

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 1 / 2026, Vol. 14, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN126.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Проскурякова, Л. А. Взаимосвязь психологического благополучия и когнитивной гибкости сотрудников МВД / Л. А. Проскурякова, И. С. Милентьева, М. Б. Ширинова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN126.pdf>.

For citation:

Proskuryakova L.A., Milentyeva I.S., Shirinova M.B. The relationship between psychological well-being and cognitive flexibility among Interior Ministry employees. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(1): 25PSMN126. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN126.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.072.432

Проскурякова Лариса Александровна

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Новокузнецк, Россия
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Профессор кафедры «Психологии и общей педагогики»

ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, Новокузнецк, Россия

Доцент кафедры «Гигиены, эпидемиологии и здорового образа жизни»

Доктор биологических наук, доцент

E-mail: Lora-al@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9583-9161>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=415706

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AAE-5730-2022>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57200689936>

Милентьева Ирина Сергеевна

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, Россия

Профессор кафедры «Бионанотехнологии»

Доктор технических наук, доцент

E-mail: irazumnikova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3536-562X>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=542534

Ширинова Маргарита Бахтиеровна

Новокузнецк, Россия

Частный психолог

E-mail: rita.shirinova.07@mail.ru

Взаимосвязь психологического благополучия и когнитивной гибкости сотрудников МВД

Аннотация. В статье представлен анализ результатов исследования зависимости психологического благополучия от когнитивной гибкости сотрудников Министерства внутренних дел. Авторы раскрывают содержание понятий «психологическое благополучие» и «когнитивная гибкость» с позиции теоретических подходов к их определению. Выборку составили 30 сотрудников Управления Министерства внутренних дел России по г. Новокузнецку. Применены психодиагностические методики: опросник «Шкала психологического благополучия», К. Рифф, «Шкала субъективного благополучия», А. Перуэ-Баду, «Опросник когнитивной флексибельности», Д. Деннис, Д. Вандервол, «Словесно-цветовая интерференция», Дж.Р. Струп,

коэффициент корреляции Пирсона. Выявлено преобладание респондентов с высокими показателями психологического благополучия (47 %, среднее $359,00 \pm 46,53$ по методике К. Рифф; 54 %, среднее $38,03 \pm 23,47$ по методике А. Перуэ-Баду) и когнитивной гибкости (57 %, среднее $115,27 \pm 24,58$ по методике Д. Денниса и Д. Вандервола; 83 %, среднее $43,80 \pm 16,89$ по методике Дж.Р. Струпа). Установлено, что чем выше когнитивная гибкость, тем выше психологическое и субъективное благополучие ($r_{\text{эмп}} = 0,65$, $p \leq 0,1$). Выявлена прямая взаимосвязь между когнитивной гибкостью и психологическим благополучием ($r_{\text{эмп}} = 0,46$, $p \leq 0,05$) и субъективным благополучием ($r_{\text{эмп}} = 0,70$, $p \leq 0,01$). Практическая значимость работы определяется в привлечении психологов структур правоохранительных органов к проблеме психологического благополучия личного состава, полученные результаты могут помочь в разработке программ психологической поддержки и реабилитации сотрудников правоохранительных органов.

Ключевые слова: психологическое благополучие; когнитивная гибкость; сотрудники; зависимость; профессиональные качества

Введение

В современных условиях сотрудники правоохранительных органов, в частности сотрудники МВД России, сталкиваются с разнообразными стрессовыми ситуациями и вызовами, так как их профессиональная деятельность характеризуется высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки. Это обусловлено множеством факторов: необходимостью неукоснительного соблюдения законодательства, взаимодействия с различными категориями граждан (в том числе с представителями криминалитета), применением огнестрельного оружия, выполнении множества регламентированных действий в экстремальных условиях.

Для эффективного и оперативного выполнения служебных задач сотрудники МВД России должны быть не только физически подготовленными, но также обладать определенными психологическими характеристиками, важными из которых являются — психологическое благополучие и когнитивная гибкость. Наличие данных качеств повышает квалификацию сотрудников правопорядка, эффективность их профессиональной деятельности, укрепляет доверие общества к ним. В современном обществе исследование профессионально-важных качеств сотрудников МВД России становится все более актуальным из-за увеличения рабочих нагрузок и роста угроз, связанных с экстремизмом, терроризмом и преступлениями в сети. В связи с этим организовано исследование с целью — изучение взаимосвязи психологического благополучия и когнитивной гибкости сотрудников МВД России. Было выдвинуто предположение о том, что существует взаимосвязь между психологическим благополучием и когнитивной гибкостью сотрудников МВД России, а именно: чем выше показатели когнитивной гибкости, тем выше психологическое и субъективное благополучие.

Разработанность проблемы

Характеризуя профессиональную деятельность сотрудников МВД России, следует отметить, что ее можно отнести к двум типам профессий: «человек-человек», так как блюстители закона взаимодействуют с коллегами и населением и «человек-техника», поскольку сотрудники используют различные технические средства. Главная цель труда сотрудников МВД России заключается в обеспечении защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан, противодействии преступности и охране общественного порядка [1]. Характер физической и психической нагрузки достаточно высок из-за повышенной ответственности перед гражданами и законодательством. Сотрудники МВД России в ходе выполнения служебных обязанностей постоянно испытывают эмоциональные перегрузки, напряжение, чувство ответственности за безопасность других людей, нередко сталкиваются с травматичными

событиями. Все это сказывается на психическом состоянии служащих и требует развития профессионально-важных качеств: психологического благополучия и когнитивной гибкости.

Теоретический обзор литературных источников показал, что в современной науке психологическое благополучие преимущественно изучается с точки зрения *эвдемонистического подхода*, который предполагает, что благополучие человека заключается в достижении долговременного ощущения счастья и достигается оно через личностный рост и развитие своей индивидуальности [2; 3]. Его представителями являются Ю.В. Бессонова, К. Рифф, Е.Б. Лактионова, М.Г. Матюшина, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, М. Яхода. Н. Бредберн определяет психологическое благополучие как баланс между позитивным и негативным аффектами (положительными и негативными эмоциями, накапливаемыми в течение жизни). Человек психологически благополучен, когда позитивный аффект превышает негативный [2; 4]. Схожее мнение высказывает Э. Динер. Автор добавил к двум видам аффекта третий когнитивный элемент — «удовлетворенность жизнью» и назвал получившийся конструкт термином «субъективное благополучие». Автор рассматривал субъективное благополучие как компонент психологического [2; 4; 5]. А. Перуэ-Баду определяет субъективное благополучие как наличие чувства эмоционального комфорта, которое следует измерять через выраженность трех составляющих: эмоциональное состояние, социальное положение и физические симптомы [6]. М. Яхода предложила одну из первых моделей психологического благополучия, которая включала 6 компонентов: самопринятие, положительная установка по отношению к собственному «Я», личностный рост, автономия, точность восприятия реальности, социальная компетентность, способность к копинг-поведению [7]. Опираясь на концепцию М. Ягоды, К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как объективную оснащенность необходимыми психологическими характеристиками, которые позволяют человеку функционировать более успешно, чем при их отсутствии. Автор выделяет шесть ключевых компонентов благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, наличие цели в жизни, личностный рост [8–10]. Данное определение берется как основное в нашей работе. Отечественные исследователи П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова определяют психологическое благополучие как интегральную характеристику, определяющую успешность функционирования человека и выражающуюся в ощущении удовлетворенности собой и своей жизнью. Авторы выделяют актуальное (отношение человека к самому себе, степень удовлетворенности жизнью и своим становлением в настоящий момент), и потенциальное (уровень благополучия, который может быть достигнут) благополучие [2; 10]. Я.И. Павлоцкая интерпретирует данный феномен как ощущение счастья, эмоционального комфорта, удовлетворенности жизнью, жизненной энергии и психологического здоровья [5]. Е.Б. Лактионова и М.Г. Матюшина рассматривают субъективное благополучие как комплексное явление, которое объединяет субъективные и объективные факторы, способствующие успешному функционированию личности [11]. Ю.В. Бессонова первой отметила, что психологическое благополучие в детском и подростковом возрасте имеет свою специфику, требующую отдельного рассмотрения и представляет собой целостное переживание, которое отражает успешность функционирования человека в социальной среде [7]. Таким образом, в современной психологии не существует единого определения данного феномена, и ученые до сих пор не пришли к единому мнению относительно его источников и определения ключевых компонентов. Понятия «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» слабо разграничены и зачастую используются как синонимичные [11]. Укреплению психологического благополучия сотрудников МВД России могут способствовать умения преодолевать когнитивные установки, быстро переключаться между задачами и перестраивать мышление в ответ на новые обстоятельства. Все перечисленное объединяется в одной способности — когнитивной гибкости. Первые упоминания о гибкости мышления можно найти в работах Ж. Пиаже, который исследовал способность детей классифицировать объекты по нескольким параметрам одновременно. Это умение преодолевать «центрирование» (тенденцию сосредотачиваться на одном аспекте ситуации) считается

основой когнитивной гибкости [12]. В 1935 году, изучая эффект интерференции, Дж.Р. Струп, отмечал, что когнитивная гибкость помогает человеку преодолевать интерференцию, улучшая способность переключаться с одной задачи на другую [13]. В 1960-х годах Дж. Гилфорд рассматривал когнитивную флексибельность как умение разрушать привычные способы мышления и создавать творческие ассоциации между понятиями. При этом автор отмечал, что когнитивная флексибельность — это свойство, противостоящее ригидности мышления [14]. В 1990 году в рамках психологии образования Р. Спиро и Д.С. Дженг разработали теорию когнитивной флексибельности и первыми ввели данный термин в научный оборот. Под когнитивной флексибельностью авторы понимают способность человека к произвольной реструктуризации собственных знаний, которая проявляется как приспособительная реакция на изменения в окружающей среде [14]. Похожее мнение высказывают Д. Деннис и Д. Вандервол, определяя когнитивную флексибельность как умение индивида преобразовывать когнитивные установки в ответ на новые условия жизнедеятельности. Данная способность, согласно ученым, позволяет индивиду гибко мыслить и эффективно преобразовывать поведение в ответ на меняющиеся условия окружающей среды [14]. Отечественные исследователи Г.В. Залевский и М.А. Холодная рассматривают понятие когнитивной флексибельности в контексте теории фиксированных форм поведения и подчеркивают, что флексибельность является одним из полюсов континуума «ригидность-флексибельность» и охватывает все подструктуры личности.

Когнитивную флексибельность автор определяет как склонность к вариативности восприятия нестандартной ситуации и способность находить альтернативные решения проблем [14–16].

Следует отметить, что М.А. Холодная вводит стиль «ригидный/*гибкий* познавательный контроль», ссылаясь на теорию когнитивных контролей Р. Гардинера. В англоязычных текстах Р. Гардинера используется термин «constricted-*flexible* control». Один из полюсов обозначен как «flexible», что в переводе с английского означает «гибкий, податливый, легко приспособляющийся». Термины «гибкость» и «флексибельность» в современном научном сообществе рассматриваются как равнозначные и синонимичные [14]. Изучая личностную флексибельность, А.В. Петровский отмечал, что данная способность заключается в умении индивида легко отказываться от несоответствующих ситуации приемов мышления и вырабатывать новые нестандартные методы для решения проблемы при неизменных целях и идейно-нравственных основаниях деятельности [17]. Е.Ю. Осаволук и С.С. Кургиян, опираясь на работы Д. Денниса и Д. Вандервола, рассматривают когнитивную флексибельность как ментальную способность, характеризующую умение индивида преобразовать когнитивные установки в ответ на изменяющиеся условия жизнедеятельности [14]. Современные исследования (А.М. Колышко, Ю.А. Королева) показывают, что когнитивную флексибельность можно рассматривать в качестве *ресурса личности*, который может стать реальной способностью, когда человек сталкивается с новыми неожиданными ситуациями. Когнитивная флексибельность также способствует личностному росту, развитию креативности и инновационности. Люди с высокой когнитивной флексибельностью более открыты к новому опыту, легче преодолевают стрессовые ситуации и могут эффективно действовать в нестандартных условиях. Это делает их ценными сотрудниками и партнерами в различных сферах жизни [14; 17].

Таким образом, на сегодняшний день когнитивная гибкость в психологической науке преимущественно рассматривается как противоположность ригидности, адаптационный механизм, способность преодолевать когнитивные установки, способность к вариативному восприятию нестандартных ситуаций и выработке новых оригинальных подходов, ресурс личности. Несмотря на разработанность данного конструкта в разных контекстах его проявления, до сих пор в научных исследованиях отсутствует его общее операциональное определение. В данной работе опираемся на определение Д. Денниса и Д. Вандервола,

когнитивная гибкость — это умение индивида преобразовывать когнитивные установки в ответ на новые условия жизнедеятельности.

Материалы и методы

Исследование проводилось в Кемеровской области — Кузбассе, г. Новокузнецке. Сформированная выборка состояла из 30 сотрудников МВД России (это 34,5 % от всего коллектива организации) в возрасте от 26 до 46 лет, из которых 73 % мужчины. Согласно возрастной периодизации Э. Эриксона все сотрудники находятся на стадии «Зрелость». В этот период первостепенное значение приобретают построение зрелых отношений с партнером без потери идентичности, создание семьи и воспитание детей, профессиональная реализация и внесение вклада в развитие общества, а также передача опыта младшим коллегам [18]. В исследовании приняли участие сотрудники МВД России различного должностного уровня и звания: начальники трех отделов (майор, подполковник, полковник), включая их заместителей (майор), старшие оперуполномоченные (майор, капитан), инспекторы по делам несовершеннолетних (капитан), инспектор по работе с обращениями граждан (старший лейтенант), сотрудники оперативных и следственных подразделений (капитан, майор), а также два специалиста по связям с общественностью (старший лейтенант, лейтенант). В целом, 50 % респондентов — сотрудники следственного отдела, 33,33 % проходят службу в отделе по обеспечению общественного порядка и 16,67 % в отделе по работе сличным составом. Большинство обследуемых (58 %) имеют стаж работы более 10 лет, 33 % — от 5 до 10 лет и 9 % — менее 5 лет (в соответствии с периодизацией Д.Н. Завалишиной).

Применены психодиагностические методики: «Шкала психологического благополучия», К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко), «Шкала субъективного благополучия», А. Перуэ-Баду (в адаптации М.В. Соколовой), «Опросник когнитивной гибкости», Д. Деннис, Д. Вандервол (в адаптации С.С. Кургинян и Е.Ю. Осаволук), «Словено-цветовая интерференция», Дж.Р. Струп. Все расчеты и описательные статистики рассчитывались на трансформированных данных с последующим обратным преобразованием к исходным единицам измерения. Описательные статистики количественных признаков представлены средним и стандартным отклонением. Для анализа взаимосвязи между двумя количественными переменными рассчитывался коэффициент корреляции Пирсона. Различия считали статистически значимыми при $P \leq 0,05$. Расчёты выполнены в свободной программной среде вычислений R (v.3.6.0).

Результаты

В рамках эмпирической части исследования был проведен анализ результатов диагностики психологического благополучия у сотрудников МВД России. Оценка психологического благополучия с использованием методики К. Рифф показала, что 47 % респондентов имеют высокие показатели, 40 % — средние, 13 % — низкие (табл. 1). Для сотрудников с высокими и средними показателями психологического благополучия характерны эмоциональная устойчивость, способность к быстрому восстановлению после стрессовых ситуаций, развитые навыки саморегуляции и управления эмоциями.

Такие служащие отличаются доброжелательностью и корректностью в общении, как с коллегами, так и с гражданами; легко находят общий язык с окружающими и умеют поддерживать дружеские и деловые отношения. Психологически благополучные сотрудники МВД России способны принимать взвешенные решения и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Таблица 1

**Распределение сотрудников МВД России
по степени выраженности исследуемых показателей (%)**

Психологические показатели	Степень выраженности		
	высокая	средняя	низкая
Субъективное благополучие			
— напряженность и чувствительность	9	41	50
— психиатрическая симптоматика	0	2	98
— изменения настроения	16	32	52
— значимость социального окружения	46	41	13
— самооценка здоровья	55	39	6
— удовлетворенность повседневными делами	54	40	6
Когнитивная гибкость			
— альтернативы	57	33	10
— контроль	57	33	10
Когнитивная жесткость	33	50	17
Психологическое благополучие			
— самопринятие	53	36	11
— позитивные отношения с окружающими	50	41	9
— автономия	6	6	88
— управление окружающей средой	44	34	22
— наличие цели в жизни	55	41	4
— личностный рост	77	11	12

Разработано авторами

Заметно выражена шкала «Психиатрическая симптоматика» — показатели (98 % — низкие значения). Высокие значения по этой шкале не были выявлены ни у одного из участников. Такой результат свидетельствует о том, что в данной группе сотрудников МВД России не наблюдается значительных признаков психиатрических расстройств или нарушений психического здоровья. Вероятнее всего, такие результаты достигаются благодаря тщательному отбору и регулярным медицинским обследованиям личного состава, включающим осмотр у психиатра. Это позволяет выявлять и исключать лица с выраженными психическими отклонениями.

Самые высокие показатели выявлены по шкале «Удовлетворенность повседневными делами» — у 54 % сотрудников. Это означает, что сотрудники в целом довольны своей работой и жизнью, чувствуют себя комфортно в текущих условиях. Это выражается в положительном отношении к рабочим задачам, удобном графике, хороших отношениях в коллективе, удовлетворении условиями труда, адекватной оплате и социальных гарантиях, а также в гордости за свою работу и признании со стороны руководства и коллег.

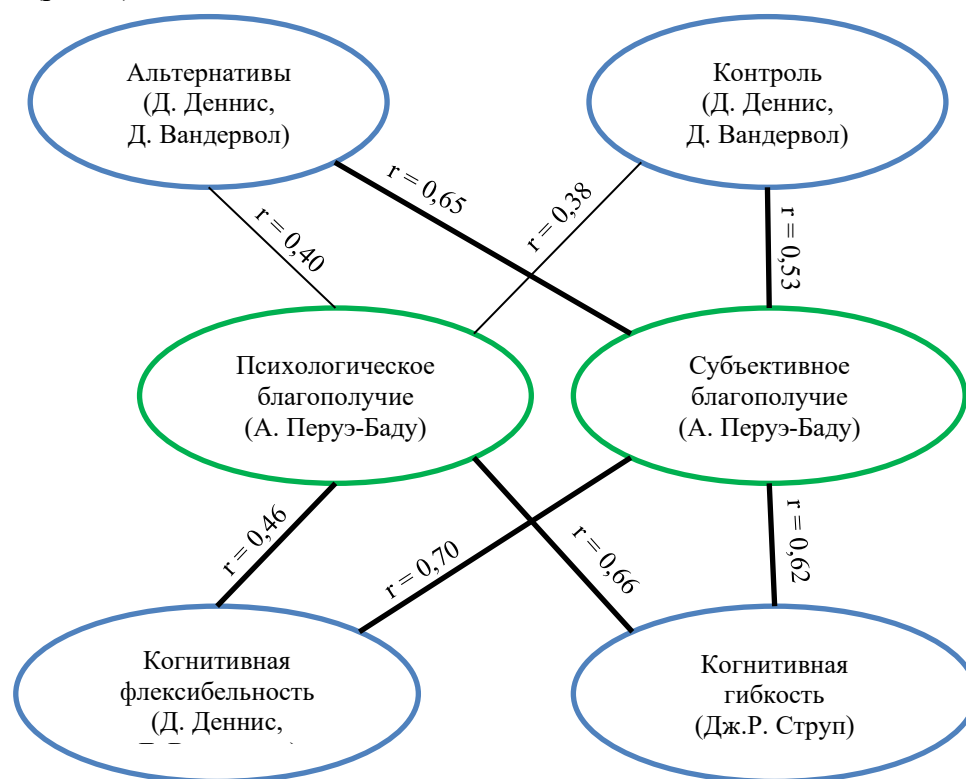
Согласно результатам методики, у 52 % обследуемых низкие значения по шкале «изменение настроения», что свидетельствует о их внутренней стабильности и четкости понимания профессиональной деятельности.

Таким образом, установлено, что самые высокие показатели психологического и субъективного благополучия выявлены по шкалам: «Личностный рост», «Самооценка здоровья», «Удовлетворенность повседневными делами» и «Наличие цели в жизни». Такие результаты указывают на стремление респондентов к саморазвитию, удовлетворенность состоянием своего здоровья, работой и домашней обстановкой. Обследуемые сотрудники чувствуют себя комфортно в текущих условиях и имеют четкое представление о том, чего хотят достичь. Наиболее низкие показатели зафиксированы по шкале «Психиатрическая симптоматика», следовательно, в данной группе респондентов не наблюдается признаков психиатрических расстройств. И шкале «Автономия», так как сотрудники работают в условиях строгих регламентов и иерархической структуры, что ограничивает их возможность проявлять

самостоятельность. Высокие показатели когнитивной флексибельности по шкалам «Альтернативы» и «Контроль» свидетельствуют о способности респондентов анализировать ситуации с разных точек зрения и воспринимать сложные и стрессовые ситуации как поддающиеся контролю и управлению.

Изучение когнитивной гибкости показало ее высокий уровень у 57 % человек, средний у 33 %, и когнитивная ригидность у 10 % опрошенных. Высокие и средние значения когнитивной флексибельности свидетельствуют о способности респондентов корректировать свое поведение в ответ на новые обстоятельства. Эта способность позволяет сотрудникам МВД России быстро реагировать в нестандартных и напряженных ситуациях, эффективно применять свои знания и навыки для решения сложных задач и обеспечивать безопасность граждан в любых условиях. Такие служащие умеют эффективно взаимодействовать с людьми из разных социальных групп, а также стремятся к обучению и самосовершенствованию. Это позволяет им быстро осваивать современные технологии и методы работы, что повышает их профессиональную компетентность и эффективность выполнения служебных обязанностей.

На следующем этапе проведение корреляционного анализа показало статистически значимые связи между психологическим благополучием и когнитивной гибкостью сотрудников МВД России (рис. 1).



— $r > 0; p \leq 0,05$; — $r > 0; p \leq 0,01$

Рисунок 1. Корреляционная плеяда взаимосвязи психологического благополучия и когнитивной гибкости сотрудников МВД России (разработано авторами)

Прямая взаимосвязь выявлена между когнитивной флексибельностью по методике Д. Денниса, Д. Вандервола и психологическим благополучием по методике К. Риффа ($r_{эмп} = 0,46$, $p \leq 0,05$) и субъективным благополучием по методике А. Перуэ-Баду ($r_{эмп} = 0,70$, $p \leq 0,01$). А также обнаружена прямая взаимосвязь между когнитивной гибкостью по методике Дж. Струпа и психологическим благополучием по методике К. Риффа ($r_{эмп} = 0,66$, $p \leq 0,01$) и субъективным благополучием по методике А. Перуэ-Баду ($r_{эмп} = 0,62$, $p \leq 0,01$). Таким образом, чем выше

показатели когнитивной гибкости, тем выше психологическое и субъективное благополучие сотрудников МВД России.

Обсуждение результатов

В исследовании преобладают респонденты с развитой когнитивной гибкостью (77%). Быстрая и успешная адаптивность, гибкость в оценке самого себя и умение под влиянием опыта переоценивать устоявшиеся взгляды являются ключевыми условиями психической целостности и психического здоровья человека [19]. Когнитивную гибкость можно также рассматривать в качестве важного личностного ресурса, способствующего сохранению психологического здоровья респондентов [19; 20].

В современных условиях когнитивная гибкость является важнейшим навыком, который позволяет человеку легко подстраиваться под меняющиеся условия, эффективно переключаться между задачами, проявлять изобретательность и находить нестандартные решения, что положительно отражается на его здоровье и благополучии [21].

Активный умственный труд и решение сложных задач в течение жизни обеспечивают нейропластичность — уникальную способность мозга изменяться и адаптироваться под влиянием опыта. Нейропластичность позволяет развивать когнитивные функции в любом возрасте. Именно благодаря этому сотрудник МВД России может непрерывно учиться, успешно осваивать новые навыки и строить карьеру. Что в свою очередь обеспечит реализацию потенциала и укрепление психологического здоровья личности [21; 22].

Когнитивная ригидность выявлена у 23 % обследуемых. У этой группы ригидность в поведении может быть связана с тревогой, страхами, фрустрирующими ситуациями и обусловлена механизмами психологической защиты [23]. Сотрудники с высоким уровнем когнитивной ригидности не способны эффективно адаптироваться к новым условиям. Риск ошибок, при принятии решений с опорой лишь на свой предыдущий опыт, без подробного анализа текущей ситуации, резко возрастает. Это может стать серьезным препятствием для личностного и профессионального развития и соответственно отразится на благополучии личности [24; 25].

Самые низкие показатели когнитивной ригидности зафиксированы у респондентов в возрасте от 40 до 46 лет. Проблема когнитивной ригидности особым образом актуальна для людей среднего возраста. Как правило, люди на фоне возрастных изменений к 35–40 годам теряют свою способность к развитию и быстрой адаптации, что вполне естественно, однако может стать причиной формирования негативного психоэмоционального фона [25–27].

Для некоторых профессий, предполагающих выполнение однотипной монотонной работы (операторы автоматических линий, диспетчеры и т. д.) когнитивная ригидность не является препятствием, особенно если возникает лишь в определенных ситуациях. Профессиональная деятельность сотрудников МВД России не входит в данную категорию, так как предполагает наличие нестандартных и даже экстремальных условий деятельности, требующих быстрой адаптации [25; 28; 29].

Когнитивная ригидность является ключевой причиной деструктивности не только индивидуального, но группового поведения, что негативно сказывается на профессиональной деятельности сотрудников МВД России, поскольку их работа носит коллективный характер [25; 30].

Установление взаимосвязей продемонстрировало, что чем больше альтернатив восприятия жизненных ситуаций, выше возможность восприятия трудных жизненных

ситуаций как контролируемых, чем более гибкое мышление, тем выше психологическое и субъективное благополучие у сотрудников МВД России.

Выводы

1. Проведено исследование взаимосвязи психологического благополучия и когнитивной гибкости сотрудников МВД России, установлен высокий уровень их выраженности (54 и 57 % соответственно).
2. Выявлена прямая положительная связь: чем выше способность к альтернативам и контролю ситуации, когнитивной гибкости, тем выше психологическое благополучие сотрудников МВД России.
3. Практическое внедрение результатов работы доказано разработкой профилактической программы психологической поддержки сотрудников МВД России, обоснованной целесообразностью развития их когнитивной гибкости для укрепления психологического благополучия.
4. В дальнейшей перспективе требуется расширить перечень исследуемых компонентов, потенциально влияющих на психологическое благополучие сотрудников МВД России в связи со сложной социально-политической ситуацией в Российской Федерации. Это позволит укрепить их психологическое здоровье, снизить риск профессиональной деформации и повысить эффективность служебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Торосян, Р.А. Специфика профессиональной деятельности сотрудников правоохранительной сферы в современных условиях / Р.А. Торосян // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. — 2011. — № 2. — С. 155–159. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18052701> (дата обращения: 15.04.2026).
2. Рикель, А.М. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах / А.М. Рикель, А.А. Туниянц, Н. Батырова. — DOI: 10.11621/vsp.2017.02.64 // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2017. — № 2. — С. 64–82. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-subektivnogo-blagopoluchiya-v-gedonisticheskom-i-evdemonisticheskom-podhodah> (дата обращения: 15.04.2026).
3. Шишмарева, Л.В. Эмпирическое исследование субъективного благополучия и копинг-стратегий подростков / Л.В. Шишмарева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12, № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN224.pdf> (дата обращения: 15.04.2026).
4. Орлова, Д.Г. Оценка психометрического качества и модификация «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Д.Г. Орлова // Вестник Удмуртского университета. Сери Философия. Психология. Педагогика. — 2016. — Т. 26, № 3. — С. 3–62. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-psihometricheskogo-kachestva-i-modifikatsiya-oprosnika-shkaly-psihologicheskogo-blagopoluchiya-k-riff> (дата обращения: 15.04.2026).

5. Алонцева, А.И. Взаимосвязь психологического благополучия с профессиональной успешностью стрелков ведомственной охраны железнодорожного транспорта / А.И. Алонцева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — Т. 8, № 4. — С. 41–52. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/12PSMN420.pdf> (дата обращения: 15.04.2026).
6. Ткач, Е.Н. Субъективное благополучие старших подростков: результаты эмпирического исследования / Е.Н. Ткач, Р.С. Ткач, О.А. Бочкарева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2024. — Т. 13, № 3-1. — С. 326–335. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=68634244> (дата обращения: 15.04.2026).
7. Умняшова, И.Б. Анализ подходов к оценке психологического благополучия школьников / И.Б. Умняшова. — DOI: <https://doi.org/10.17759/bppe.2019160306> // Вестник практической психологии образования. — 2019. — Т. 16, № 3. — С. 94–105. — URL: <https://elibrary.ru/wdyoms> (дата обращения: 15.04.2026).
8. Скорынин, А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности / А.А. Скорынин // Гуманитарные исследования. Педагогика и психологи. — 2020. — № 2. — С. 87–93. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44290070> (дата обращения: 15.04.2026).
9. Леонтьев, Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д.А. Леонтьев. — DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02 // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 1. — С. 14–37. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/schastie-i-subektivnoe-blagopoluchie-k-konstruirovaniyu-ponyatiynogo-polya> (дата обращения: 15.04.2026).
10. Фомина, О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии / О.О. Фомина // Мир науки. — 2016. — Т. 4, № 6. — URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (дата обращения: 15.04.2026).
11. Лактионова, Е.Б. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие / Е.Б. Лактионова, М.Г. Матюшина. — DOI: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77> // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психологи». — 2018. — Т. 26. — С. 77–88. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-podhodov-k-issledovaniyu-problemy-pozitivnogo-funktsionirovaniya-lichnosti-schastie-psihologicheskoe> (дата обращения: 15.04.2026).
12. Cartwright, K.B. Cognitive development and reading: The relation of reading-specific multiple classification skill to reading comprehension in elementary school children // Journal of Educational Psychology. — 2002. — Vol. 94. — P. 56–63.
14. Осаволук, Е.Ю. Когнитивная флексибельность личности: теория, измерение, практика / Е.Ю. Осаволук, Кургинян, С.С. — DOI: 10.17323/1813-8918-2018-1-128-144 // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2018. — Т. 18, № 1. — С. 128–144. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-fleksibilnost-lichnosti-teoriya-izmerenie-praktika> (дата обращения: 15.04.2026).
15. Залевский, Г.В. Личность и фиксированные формы поведения / Г.В. Залевский. — Москва: Ин-т психологии РАН, 2007. — 334 с.

16. Холодная, М.А. Когнитивные стили и интеллектуальные способности / М.А. Холодная // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13, № 3. — С. 84–93.
17. Королева, Ю.А. Флексибельность как ресурс жизнеспособности современной личности / Ю.А. Королева // Социальная психология и общество. — 2014. — Т. 15, № 1. — С. 5–15. — URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2014_n1/67085 (дата обращения: 15.04.2026).
18. Колесов, С.Г. Теория Э. Эриксона основных стадий жизненного пути личности и формирование законопослушного поведения / С.Г. Колесов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2012. — № 4. — 272–275. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-e-eriksona-osnovnyh-stadiy-zhiznennogo-puti-lichnosti-i-formirovnie-zakonoposlushnogo-povedeniya> (дата обращения: 15.04.2026).
19. Бызова, В.М. Гибкость мышления как когнитивный ресурс психологического здоровья молодежи / В.М. Бызова, Е.И. Перикова // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2015. — № 1. — С. 182–188. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gibkost-myshleniya-kak-kognitivnyy-resurs-psihologicheskogo-zdorovya-molodezhi> (дата обращения: 15.04.2026).
20. Левицкая, Т.Е. К проблеме творческого мышления учащихся / Т.Е. Левицкая, С.А. Богомаз, Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. — 2000. — № 12. — С. 54–58. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26689445> (дата обращения: 15.04.2026).
21. Давыденко И.С. Развитие когнитивной гибкости как ключевой навык в обучении: психолого-педагогический подход: сборник трудов конференции. // Инновационные подходы к управлению в экономических, технических и правовых системах: материалы Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием (Москва, 25 март 2025 г.) / редкол.: Н.Л. Филатова [и др.] — Чебоксары: ИД «Среда», 2025. — С. 319–323. — ISBN 978-5-907965-42-3.
22. Горбунова, Н.В. Психологическое здоровье личности: состояние и механизмы сохранения / Н.В. Горбунова, А.С. Фетисов // Гуманитарные науки (г. Ялта). — 2022. — № 2(58). — С. 122–126. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49169189> (дата обращения: 15.04.2026).
23. Валиуллина, Е.В. Психологическая адаптивность и ригидность первокурсников / Е.В. Валиуллина // Фундаментальные научные исследования: теоретические и практические аспекты: сборник материалов международной научно-практической конференции: в 3-х томах. Том 3, Кемерово, 25–26 мая 2016 года. — Кемерово: Издательство «Общество с ограниченной ответственностью «Западно-Сибирский научный центр». — 2016. — С. 23–25.
24. Костандов, Э.А. Условнорефлекторное переключение и когнитивная установка / Э.А. Костандов // Журнал высшей нервной деятельности имени И.П. Павлова. — 2003. — Т. 53, № 3. — С. 268–278. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17278381> (дата обращения: 15.04.2026).
25. Яшин, А.А. Когнитивная ригидность как фактор недостаточной успешности / А.А. Яшина. — DOI: 10.7256/2070-8955.2015.11.16968 // Психологи и психотехника. — 2015. — № 11(86). — С. 1146–1157. — URL: https://www.nbpublish.com/library_get_pdf.php?id=35595 (дата обращения: 15.04.2026).

26. Халфина, Р.Р. Взаимосвязь психического здоровья человека и ригидности мышления / Р.Р. Халфина // Биология и интегративная медицина. — 2024. — № 3(68). — С. 361–378. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67993564> (дата обращения: 15.04.2026).
27. Лобыкина, А.А. Социально-психологическая адаптация при различном уровне риска дефицита магния / А.А. Лобыкина, Л.А. Проскурякова. — DOI: 10.47470/0044-197X-2022-66-1-47-54 // Здоровоохранение Российской Федерации. — 2022. — Т. 66, № 1. — С. 47–54. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-pri-razlichnom-urovne-riska-defitsita-magniya> (дата обращения: 15.04.2026).
28. Туфанов, Н.И. Подходы к пониманию деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях / Н.И. Туфанов, Н.А. Туфанова. — DOI: 10.33463/2072-8336.2025.1(70). // Прикладная юридическая психология. — 2025. — № 1(70). — С. 144–152. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=80536225> (дата обращения: 15.04.2026).
29. Проскурякова, Л.А. Коррекция профессионального выгорания сотрудников МВД тренингом по развитию эмоционального интеллекта / Л.А. Проскурякова, И.С. Милентьева, П.Н. Хаимова. — DOI: 10.34670/AR.2023.33.50.010 // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2023. — Т. 12, № 3-4-1. — С. 91–99. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54617898> (дата обращения: 15.04.2026).
30. Нежкина, Л.Ю. Изучение сплоченности служебного коллектива сотрудников органов внутренних дел / Л.Ю. Нежкина // Правопорядок: история, теория, практика. — 2019. — № 4(23). — С. 94–98. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42327823> (дата обращения: 15.04.2026).

Proskuryakova Larisa Aleksandrovna

Kemerovo State University, Novokuznetsk, Russia
Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute
«Russian Medical Academy of Continuous Professional Education»
of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Novokuznetsk, Russia
Novokuznetsk State Institute for Further Training of Physicians
E-mail: Lora-al@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9583-9161>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=415706

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AAE-5730-2022>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57200689936>

Milentyeva Irina Sergeevna

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

E-mail: irazumnikova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3536-562X>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=542534

Shirnova Margarita Bakhtierovna

Novokuznetsk, Russia

E-mail: rita.shirnova.07@mail.ru

The relationship between psychological well-being and cognitive flexibility among Interior Ministry employees

Abstract. The article presents an analysis of the results of a study of the dependence of psychological well-being on cognitive flexibility of employees of the Ministry of Internal Affairs. The authors reveal the content of the concepts of «psychological well-being» and «cognitive flexibility» from the perspective of theoretical approaches to their definition. The sample consisted of 30 employees of the Department of the Ministry of Internal Affairs of Russia in Novokuznetsk. The following psychodiagnostic methods were used: the Psychological Well-Being Scale by C. Ryff, the Subjective Well-Being Scale by A. Perrudet-Badoux, the Cognitive Flexibility Scale by D. Dennis and D. Vanderwal, the Verbal-Color Interference Test by J.R. Stroop, and the Pearson correlation coefficient. The predominance of respondents with high indicators of psychological well-being (47 %, average $359,00 \pm 46,53$ according to C. Ryff's method; 54 %, average $38,03 \pm 23,47$ according to A. Perrudet-Badoux method) and cognitive flexibility (57 %, average $115,27 \pm 24,58$ according to D. Dennis and D. Vanderwaal method; 83 %, average $43,80 \pm 16,89$ according to the method of J.R. Stroop). It was found that the higher the cognitive flexibility, the higher the psychological and subjective well-being ($r_{\text{ЭМП}} = 0,65$, $p \leq 0,1$). A direct relationship was found between cognitive flexibility and psychological well-being ($r_{\text{ЭМП}} = 0,46$, $p \leq 0,05$) and subjective well-being ($r_{\text{ЭМП}} = 0,70$, $p \leq 0,01$). The practical significance of the work lies in the involvement of law enforcement agencies' psychologists in addressing the issue of psychological well-being among law enforcement officers. The results obtained can help in the development of psychological support and rehabilitation programs for law enforcement officers.

Keywords: psychological well-being; cognitive flexibility; employees; addiction; and professional qualities