

Резнік К.О.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОЛІЦІАНТІВ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Стаття презентує теоретичні та емпіричні розвідки показників психологічного благополуччя у поліціантів середнього періоду дорослості. Психологічний аналіз проблеми містить багаторічну історію та налічує численну кількість робіт з даної проблеми. В межах нашого дослідження, психологічне благополуччя трактується як складний інтегративний процес, котрий формується внаслідок симбіозу різноманітних структурних компонентів. Наука пропонує достатню кількість підходів вивчення психологічного благополуччя у період зрілості людини, однак в практиці поліціювання огляд даної проблеми є недостатнім. Мета дослідження – виявити особливості психологічного благополуччя у поліцейських середньої дорослості з урахуванням їх гендерних відмінностей. Емпіричною базою дослідження виступили 85 поліцейських. Розподіл груп було здійснено за статтю та віком. До першої групи увійшло 32 жінки-поліцейські у період середньої дорослості. Другу групу становило 53 поліцейських чоловіків у період середньої дорослості. У дослідженні було залучено питальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф.

Емпірично доведено, що специфіка психологічного благополуччя у жінок й чоловіків поліцейських середнього періоду дорослості має значущі відмінності за показниками «Особистісний ріст», «Життєві цілі» та «Самоприйняття». Встановлено, що показники особистісного зростання та життєвих цілей вищі у групі чоловіків, ніж у жінок. Визначено, що жінки виявляють вірогідні відмінності за показником «Самоприйняття», що свідчить про їх позитивне ставлення до себе, усвідомлення своїх сильних й слабких сторін. У поліціантів жінок та чоловіків середньої дорослості показники психологічного благополуччя майже за усіма компонентами показали середні бали. Результати отримані за інтегрованим показником психологічного благополуччя свідчать, що у чоловіків він є дещо вищим, ніж у групі жінок. Емпірично обґрунтовано, що психологічне благополуччя у чоловіків середньої дорослості набуває демонструється через можливості отримати новий досвід, реалізувати свій потенціал, а у жінок характеризується бажанням залучити свої переваги у діяльність з метою досягнення успіху та відчутті впевненості у собі.

Ключові слова: жінки, період середньої дорослості, поліцейські, поліціювання, психологічне благополуччя, чоловіки.

Постановка проблеми. Поліцейська робота насичена численними зовнішніми й внутрішніми труднощами, які збільшують вразливість поліціантів та можуть знижувати їх психологічне благополуччя. Для успішної та ефективної поліцейської діяльності необхідні ресурси, котрі будуть відігравати вагомую роль при розв'язанні не лише професійних проблем, а й допомагатимуть поліцейським зберегти своє фізичне й психічне здоров'я, ділитися досвідом та дбати про інших. З урахуванням такого практичного запиту, є необхідність у пошуку таких ресурсів та механізмів, які дозволять працівникам поліції дбати про своє благополуччя та ефективно функціонувати. Ми вважаємо, що одним з таких важливих ресурсів є психологічне благополуччя. Проблема психологічного благополуччя є доволі

розроблюваною в царині психології, однак кожен автор спирається на один із існуючих підходів та намагається представити свій авторський погляд на даний феномен.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наука містить значну кількість визначень поняття психологічного благополуччя, однак питання як досягнути високого його рівня є дискусійним. Н. Каргіна розуміє психологічне благополуччя як динамічну характеристику особистості, яка дозволяє говорити про розвиток людини та накопичення її ресурсів. Науковиця вважає, що високий рівень психологічного благополуччя впливає на різні сфери життя людини, допомагає долати труднощі й переносити вікові зміни [2]. Згідно з С. Феллер зі співавторами до елементів психоло-

гічного благополуччя можна віднести: відчуття рівноваги в емоціях, думках й міжособистісних стосунках [8]. На думку, І. Клименко все це вимагає активного залучення процесів самоконтролю та регуляції емоцій, які допомагають пережити складні професійні ситуації [3]. У той же час С. Бойчук констатує, що доволі часто люди намагаються уникнути негативного досвіду і не намагаються його трансформувати в корисний ресурс, який наблизитиме поліцейських до психологічного добробуту [1]. Як зазначає авторка теорії психологічного благополуччя К. Рифф, що подолання людиною криз, матиме позитивний вплив на неї. Дослідниця зазначає, що психологічне благополуччя є важливою опорою, котра допомагає людині долати життєві труднощі [12]. Цікавим є дослідження Дж. Бореллі у співстворстві, котре підкреслює важливість впливу зрілості на благополуччя, які є основами «гарного життя» [7]. М. Джошанлу також виявив часові відмінності у довгостроковій перспективі психологічного благополуччя, яке автор вважає надійним чинником успішного майбутнього. Головною тезою даного дослідження є те, що важливі події у житті людини позначаються на зрілості й благополуччі особистості [10]. Т. Партико пише, що в період дорослості людина відчуває тиск між своїм минулим життєвим досвідом та невизначеним майбутнім. Подібний тривожний стан активізує, згідно з автором, рефлексію життєвого досвіду й підвищує шанси на успіх [5]. В нашому дослідженні, ми дотримуємося визначення поняття психологічного благополуччя запропоноване К. Рифф. Авторка виділяє шість основних його чинників, які визначають суб'єктивне відображення особистістю своїх можливостей функціонування з позиції потенційного розвитку [13]. М. Мелендро зі співавторами вказують, що період дорослості характеризується позитивним функціонуванням, тобто, в даному віці людина найбільше здатна витримувати напругу та кризи в житті, при

цьому бути відкритою новому досвіду, успішно комунікувати й орієнтуватися на реалізацію свого потенціалу. Автори вказують, що у даний період відбувається переоцінка своїх пріоритетів, актуалізується потреба у нових сенсах й психологічне благополуччя залежить від якісного осмислення даного життєвого етапу [11]. Дослідження Е. Гарланд з колегами свідчать, що психологічне благополуччя можна покращити за допомогою таких втручань, як навчання усвідомленості [9].

Мета дослідження – виявити особливості психологічного благополуччя у поліцейських середньої дорослості з урахуванням їх гендерних відмінностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку дослідження склали 85 поліцейських. Групи було сформовано за гендерною ознакою та періодом середньої дорослості (25–40 років за Д. Бромлей). До першої групи увійшло 32 жінок-поліцейських середньої дорослості. Другу групу становило 53 поліцейських чоловічої статі у віці середньої дорослості. Для досягнення поставленої мети було залучено питальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф. Була залучена версія опитувальника на 54 питання, яка вважається середньою версією шкали [6].

Математична обробка отриманих даних проводилася з використанням t – критерію Стьюдента для незалежних груп та критерій кутового перетворення (ϕ) Фішера. Отримані дані представлені в таблицях 1–3.

Згідно з результатами таблиці 1 у чоловіків в період середньої дорослості встановлені вірогідні відмінності з шкалою «Особистісне зростання» у порівнянні з жінками поліцейськими середньої дорослості ($p \leq 0,05$). Отже, можемо сказати, що чоловікам більш характерне бажання розвиватися, реалізувати особистісний потенціал, вони відкриті новому досвіду, чітко усвідомлюють свої цілі, які вони воліють досягнути. Чоловікам властива поведінка, котра направлена на пізнання себе

Таблиця 1

Показники психологічного благополуччя ($M \pm \sigma$)

Шкали	Жінки	Чоловіки	t	P
Автономність	30.21 ± 0.62	30.95 ± 0.83	0.71	-
Компетентність	29.31 ± 0.50	29.18 ± 1.16	0.10	-
Особистісний ріст	35.73 ± 0.87	38.27 ± 0.91	2.02	0.05
Позитивні стосунки	33.88 ± 1.35	33.91 ± 1.20	0.02	-
Життєві цілі	32.56 ± 0.76	35.77 ± 0.54	3.44	0.001
Самоприйняття	33.41 ± 0.93	29.76 ± 0.89	2.84	0.05
Загальний рівень психологічного благополуччя	192.04 ± 2.23	201.05 ± 2.84	2.50	0.01

та вдосконалення своєї професійної ефективності, що істотно позначається на показниках їх діяльності та експансії, тобто прагненні розширити межі свого розвитку й особистісного потенціалу.

Схоже дослідження психологічного благополуччя у жінок в період середньої дорослості було здійснене у Л. Міщихою та В. Кравченко. Згідно з результатами, у жінок даного вікового періоду важливими особистісними характеристиками, котрі сприяють відчуттю психологічного благополуччя є: оптимістичне мислення (15%), вміння пробачати й відпускати образи (14%), мудрість як основа раціонального ставлення до всього, що оточує в житті (11%) й впевненість у собі (10%). Разом з тим, науковці, вказують на негативні риси, котрі перешкоджають процесу відчуття психологічного благополуччя у жінок даного вікового періоду, до них віднесли: емоційна нестійкість (20%), песимістичні думки (18%) й низький рівень комунікативних здібностей (16%) [4, с. 23].

За шкалою «Життєві цілі» у групі чоловіків виявлені значущі відмінності у порівнянні з групою жінок ($p \leq 0,001$). Отже, чоловіки у віці середньої дорослості мають чіткі цілі у житті, усвідомлюють свої потреби та орієнтовані на досягнення своєї мети. Щодо групи жінок, то для них також характерне планування свого життя, що свідчить про їх зрілість та свідоме прийняття реалій власного життя, де велике значення має ціннісна смислова його складова. За шкалою «Самоприйняття» у групі жінок виявлені вірогідні відмінності щодо групи чоловіків ($p \leq 0,05$). Таким чином, жінки середньої зрілості позитивно ставлять до себе, усвідомлюють свої сильні й слабкі сторони особистості, готові приймати себе. Наші результати збігаються з результатами отриманими Л. Міщиха та В. Кравченко на загальній вибірці жінок без врахування їх професійної приналежності.

Автори встановили, що жінки мають розвинуте позитивне самосприйняття себе, яке формується на власному досвіді й виступає ресурсом в особистісному зростанні [4, с. 22].

Результати отримані за інтегрованим показником психологічного благополуччя у досліджуваних групах поліцейських періоду середньої дорослості показав вірогідні відмінності у групі чоловіків щодо групи жінок ($p \leq 0,01$). Психологічна оцінка параметра психологічного благополуччя у чоловіків-поліцейських середньої дорослості вище, ніж у жінок-поліцейських в даному віковому періоді. Можна з впевненістю констатувати, що чоловіки більше вбачають можливостей для отримання нового досвіду, який допоможе їм відкрити власний потенціал й адекватно оцінити свою ефективність як професіонала. Професія поліцейського накладає численну кількість зобов'язань на поліціантів, які можуть позитивно впливати на рівень психологічного благополуччя. До прикладу, фінансова стабільність, можливість кар'єрного зростання, широке коло спілкування, що своєю чергою, сприяє налагодженню ефективної взаємодії та комунікації з навколишніми, збільшує можливості особистісної реалізації та покращенню психологічного благополуччя. Для якісної оцінки показників психологічного благополуччя у поліціантів середнього періоду дорослості з врахуванням їх гендерний розбіжностей, нами було здійснено описовий аналіз отриманих досліджуваних параметрів, котрий ми навели у таблицях 1 та 2.

Згідно з таблицею 2, у поліціантів жінок та чоловіків середньої дорослості показники психологічного благополуччя майже за усіма компонентами показали середні бали, що свідчить про середній їх рівень. Розглянемо більш детально середні значення за кожною зі шкал психоло-

Таблиця 2

Рівні за показниками психологічного благополуччя

Шкали	Групи	Рівні	
		Жінки	Чоловіки
Автономність		середній	середній
Управління середовищем		середній	середній
Особистісний ріст		середній	високий
Позитивні стосунки		середній	середній
Життєві цілі		середній	середній
Самоприйняття		середній	середній
Загальний рівень психологічного благополуччя		середній	середній

гічного благополуччя. Середній бал за показником автономії простежується в тому, що поліціанти обох груп схильні при прийнятті важливих рішень спиратися на думку та судження інших, що пояснюється імовірним соціальним тиском з боку громадськості та специфікою професії. За шкалою «Управління середовищем», яка ще відповідає за компетентність у досліджуваних групах поліціантів також знаходиться на середньому рівні. Це свідчить, що представники обох груп мають певні труднощі в організації своєї діяльності, вони схильні відчувати невпевненість у своїх діях та воліють контролювати події, які з ними відбуваються. Однак, бал за шкалою «Особистісний ріст» у групі жінок відноситься до середнього значення, але у чоловіків він виявився в межах високого рівня. Отримані розбіжності, ми пов'язуємо з тим, що чоловіки більше націлені на реалізацію власного потенціалу, професійне зростання та особистісну реалізацію. Спираючись на результати таблиці 1 у чоловіків за шкалою «Життєві цілі» більш яскраво виражені показники цілепокладання, спрямованості та розвитку. «Позитивні стосунки» діагностовано на середньому рівні, що демонструє нам готовність поліцейських середньої зрілості до довірливих й відкритих стосунків, вони готові проявляти тепло й доброзичливість у міжособистісній взаємодії, співпереживати та прагнути допомогти. Щодо шкали «Самоприйняття» у поліціантів зрілого віку, то жінкам й чоловікам властивий середній рівень показника. Отже, з одного боку досліджувані, мають позитивне ставлення до себе, свого минулого, усвідомлюють свої сильні й слабкі сторони, а з іншого боку, вони можуть відчувати невдоволення від себе, особливо у ситуаціях, коли їм треба прийняти рішення.

Для більш ґрунтовного розуміння специфіки психологічного благополуччя у поліціантів пері-

оду середньої дорослості, нами було здійснено аналіз досліджуваних критеріїв у відсотковому співвідношенні (табл. 3).

Результати описової статистики показників психологічного благополуччя представлені у таблиці 3 показали вірогідні відмінності за середнім та високим рівнями за шкалою «Особистісний ріст». Середній рівень особистісного зростання у групі жінок був встановлений у 53.8% проти 22.7% чоловіків, при статистичній значущості ($\phi = 2.571$, при $p \leq 0,01$). Можна сказати, що у жінок середнього періоду дорослості є потенціал для розвитку та цікавість до різних сфер свого життя, в яких вони здатні відчувати власний потенціал та бажання розвиватися. Хоча високий рівень шкали «Особистісний ріст» встановлений у 77.3% чоловіків проти 46.2% жінок, при статистичній значущості ($\phi = 2.573$, при $p \leq 0,01$). Це говорить про те, що у групі чоловіків вірогідно більше простежується тенденція до безперервного особистісного розвитку, сприйняття себе «реалізованим», готовими до нового досвіду й відчутті повного розкриття свого потенціалу, знань, що сприяють новим досягненням. Також були виявлені вірогідні відмінності за середнім та високим рівнями за шкалою «Самоприйняття». Середній рівень у групі жінок було встановлено у 67.3% проти 36.4% чоловіків, при статистичній значущості ($\phi = 2.470$, при $p \leq 0,01$). Отже, більшість жінок сприймають себе позитивно, хоча не завжди знають і приймають різні свої сторони, включаючи хороші та погані якості. Високий рівень у групі жінок було виявлено у 26.9% проти 50.0% чоловіків, при статистичній значущості ($\phi = 1.886$, при $p \leq 0,05$). Таким чином, більшість чоловіків готові прийняти свої слабкі сторони та готові спрямовувати їх у позитивні якості, котрі сприятимуть їх реалізації та кар'єрному зростанню.

Таблиця 3

Частота прояву показників психологічного благополуччя (%)

Шкали	Групи	Жінки			Чоловіки		
		низький	середній	високий	низький	середній	високий
Автономність		-	88.5	11.5	-	86.4	13.6
Управління середовищем		1.9	90.4	7.7	4.5	81.8	13.7
Особистісний ріст		-	53.8	46.2	-	22.7	77.3
Позитивні стосунки		2.0	53.8	44.2	-	59.1	40.9
Життєві цілі		1.9	63.5	34.6	-	45.5	54.5
Самоприйняття		5.8	67.3	26.9	13.6	36.4	50.0
Загальний рівень психологічного благополуччя		-	86.5	13.5	-	72.7	27.3

Висновки. Отже, емпіричне дослідження психологічного благополуччя у жінок й чоловіків поліцейських середнього періоду дорослості продемонструвало суттєві відмінності між досліджуваними параметрами. За шкалами «Особистісний ріст», «Життєві цілі» та «Самоприйняття» у досліджуваних спостерігаються виражені відмінності, які були виявлені завдяки методам математичної та описової статистики, достовірність і значущість яких була підтверджена за допомогою критерію t-Стюдента та критерію кутового перетворення (ϕ) Фішера. Показники особистісного зростання та життєвих цілей вищі у групі чоловіків, ніж у жінок. Щодо групи жінок-поліцейських, то вони виявляють вірогідні відмінності за показником «Самоприйняття», що характеризує їх як позитивно налаштованих сприймати себе, жінки усвідомлюють свої сильні й слабкі сторони особистості та намагаються їх спрямувати в діяльність. У поліціантів жінок та чоловіків середньої дорослості показники психологічного благополуччя майже за усіма компонентами показали середні бали. Однак були виявлені певні особливості, у 77.3% чоловіків-поліцейських спостерігається високий рівень за показниками психологічного благополуччя «Особистісний ріст», «Життєві

цілі» – у 54.5% досліджуваних та «Самоприйняття» – у 50% респондентів. За результатами отриманими у групі-жінок слідує висновки про те, що ці досліджувані, мають характерні особливості у частоті прояву психологічного благополуччя. А саме, за всіма критеріями психологічного благополуччя у жінок діагностується середній рівень, особливо за шкалами «Управління середовищем» в 90,4% респондентів, «Автономність» – у 88,5% та «Самоприйняття» – у 67.3% досліджуваних.

Результати отримані за інтегрованим показником психологічного благополуччя свідчать, що у чоловіків він є дещо вищим, ніж у групі жінок. Тобто, психологічне благополуччя чоловіків-поліцейських в період середньої дорослості набуває специфіки у вигляді можливостей отримати новий досвід, реалізувати свій потенціал, а у жінок – бажання залучити свої переваги у діяльності з метою досягнення успіху та відчутті впевненості у собі.

Перспективами подальших наукових розвідок, ми вважаємо, вивчення соціального та суб'єктивного благополуччя у поліціантів, з урахування вікових періодів та гендерної приналежності.

Список літератури:

1. Бойчук С.С. Специфіка психологічної ресурсності у поліцейських-спецпризначенців. *Габітус*. 2021. №27. С. 173–177.
2. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. ...психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
3. Клименко І.В. Система психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: зміст і складові. *Право і Безпека*. 2017. №4(67). С. 17–23.
4. Міщиха Л.П., Кравченко В.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №(2). С. 20–24.
5. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) частина 1. С. 83–96.
6. Шишко Н.С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2020. 223 с.
7. Borelli J.L., Brugnera A., Zarbo C., Rabboni M., Bondi E., Tasca G.A., et al. Attachment comes of age: adolescents' narrative coherence and reflective functioning predict well-being in emerging adulthood. *Attachment & Human Development*. 2018. №21. P. 332–351.
8. Feller S.C., Castillo E.G., Greenberg J.M., Abascal P., Van Horn R., Wells K.B., et al. Emotional well-being and public health: proposal for a model national initiative. *Public Health Reports*. 2018. №133. P. 136–141.
9. Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., and Gross, J. J. Testing the mindfulness-to-meaning theory: evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLoS One*. 2017. №12. P.e0187727.
10. Joshanloo M. Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*. 2019. №19. P. 183–187.
11. Melendro M., Campos G., Rodríguez-Bravo A.E., Arroyo Resino D. Young People's Autonomy and Psychological Well-Being in the Transition to Adulthood: A Pathway Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2020. №11. P. 1946.

12. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99–104.
13. Ryff C.D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *Journal of Business Venturing*. 2018. №34. P. 646–663.

Reznik K.O. EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF POLICE OFFICERS IN THE PERIOD OF MIDDLE ADULTHOOD

The article presents theoretical and empirical study of indicators of psychological well-being among police officers in the middle period of adulthood. The psychological analysis of the problem has a long history and includes a large number of works on this problem. Within our research, psychological well-being is interpreted as a complex integrative process, which is formed as a result of the symbiosis of various structural components. Science offers a sufficient number of approaches to the study of psychological well-being in the period of human maturity, however, in the practice of policing, an overview of this problem is insufficient. The purpose of the study is to reveal the peculiarities of psychological well-being in middle-aged policemen, taking into account their gender differences. The empirical basis of the study was 85 police officers. Groups were divided by gender and age. The first group included 32 female police officers in middle adulthood. The second group consisted of 53 male policemen in middle adulthood. The questionnaire "Express assessment of psychological well-being" by K. Riff, was involved in the study.

It has been empirically proven that the specifics of psychological well-being of female and male police officers in the middle period of adulthood have significant differences according to the indicators "Personal Growth", "Purpose in Life" and "Self-Acceptance". It was established that the indicators of personal growth and life goals are higher in the group of men than in women. It was determined that women show probable differences according to the " Self-Acceptance" indicator, which indicates their positive attitude towards themselves, awareness of their strengths and weaknesses. The indicators of psychological well-being in almost all components of middle-aged male and female police officers showed average scores. The results obtained on the integrated indicator of psychological well-being indicate that it is slightly higher in men than in the group of women. It is empirically substantiated that psychological well-being in men in middle adulthood is demonstrated through opportunities to gain new experience, to realize their potential, and in women it is characterized by a desire to involve their advantages in activities in order to achieve success and a sense of self-confidence.

Key words: women, middle adulthood, police officers, policing, psychological well-being, men.