

Пономаренко Яна Сергіївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціології та психології факультету №6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3374-3930>

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ САМОПОЧУТТЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Робота в поліції вимагає не лише необхідної професійної підготовки, а й своєрідних психофізичних здібностей. Повсякденні обов'язки поліцейських стосуються функціональної відповідності між професійними вимогами, при яких вони мусять виконувати свої обов'язки та завдання, та між їхніми особистісними ресурсами, зокрема: знаннями, навичками, почуттям ефективності та відповідальності, стійкістю до стресу, які в сукупності сприяють ефективності у роботі. Добре самопочуття на роботі є дуже актуальною темою в наукових дослідженнях, яке виступає критерієм залученості та продуктивності людини в професійній діяльності.

На думку А. Bakker та Е. Demerouti, при оцінюванні самопочуття потрібно звертати увагу на два критерії: показник задоволеності роботою та афективність, яка пов'язана з діяльністю [1]. Ми вважаємо, що ці критерії не достатньою мірою репрезентують те, що таке самопочуття, тому вважаємо його варто розглядати в контексті здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948), поняття «здоров'я» можна трактувати не лише через відсутність хвороби, а через наявність стану фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

У сучасних емпіричних дослідженнях доволі часто поняття психічне здоров'я, благополуччя й самопочуття часто ототожнюють одне з одним. Фактично поняття здоров'я є ширшим за поняття благополуччя, оскільки воно включає параметр «відсутність хвороби», а самопочуття в цілому взаємозалежне від показників здоров'я. Ми плануємо розглядати самопочуття поліцейських на позитивному вимірі компонентів здоров'я, які поєднують фізичний, психологічний й соціальний добробут.

В царині юридичної психології оцінювання показників добробуту серед поліцейського персоналу є доволі актуальною науковою проблемою. Ранні оцінки благополуччя були зосереджені на вивченні показників задоволеності життям. Наприклад, в такому випадку можна застосовувати «Шкалу задоволеності життям» (SWLS) розроблену Е. Diener з колегами (1985). Дана методика дозволяє діагностувати рівень задоволеності життям та обґрунтувати його специфіку. Безсумнівно, що професійний стрес є невіддільною частиною професії

поліцейського. Згідно з J. Strelau (2006), стрес є станом, при якому виникають негативні емоції високої інтенсивності (наприклад, страх, тривога, гнів, ворожість або інші стани, які свідчать про психологічний дискомфорт), які супроводжується фізіологічними та біохімічними змінами, котрі суттєво перевищують допустимий рівень збудження в стані спокою.

Таким чином, важливим кроком у вимірі самопочуття є його фізична складова або стан фізичного благополуччя. При оцінюванні *фізичного аспекту самопочуття* маються на увазі особливості організму, специфіка фізичного тіла людини, фізіологічні властивості та інше. Задовільне фізичне самопочуття фіксується при стані організму людини, коли вона здатна адекватно пристосуватися до будь-яких умов та продуктивно функціонувати при мінливих факторах навколишнього середовища.

Фізичний аспект самопочуття можна виміряти за допомогою різних біомаркерів і спостережуваної поведінки. Біомаркер визначається як характеристика, яка об'єктивно оцінюється як показник нормальних біологічних процесів. Наприклад, якість сну також є біомаркером. Сон регулюється біологічними процесами, які дозволяють організму відновлюватися як фізично, так і психічно. L. Kervezee з колегами наголошують, що брак сну здатен вплинути на різні параметри самопочуття і негативно позначитися на здоров'ї. Фізично нестача сну здатна спричинити такі відчуття, як апатія, виснаження або втрата мотивації. Психологічно брак сну підвищує рівень негативної емоційності. На когнітивні функції, на думку науковців, також впливає недосип. І навпаки, людина працює краще, коли сон відновлюється. Що стосується соціального виміру, брак сну впливає на якість стосунків через порушення настрою та самоконтролю, зазначають автори [3].

Не менш важливим критерієм доброго самопочуття й здоров'я є діагностика достатнього рівня *психологічного благополуччя*. Психологічне благополуччя сприяє асиміляції та акомодатії особистісних ресурсів, які допомагають людині конструювати власну реальність і діяти згідно з нею. Психологічне благополуччя поліцейських можна описати через ступінь їх здатності пристосуватися до вимог діяльності та невизначеності.

Ще одним значущим показником стану доброго самопочуття є розвинутий стан *соціального благополуччя*, котрий свідчить про особливості соціальної поведінки під впливом процесів соціалізації та впливу навколишніх. Ми вважаємо, що найважче оцінити соціальний аспект самопочуття, оскільки воно визначається через ступінь адаптації людини в його суспільстві. Для поліцейських досягнення стану соціального благополуччя базується на здатності забезпечити баланс між своєю власною реальністю та реальністю інших, відповідно до норм і цінностей, визначених у спільноті та професійній діяльності.

М.-J. Linton у співавторстві в період з 1993 по 2015 рр. виявили та представили 99 шкал добробуту. Автори пропонують 196 його вимірів, при цьому пропонуються різні точки зору щодо трактування даного поняття. Узагальнено, добробут – це стан, у якому людина здатна розвивати свій потенціал, підвищувати свою продуктивність і креативність, будувати позитивні стосунки з навколишніми та робити внесок у свою спільноту. Така думка вчених, зосереджена на оцінюванні якості та стану життя людини. Закордонні дослідники представляють три течії в оцінці добробуту, яке можна описувати через стан доброго самопочуття:

- 1) термінологія повинна бути короткою, лаконічною та зрозумілою;
- 2) репрезентація духовного виміру психологічного благополуччя є важливим етапом діагностики;
- 3) визначення позитивних аспектів стану здоров'я й самопочуття [4].

Насправді, декілька шкал, які оцінюють добробут за допомогою негативних тверджень, можуть показати, що низькі оцінки цих тверджень відбивають високу оцінку добробуту. Однак в наукових джерелах йдеться, що погане самопочуття не є прямою протилежністю добробуту. Щодо практики поліціювання, то ми впевнені, що добробут та добре самопочуття поліцейських залежить від трьох основних характеристик: суб'єктивного й психологічного та благополуччя на роботі. Зрозуміло, що доволі складно оцінити щастя людини, однак під силу діагностувати рівень добробуту поліціантів.

У емпіричних дослідженнях професійної гігієни доволі часто використовується «Шкала загального здоров'я» (Анкета GHQ-12) D. Goldberg та P. Williams (1988), яка вважається найбільш поширеною й використовується для оцінки порушень нормального функціонування та виникнення дистресу. У 2005 році було створено квебекську компанію «Inprowt», яка ініціювала розробку шкали для вимірювання добробуту в трьох вимірах. Ними було запропоновано 236 тверджень для оцінки добробуту. У своїй першій версії вимірювальний інструмент складався з 36 тверджень. З 2018 року інструмент оцінки здоров'я, який пропонує «Inprowt», було скорочено до 30 тверджень. Основною метою було скоротити час відповіді без шкоди для процесу оцінки здоров'я. Зручним є той факт, що існує мобільна версія опитувальника, що дозволяє охопити більшу аудиторію та оцінити не лише фізичні та психічні аспекти добробуту, але й соціальні аспекти. Семантичний вибір тверджень зроблений таким чином, щоб респонденти відповідали на основі свого суб'єктивного досвіду, а не відповідно до суспільних норм. Крім того, це дозволяє досліджуваним стежити за розвитком свого стану, знаходячи його в історії свого файлу. Таким чином, кожен може відслідкувати поліпшення свого стану або його погіршення і, отже, визначити, що людина зробила для його покращення, і вирішити продовжувати це робити надалі чи ні. Нарешті, респондент може порівняти свій стан добробуту зі станом своєї

професійної чи іншої спільноти, таким чином даючи йому можливість оцінити, чи він відчувається краще, чи гірше, ніж інші. Н. Hofmann та С. Kohlmann підкреслюють, що на гарне самопочуття впливають позитивні емоції, які виконують захисну функцію при розвитку синдрому вигорання. Дослідники пишуть, що людина з позитивною емоційністю схильна більш адекватно оцінювати вимоги, пов'язані з роботою та не розглядає їх як загрози [2].

Отже, різні наукові дослідження показали, що стан самопочуття може по-різному впливати на загальний стан здоров'я людини. Позитивні ефекти мають довгостроковий цілющий вплив на здоров'я та довголіття. В практиці поліціювання самопочуття багато в чому впливає на добробут поліцейських. Самопочуття впливає на когнітивні процеси. Добре самопочуття позначається на відданості роботі, відчутті компетентності та оптимізму. Як було описано раніше, на гарне самопочуття поліцейських впливають різні змінні. Однак згадані вище компоненти є векторами, які спонукають науковців до дій та своєчасного діагностування.

Список використаних джерел

1. Bakker A.B., Demerouti E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*. 2017. № 22(3). P. 273–285.
2. Hofmann H., Kohlmann C.W. The Role of Positive and Negative Affectivity in Healthy and Unhealthy Work-Related Behavior and Experiences. *European Journal of Health Psychology*. 2019. № 26. P. 56–67.
3. Kervezee L., Kosmadopoulos A., Boivin D.B. Metabolic and cardiovascular consequences of shift work: The role of circadian disruption and sleep disturbances. *European Journal of Neuroscience*. 2020. № 51(1). P. 396–412.
4. Linton M.-J., Dieppe P., Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*. 2016. № 6(7). P. e010641.