських задля покращення та полегшення їхньої служби. Когнітивні схеми – це узагальнені ментальні структури, які допомагають організувати досвід і керувати сприйняттям навколишнього світу, формуючи поведінку та емоційні реакції на різні ситуації. Це дозволяє поліцейським швидко інтерпретувати ситуації, приймати рішення та діяти. Це важливо під час виконання складних і непередбачуваних завдань.

Зазначено, що високий рівень благополуччя поліцейських, тобто задоволеність життям, емоційна рівновага та відсутність тривалих негативних емоційних станів, значною мірою залежить від того, як їхні когнітивні схеми інтерпретують навколишню дійсність і наскільки гнучко вони можуть адаптуватися до змін у своєму оточенні. Поліцейські, когнітивні схеми яких орієнтовані на позитивне сприйняття та оцінку ситуацій, мають більше шансів досягти високого рівня психологічного благополуччя. Завдяки цьому вони ефективніше виконують свої обов'язки, менше піддаються емоційному вигоранню і краще долають стрес, пов'язаний із роботою.

Ключові слова: когнітивні схеми, психологічне благополуччя, працівники поліції, задоволення життям, базові переконання.

The article analyzes the correlation between cognitive schemes and the psychological well-being of police officers. The psychological well-being of police officers directly affects their productivity, ability to work as a team, recovery from stressful events and, in general, the quality of performance of official duties. A negative perception of oneself as a professional, fear of making a mistake or excessive self-criticism can significantly reduce the effectiveness of a police officer. Awareness and management of one's own cognitive processes is key to maintaining the psychological health and efficiency of police officers. The purpose of the study was to study the correlation between psychological well-being and cognitive patterns of police officers.

150 police officers between the ages of 25 and 50 took part in the study. Psychodiagnostic methods were used to conduct the study, which are adequate for the purposes of the study: "Scale of psychological well-being" by K. Riff (adapted by T. Shevelenkova, P. Fesenko) and "Scale of basic beliefs" by R. Yanov-Bulman (adapted by O. Kravtsova). To assess the statistical significance of the study, the Pearson correlation test was used.

The article outlines the importance of studying the relationship between cognitive schemas and psychological well-being of police officers in order to improve and facilitate their service. Cognitive schemas are generalized mental structures that help organize experience and manage perception of the surrounding world, shaping behavior and emotional reactions to various situations. This allows police officers to quickly interpret situations, make decisions and act. This is important when performing complex and unpredictable tasks.

It is noted that the high level of well-being of police officers, that is, life satisfaction, emotional balance and the absence of long-term negative emotional states, largely depends on how their cognitive schemes interpret the surrounding reality and how flexibly they can adapt to changes in their environment. Police officers whose cognitive schemes are oriented towards positive perception and assessment of situations have more chances to achieve a high level of psychological well-being. As a result, they perform their duties more efficiently, are less prone to emotional burnout and cope better with work-related stress.

Key words: cognitive schemas, psychological well-being, police officers, life satisfaction, basic beliefs.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.26>

Красуля О.М.

аспірантка кафедри соціології та психології

Харківський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Психологічне благополуччя українських поліцейських є вирішальним чинником ефективної, етичної та безпечної поліцейської діяльності. Робота поліції може бути дуже стресовою та небезпечною, оскільки вона вимагає високого рівня концентрації, швидкого та критичного прийняття

рішень у кризових ситуаціях та постійного високого рівня готовності до ризиків та викликів, таких як кримінальні інциденти, нещасні випадки та насильство.

Психологічне благополуччя включає емоційну стійкість, здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективні способи подо-

лання стресу та збалансоване емоційне самопочуття. Крім того, поліцейські повинні вміти ефективно справлятися з травмами, яких вони можуть зазнати під час виконання службових обов'язків (наприклад, з посттравматичним стресовим розладом).

Когнітивні схеми також відіграють важливу роль у роботі поліцейських, особливо в контексті сприйняття та обробки інформації під час виконання службових обов'язків. У правоохоронних органах, де поліцейські постійно стикаються з небезпекою та стресом, когнітивні схеми допомагають їм аналізувати складні ситуації, швидко реагувати та приймати обґрунтовані рішення.

Правильно сформовані когнітивні схеми дозволяють поліцейським ефективно розпізнавати потенційні небезпеки, розкривати кримінальні справи та керувати складними ситуаціями на місцях. Когнітивні схеми дозволяють їм зосереджуватися на ключових деталях, швидко оцінювати ситуації та приймати стратегічні рішення, які мають вирішальне значення для успішного виконання поставлених завдань.

Важливість взаємозв'язку когнітивних схем та психологічного благополуччя працівників поліції не можна недооцінювати, оскільки їх професійна діяльність вимагає не тільки фізичної витривалості, а й стабільного психологічного стану. Когнітивні схеми, які становлять базові структури для обробки інформації, грають ключову роль у сприйнятті, інтерпретації та реагуванні на різноманітні, часто стресові ситуації, з якими стикаються працівники поліції. Ці ментальні конструкції допомагають їм швидко приймати рішення і вибудовувати ефективні стратегії поведінки, але водночас вони можуть бути джерелом психічного дискомфорту, якщо вони неправильно інтегровані або базуються на негативних переконаннях.

Психологічне благополуччя працівників поліції безпосередньо впливає на їх продуктивність, здатність до командної роботи, відновлення після стресових подій і загалом на якість виконання службових обов'язків. Негативне сприйняття себе як професіонала, страх помилки або надмірна самокритичність можуть помітно знизити ефективність роботи поліцейського.

Отже, усвідомлення та керування власними когнітивними процесами є ключовим для підтримання психологічного здоров'я та ефективності роботи працівників поліції.

Аналіз досліджень та публікацій. Протягом багатьох років питання когнітивного стану та психологічного благополуччя особистості хвилювало вітчизняних та зарубіжних учених [1; 8; 10; 13; 14].

Вперше дослідження переживання якості життя та психічного здоров'я

було зроблено Дж. Гурінім, Дж. Веровим і Ш. Фелд. Згодом дослідження продовжили М. Бредберн та Д. Каплович. У результаті узагальнення отриманого емпіричного матеріалу Н. Бредберн розробив теорію афективного балансу. Відповідно до цієї теорії баланс позитивних та негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості. У 1970-ті роки А. Кемпбелл, Ф. Конверс, У. Роджерс, С. Уїтні та Ф. Ендрюс вивчали задоволеність життям жителів Північної Америки. А. Кемпбелл, опитуючи респондентів, використав поняття «задоволеність життям», не вдаючись до поняття «щастя». Останнє, на думку дослідника, асоціюється з афективними переживаннями захоплення, ейфорії тощо. Ф. Ендрюс та С. Уїтні, вивчаючи суб'єктивне переживання задоволеності життям, ставили питання про те, наскільки респонденти щасливі. Дослідники спиралися на теорію афективного балансу М. Бредберна, в якій категорія «щастя» виступає як основний показник позитивного функціонування особистості [1; 8; 10; 13; 14].

З часом сформувалися дві парадигми дослідження благополуччя. Оцінка виразності позитивних емоцій (щастя) стала об'єктом дослідження першого (гедоністичного) напрямку. Нині прибічники цього напрямку орієнтуються на вивчення так званого емоційного благополуччя, а саме на емоційний та когнітивно-оцінний компоненти благополуччя. Другий напрям досліджень добробуту – евдемонічний. Прихильники цього напрямку, такі як М. Ягода, К. Кейєс та К. Ріфф, акцентують увагу на добробуті як показнику позитивного функціонування особистості. При цьому дослідники диференціюють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя [12; 14].

Дослідження когнітивних схем відіграли ключову роль у розумінні того, як люди обробляють, зберігають і відтворюють інформацію. Ці дослідження є фундаментом для когнітивної психології. Вони надали важливі інсайти щодо роботи людського мозку. Існує велика кількість вчених, які вивчали когнітивні особливості саме в даному напрямі. Швейцарський психолог Ж. Піаже зробив значний внесок у вивчення когнітивних схем, зосередившись на їх розвитку у дітей. Він визначив когнітивні схеми як основні одиниці інформації, що дозволяють дітям адаптуватися до свого середовища. Механізми асиміляції (вбирання інформації на основі наявних схем) та акомодатії (модифікація схем для включення нової інформації) є ключовими для розуміння того, як розвивається мислення [2; 5; 6; 7; 16; 19].

Ф. Бартлетт займався вивченням механізмів пам'яті та впливу когнітивних схем на відтворення подій. Він виявив, що люди переказують історії та події не точно, як вони були,

а радше фільтрують та інтерпретують їх через власні схеми, доповнюючи та змінюючи деталі, так що вони відповідають їхнім внутрішнім віруванням та очікуванням. В. Кінч розвинув ідею про те, що когнітивні схеми діють як фільтри для інформації, що отримує людина, та мають вирішальне значення для розуміння того, як ми сприймаємо світ навколо нас. Він аргументував, що схеми формуються на основі попереднього досвіду і впливають на увагу, сприйняття та пам'ять [18].

Когнітивні схеми як базові переконання вивчала відома дослідниця Р. Янов-Бульман. Вона досліджувала процеси та механізми конструювання уявлень про навколишній світ, які притаманні здоровим і травмованим індивідам. Базові установки були визначені як імпліцитні, глобальні та стійкі уявлення про світ і себе, які впливають на думки, емоційні стани та поведінку людини [20].

Ці дослідження лягли в основу багатьох теорій у психології, неврології та когнітивістиці, вказуючи на складність і пластичність мозку в мисленні та обробці інформації. Було підтверджено, що когнітивна схема особистості впливає не лише на те, як вона розуміє інформацію з навколишнього світу, але й на те, як вона ставиться до цього світу та адаптується до нього, а також на те, як вона вчиться на власному досвіді [3; 8; 16].

Мета дослідження – вивчити особливості взаємозв'язку когнітивних схем із психологічним благополуччям у працівників поліції.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 150 працівників поліції віком від 25 до 50 років. Для проведення дослідження

були використані психодіагностичні методики, що є адекватними цілі дослідження, а саме: «Шкала психологічного благополуччя» К. Риффа (адаптована Т. Шевеленковою, П. Фесенком) та «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман (адаптація О. Кравцової). Для оцінки статистичної значущості дослідження був використаний критерій кореляції Пірсона.

Коефіцієнти кореляції показників когнітивних схем та психологічного благополуччя працівників поліції наведено у табл. 1.

Результати, представлені в таблиці 1, показують, що між більшістю показників когнітивних схем та показниками психологічного благополуччя серед працівників поліції існують статистично значущі кореляційні зв'язки.

Більшість прямих взаємозв'язків із показниками психологічного благополуччя особистості утворили показники когнітивних схем «контрольованість світу», «цінність власного «Я» та «ступінь самоконтролю». Таким чином, що вищим є ступінь, в якому індивід відчуває, що він може вплинути на події у своєму житті, що відбуваються в навколишньому світі, та контролювати їх, то більш впевнено та спокійно людина відчуває себе в своєму житті. Це відчуття впливу та можливості контролювати оточення тісно пов'язане з поняттями самоефективності та внутрішньої мотивації. Зв'язок між контролем над світом і психологічним благополуччям був предметом численних психологічних досліджень, які показали, що ці дві змінні тісно пов'язані. Під контрольованістю світу розуміють віру людини в те, що вона може впливати на події та обставини свого життя. Психологічне благополуччя означає загальний

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників когнітивних схем та психологічного благополуччя працівників поліції

Показники когнітивних схем	Показники психологічного благополуччя								
	Позитивні відносини з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Життєва мета	Само-сприйняття	Баланс афекту	Свідомість життя	Людина як відкрита система
Прихильність світу	0,198*	***	0,276*	***	***	***	***	***	0,234**
Доброта людей	1,211**	***	0,197*	***	***	***	***	0,290**	0,174*
Справедливість світу	0,230**	0,198*	***	***	0,278**	0,164*	***	0,231**	0,187*
Контрольованість світу	***	0,280**	0,265**	0,165*	0,197*	0,297**	***	0,265**	0,174*
Випадковість того, що відбувається	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Цінність власного «Я»	***	0,250**	0,190*	0,300**	0,181*	0,199*	***	0,297**	***
Ступінь самоконтролю	0,232**	0,190*	0,297**	0,279*	0,267**	0,190*	***	0,178*	0,198*
Ступінь удачі	***	***	***	***	0,237**	0,190*	-0,285*	***	***

Примітки: * – p < 0,05; ** – p < 0,01; *** – p > 0,05

стан задоволеності життям, емоційного благополуччя та відсутності психологічних розладів. Люди, які відчують контроль над своїм життям і подіями, які в них відбуваються, як правило, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Відчуття контролю дає впевненість у своїх силах і здатності долати виклики.

Показник «цінність власного «Я» у працівників поліції відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки він відображає глибинне розуміння та оцінку власних компетенцій, моральних якостей і професійної придатності. В умовах високого рівня стресу, підвищеного ризику та щоденної відповідальності за безпеку громадян здорова самооцінка та позитивна самоідентифікація стають ключовими елементами психологічної стійкості та успішності в професійній діяльності. Цінність власного «Я» у контексті роботи в поліції означає, наскільки працівники цінують себе, свої досягнення та внесок в роботу. Це включає віру в свої здібності розв'язувати складні завдання, захищати суспільство, а також здатність ментально та емоційно справлятися з викликами, які постають перед ними щодня. Що вищою є цінність власного «Я», то стійкішими є працівники поліції перед обличчям професійних труднощів та особистісних викликів і вищим є їхнє психологічне благополуччя. Що впевненіше відчуває себе працівник поліції, виконуючи власні обов'язки перед суспільством, то вищим є їх рівень задоволеності життям, емоційного здоров'я, меншою є кількість психічних розладів, а також більше виявляється здатність до самореалізації та розвитку.

Показник когнітивних схем «ступінь самоконтролю» встановив статистично значущий прямий кореляційний зв'язок практично зі всіма показниками психологічного благополуччя працівників поліції. Кореляція показника «ступінь самоконтролю» із психологічним благополуччям у працівників поліції є предметом цікавого дослідження та аналізу, особливо з огляду на специфіку їхньої роботи, яка часто пов'язана з високим рівнем стресу та психологічного навантаження. Самоконтроль, означаючи спроможність індивіда пригнічувати імпульсивні реакції або пристрасті на користь довготривалих цілей або більш соціально прийнятних поведінкових відповідей, у цьому контексті виступає як важлива складова частина професіоналізму та особистісної ефективності. Професія поліцейського вимагає не тільки фізичної підготовки та вміння діяти в стресових ситуаціях, але й здатності володіти власними емоціями та думками, ефективно керувати ними. Самоконтроль допомагає знижувати негативний вплив стресу, запобігаючи професійному вигоранню, що стабілізує психологічне благополуччя. Оскільки самоконтроль сприяє кращому управлінню стресовими

станами, працівники поліції з високим рівнем самоконтролю схильні сприймати робочі ситуації як менш загрозливі та більш керовані, що підвищує їх професійну ефективність і загальне відчуття задоволеності роботою. Отже, вміння контролювати імпульсивні реакції та управляти емоційними станами не лише допомагає безпосередньо в робочому процесі, але й сприяє покращенню якості життя, знижуючи відчуття озлобленості та втоми, підвищуючи рівень особистісного та професійного благополуччя.

Статистично значущим є те, що показник когнітивних схем «випадковість того, що відбувається» не встановив кореляційних зв'язків з жодним показником психологічного благополуччя. Аналізуючи відсутність даного взаємозв'язку, слід розглядати специфіку професійної діяльності працівників поліції та її психологічний вплив. Професія поліцейця включає роботу у надзвичайно змінних, непередбачуваних і часто високоризикованих обставинах. Важливим аспектом професійної компетентності поліцейських є здатність ефективно реагувати на несподівані події та вирішувати виникаючі завдання у стрімких та часто стресових умовах. У цьому контексті високий рівень випадковості подій, із якими стикаються працівники поліції, стає звичайною частиною їхньої роботи, а не фактором, який би значно вплинув на їхнє психологічне благополуччя, як це могло б відбуватися у випадку з іншими професіями. Тренування та психологічна підготовка поліцейських, спрямовані на розвиток стресостійкості, адаптивності та гнучкості реакцій, дозволяють їм ефективно справлятися з непередбачуваними ситуаціями. Це робить сприйняття випадковості подій менш критичним для їхнього психологічного благополуччя.

Висновки. Керуючись даними, що були отримані у дослідженні, можна зробити висновок, що когнітивні схеми у працівників поліції мають статистично значущий кореляційний зв'язок із психологічним благополуччям.

Важливість взаємозв'язку між когнітивними схемами і психологічним благополуччям співробітників поліції важко переоцінити. Когнітивні схеми – це узагальнені ментальні структури, які допомагають організовувати переживання і управляти сприйняттям навколишнього світу, формують поведінку й емоційну реакцію людини на різні ситуації. Вони дозволяють співробітникам поліції швидко інтерпретувати ситуації, приймати рішення і діяти відповідно до них. Це важливо під час проведення складних і непередбачуваних заходів.

Високий рівень позитивного благополуччя працівників поліції, яке означає наявність задоволеності життям, емоційної рівноваги та відсутності тривалих негативних емоційних станів,

сильно залежить від того, яким чином їхні когнітивні схеми інтерпретують оточуючу дійсність та з якою гнучкістю вони можуть адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Працівники поліції, когнітивні схеми яких орієнтовані на позитивне сприйняття та оцінку ситуацій, з більшою ймовірністю досягатимуть високого рівня психологічного благополуччя. Це підвищує їхню професійну ефективність, сприяє спротиву емоційному вигоранню та здатності справлятися з професійним стресом.

Натомість негативно сформовані когнітивні схеми призводять до спотвореного сприйняття подій, високої схильності до негативних емоційних станів, таких як тривога, стрес або депресія, які можуть негативно вплинути на психологічне самопочуття. Отже, розуміння та оптимізація когнітивної схеми важливі не тільки для забезпечення емоційного та психологічного благополуччя працівників поліції, але й для підтримки високого рівня їхньої професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О.В. Психологічне благополуччя особистості як важлива складова її життєвої якості. *Вісник Черкаського університету*. 2018. № 1 (331). С. 21–27.
2. Дерев'яно С.П. Взаємодія емоцій і перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* / наук. ред. С.Д. Максименко. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 7. С. 148–156.
3. Дерев'яно С.П. Феноменологія емоційного інтелекту : навчально-методичний посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
4. Диспенза Д. Надприродний розум. Київ, 2020. 400 с.
5. Жердецька Л.Л. Когнітивно-стильові відмінності та їх вплив на професійне становлення майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2004. Т. 1. Ч. 13. С. 39–42.
6. Зайцева О.О. Взаємозв'язок метакогнітивної активності зі стилями саморегуляції студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 107–111.
7. Зайцева О.О. Психолінгвістична компетентність як корелят розвитку метакогнітивної активності студентів. *Science and education a new dimension. Pedagogy and psychology*. Budapest. 2020. VIII (93). P. 72–75.
8. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса : Наука і освіта, 2015. № 3. С. 48–55.
9. Кармадонова Т.М. Когнітивні чинники подолання невизначеності поведінки людини. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». Київ, 2010. С. 27–32.
10. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1 (142). С. 1–9.
11. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016, Вип. 2, том 1. С. 70–74.
12. Корнієнко І.Ю., Кірій А.В. Психологічне благополуччя як інтегральна характеристика психічного стану людини. *Психіатрія, психотерапія та медична психологія*. 2018. № 1 (18). С. 17–21.
13. Лисенко Т.І. Психологічне благополуччя як складова поняття «якість життя». *Вісник Національної академії статистики, обліку та аудиту*. 2015. № 1. С. 81–87.
14. Ляшенко О.О. Психологічне благополуччя особистості: структура, динаміка, вплив. Київ : Видавництво «Либідь». 2014. 287 с.
15. Максименко С.Д., Пасічник І.Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2010. Вип. 14. С. 3–10.
16. Кузнецов М.А., Фоменко К.І, Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 339 с.
17. Максименко С.Д., Пасічник І.Д. Стан та перспективи когнітивної психології в Україні. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2009. Вип. 12. С. 3–7.
18. Мельникова Н.І., Дзюба Т.О. Саморегуляція поведінки: психологічний аспект. Київ : Либідь, 2013. 192 с.
19. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Наука і освіта*. 2017. № 11. P. 98–104.
20. Hofmann W., Kotabe H.P. A meta-analysis of the impact of self-control depletion on task performance. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2012. 48 (2). P. 491–498.