

DOI: 10.33270/03253702.11
УДК 159.9:351.74

ПАМПУРА Ігор*

старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7202-1391>

Професійно-особистісне самовдосконалення як чинник підвищення ефективності службової діяльності правоохоронців

Анотація. Актуальність обраної теми зумовлено необхідністю підвищення ефективності службової діяльності правоохоронців в умовах загострення соціальних викликів, що потребують не лише високого рівня професійної компетентності, а й здатності до безперервного особистісного розвитку, саморефлексії та адаптації. Професійно-особистісне самовдосконалення розглядають як основний чинник формування психологічної готовності до виконання завдань, запобігання професійній деформації, розвитку стресостійкості та підвищення загальної результативності діяльності. Метою статті є теоретико-методичне обґрунтування психологічних та організаційно-педагогічних засад професійно-особистісного самовдосконалення правоохоронців, а також з'ясування його ролі як ресурсу підвищення ефективності службової діяльності в умовах сучасних суспільних трансформацій і кризових впливів. Визначено структуру цього феномену, висвітлено взаємозв'язок між рівнем сформованості професійно-особистісного самовдосконалення й ефективністю службової діяльності. Обґрунтовано психолого-педагогічні умови, які сприяють розвитку саморефлексії, формуванню внутрішньої мотивації до професійного зростання, підвищенню рівня автономності, креативності й соціальної відповідальності. Схарактеризовано ціннісно-смысловий компонент самовдосконалення, який забезпечує інтеграцію особистісних орієнтацій, професійних завдань і морально-етичних установок. Акцентовано, що професійно-особистісне самовдосконалення правоохоронців є динамічним процесом, який інтегрує когнітивні, емоційно-вольові й поведінкові аспекти розвитку особистості. Його ефективність зумовлюють поєднання зовнішніх організаційно-педагогічних впливів (навчання, тренінги, супервізії, коучинг) і внутрішньої активності самого фахівця, спрямованої на самопізнання, самоаналіз і постійне вдосконалення власного професійного потенціалу. Запропоновано підхід, який окреслює перспективи для розроблення практичних програм психологічного супроводу та професійного розвитку персоналу органів системи МВС України.

Ключові слова: професійно-особистісне самовдосконалення; правоохоронці; службова діяльність; психологічна стійкість; самоменеджмент; самоактуалізація; професійна ефективність.

Історія статті:

Отримано: 05.08.2025
Переглянуто: 08.09.2025
Прийнято: 10.10.2025

Рекомендоване посилання:

Пампура І. Професійно-особистісне самовдосконалення як чинник підвищення ефективності службової діяльності правоохоронців. *Юридична психологія*. 2025. № 2 (37). С. 103–110. DOI: 10.33270/03253702.11

*Відповідальний автор

Вступ

Тривалі суспільно-політичні трансформації, воєнні виклики й динаміка безпекового середовища формують стан постійної напруженості, за якого службова діяльність правоохоронців набуває ознак підвищеного ризику, емоційної насиченості та морально-психологічної складності. За таких обставин ефективність професійної діяльності визначають не лише рівень фахової підготовки, а й здатність особистості до саморегуляції, стресостійкості, рефлексії та цілеспрямованого саморозвитку.

Сучасний науковий дискурс поступово зміщує акценти із зовнішніх факторів професійної результативності на внутрішні детермінанти – ціннісні орієнтації, особистісні ресурси, мотивацію до самовдосконалення. Зокрема, професійно-особистісне самовдосконалення розглядають як основний чинник розвитку компетентного, етичного й психологічно зрілого правоохоронця, який може підтримувати високу працездатність у кризових ситуаціях і забезпечувати стабільність службового колективу.

На мікрорівні процес самовдосконалення передбачає розвиток внутрішньої мотивації, самосвідомості, здатності до критичного самооцінювання й постановки особистісно значущих цілей. На мезорівні – інтеграцію цих процесів у професійне середовище через наставництво, супервізію, командну взаємопідтримку й формування культури безперервного навчання. На макрорівні – створення організаційно-педагогічних умов, що стимулюють професійне зростання, рефлексивну практику й гуманістичну модель управління персоналом.

Тривала воєнна загроза та спричинений нею підвищений рівень стресу зумовлюють емоційне виснаження персоналу правоохоронних органів, що своєю чергою актуалізує потребу в системному підході до розвитку особистісного потенціалу працівників. Такий підхід передбачає органічне поєднання психологічної підтримки, інституційного супроводу й особистої відповідальності кожного правоохоронця за власне професійне зростання.

Отже, професійно-особистісне самовдосконалення є не лише індивідуальним ресурсом, а інтегративним чинником підвищення ефективності службової діяльності, що поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові й ціннісні компоненти професійної культури сучасного правоохоронця. Аналіз буде спрямовано на з'ясування теоретико-методологічних засад цього процесу, його структурних характеристик і механізмів впливу на результативність службової діяльності.

Огляд літератури

Особистісне самовдосконалення в психології визначають як якість, що розширює можливості свідомості, вивільняє місце для духовного

зростання, розкриття людиною своєї сутності, самоактуалізації. Особливе значення розвитку особистості в контексті реалізації завдань професійної діяльності має питання професійного самовдосконалення (Maunz, & Glaser, 2023).

У сучасній літературі професійно-особистісне самовдосконалення поліцейського розглядають як багатоаспектний, інтегративний процес, що поєднує навчання (компетенції), рефлексію, емоційну саморегуляцію й інтеріоризацію професійних і етичних цінностей. Такий підхід обґрунтовує положення про те, що підвищення службової ефективності залежить не тільки від технічних знань і навичок, а й від внутрішніх психологічних ресурсів особистості (мотивація, саморегуляція, ціннісні орієнтації) (Maile et al., 2023; Violanti et al., 2017).

Важливим є вивчення взаємозв'язку між хронічним професійним стресом і погіршенням фізичного й психічного здоров'я, зниженням ефективності дій та підвищенням імовірності помилок. Самовдосконалення, що охоплює навички емоційної саморегуляції, рефлексії та стрес-менеджменту, є превентивним і відновним механізмом. Огляд проблеми виникнення стресу в поліцейських засвідчує широкий спектр негативних наслідків і окреслює потребу в цілеспрямованих інтервенціях (Craddock, & Telesco, 2022).

Важливим у процесі підвищення ефективності діяльності є питання мотивації до навчання й самовдосконалення. Її розглядають у межах теорій самовизначення (SDT) та моделей професійного навчання дорослих: внутрішня мотивація (автономія, компетентність, соціальна підтримка) корелює з вищим залученням до тренінгів і кращими навчальними результатами. У контексті правоохоронної діяльності це означає, що організаційна політика й лідерство мають створювати умови для автономного професійного розвитку й визнання зусиль правоохоронців (Moreno et al., 2024; Mumford, Liu, & O'Leary, 2024; Mumford et al., 2023).

Професійна етика та її інтеграція в поліцейську діяльність є ще одним важливим аспектом професійного самовдосконалення правоохоронців. Ціннісно орієнтоване середовище (етичні стандарти, прозорість, наставництво) сприяє внутрішній мотивації до самовдосконалення й підвищенню довіри громадськості. Організаційна підтримка (модель наставництва, супервізія, визнання зусиль) посилює ефект індивідуальних програм розвитку (Hidayat, Yunus, & Helmi, 2023).

Емпіричні дослідження підтверджують важливість цілеспрямованих програм тренування резильєнтності (комбінація навчання стрес-менеджменту, технік саморегуляції, когнітивно-поведінкових елементів і практик відновлення), які послаблюють фізіологічні та суб'єктивні вияви стресу й покращують виконання професійних функцій. У таких програмах зазвичай поєднують

короткі стандартизовані інтервенції (модульні тренінги), регулярні сесії супервізії/ дефрагментації та організаційні заходи. Важливе значення має їх зміст (компоненти: емоційна регуляція, когнітивні техніки, практичні відпрацювання), тривалість та інтеграція з організаційною практикою (McCraty, & Atkinson, 2012). Огляд практик професійного розвитку засвідчує важливість поєднання індивідуальних (коучинг, самоосвіта), групових (менторство, командна рефлексія) та інституційних механізмів (PDR – professional development review, стандарти підготовки, цифрові сервіси навчання) (Professional development review..., 2025). Визначальним є перехід від епізодичних тренінгів до безперервного системного процесу професійного зростання, що передбачає моніторинг, оцінювання ефективності й адаптацію програм до потреб служби (Gillet et al., 2018; Fortenbery, 2015).

Дослідження та практичні ініціативи в Україні засвідчують зосередження уваги на довготривалій підготовці й підвищенні кваліфікації правоохоронців. Акцентується на специфіці формування професіоналізму в умовах трансформацій, а також на значенні особистісних якостей і самоорганізації як запоруки професійної результативності. Емпіричні дослідження українських авторів підтверджують структуру професійно важливих якостей (когнітивні, емоційні, мотиваційно-ціннісні) та актуалізують потребу системної підготовки, що інтегрує психологічну підтримку (Ganzha, 2020).

Професійно-особистісне самовдосконалення має різноаспектний вплив на якість службової діяльності: зміцнює індивідуальні ресурси (резильєнтність, саморегуляцію), покращує процеси командної взаємодії (менторство, супервізія) і може бути посилене організаційними практиками (PDR, стандартизовані тренінги).

Матеріали та методи

Мета статті полягає в теоретико-методичному визначенні психологічних та організаційно-педагогічних засад професійно-особистісного самовдосконалення правоохоронців та його ролі як чинника підвищення ефективності службової діяльності в умовах сучасних суспільних викликів. Відповідно до мети, окреслено завдання дослідження, що зумовили етапи опрацювання проблеми: проаналізувати сучасний стан наукового вивчення проблеми професійно-особистісного самовдосконалення у психологічній і педагогічній літературі; визначити структуру, зміст та основні механізми процесу самовдосконалення правоохоронців; схарактеризувати взаємозв'язок між рівнем професійно-особистісного самовдосконалення й ефективністю службової діяльності працівників правоохоронних органів; обґрунтувати психологічні умови, що сприятимуть розвитку саморефлексії, мотивації до саморозвитку та підвищенню професійної результативності.

Методологія аналізу ґрунтується на теоретико-методологічних підходах, а саме: психологічних концепціях саморозвитку й самореалізації особистості; теорії професійного становлення та розвитку особистості фахівця; моделі компетентнісного підходу в професійній діяльності; підходів до психологічної стійкості й резильєнтності правоохоронців, а також психотерапевтичних концепціях впливу на особистість. Методи дослідження: аналіз та узагальнення результатів наукових досліджень.

Результати й обговорення

Внутрішньою умовою розвитку особистості є її постійна «незавершеність» – природна генетична властивість людської організації, що визначає потенційну здатність до безмежного саморозвитку. Пройдені особистістю стадії формування, а також характерні для них новоутворення не зникають, а взаємодіють і поєднуються, утворюючи синергійну функціональну систему рівнів цілісної особистісної структури. Ці рівні, передбачаючи усвідомлення, рефлексію, критичне оцінювання й цілеспрямований вибір, формують психологічний фундамент особистості, який виявляється в її ціннісних орієнтаціях, естетичних смаках, моральній поведінці, інтуїтивних рішеннях і здатності до саморегуляції.

Самовдосконалення в цьому контексті розглядають як динамічний процес особистісного зростання, що забезпечує поступове наближення до обраного ідеалу, розвиток нових якостей, умінь і способів діяльності. Воно відображає здатність людини до самопізнання, самоаналізу й свідомої корекції власної поведінки. Усвідомлення своїх переваг, досягнень і недоліків сприяє активізації внутрішньої мотивації до саморозвитку, самоосвіти й самовиховання (Chitra, & Karunanidhi, 2021). Формуючи нові цінності, особистість стає суб'єктом власного становлення, підвищує рівень самосвідомості й відповідальності за результати своєї діяльності.

Для професійної діяльності працівників правоохоронних органів професійно-особистісне самовдосконалення має важливе значення. Воно не передбачає епізодичне підвищення кваліфікації, а розглядається як системна, цілеспрямована діяльність, яка полягає в розкритті власного потенціалу, розвитку внутрішніх ресурсів і формуванні здатності діяти ефективно в умовах невизначеності й підвищеного ризику. Зміст цього процесу охоплює когнітивні, емоційно-вольові та морально-ціннісні компоненти особистості, які забезпечують психологічну стійкість, професійну надійність і готовність до самокорекції поведінки (Semenyshyn et al., 2023).

Особливе значення у структурі самовдосконалення має ціннісно-смісловий компонент. Усвідомлення суспільної значущості поліцейської діяльності, почуття професійної місії та моральної

відповідальності формують основу для сталого особистісного й професійного розвитку. Поліцейський, який усвідомлює власну роль як захисника правопорядку та громадських цінностей, не лише виконує функціональні обов'язки, а й дотримується етичних стандартів, здатний до гуманного, правового та психологічно виваженого впливу на соціальне середовище.

Професійно-особистісне самовдосконалення доцільно розглядати також крізь призму психології праці, зокрема через поняття самоменеджменту. Такий підхід дає змогу розуміти самовдосконалення як процес керування власними ресурсами, станами й професійною поведінкою з метою досягнення оптимальної ефективності (Tol et al., 2021; Au et al., 2012).

Самоменеджмент сприяє підтриманню балансу між зовнішніми вимогами службової діяльності та внутрішніми потребами особистості, забезпечує розвиток саморегуляції, рефлексії, стресостійкості, а також здатності до конструктивного розв'язання конфліктів. Унаслідок цього формується внутрішня мотивація до якісного виконання службових завдань, знижується ризик емоційного вигорання, посилюється почуття професійної самореалізації та впевненості у власних силах.

Отже, професійно-особистісне самовдосконалення є важливою умовою ефективності службової діяльності правоохоронців. Воно забезпечує розвиток компетентностей, необхідних для успішного виконання професійних функцій, підвищує рівень психологічної готовності до дій у стресових ситуаціях і сприяє формуванню етичної культури поліцейського як представника державної влади й гаранта громадської безпеки (Southwick et al., 2014).

Зауважимо, що професійно-особистісне самовдосконалення правоохоронця – це цілісний, динамічний і безперервний процес розвитку, у якому взаємодіють декілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, поведінковий і рефлексивний. Їхня узгоджена дія забезпечує професійну зрілість, психологічну надійність та ефективність службової діяльності (Baer et al., 2006; Au et al., 2012).

Когнітивний компонент формує інтелектуальну основу професійної діяльності поліцейського. Він охоплює систему знань, професійних уявлень, умінь і навичок, необхідних для ухвалення ефективних рішень у складних ситуаціях. До його змісту належать знання з правознавства, психології, етики, конфліктології, комунікативних технологій, кризової комунікації та психології стресу. Розвиток когнітивного потенціалу сприяє підвищенню якості аналітичного мислення, здатності швидко оцінювати ризики та прогнозувати наслідки дій. Це безпосередньо впливає на ефективність

оперативних рішень і професійну надійність правоохоронця.

Мотиваційно-ціннісний компонент визначає внутрішню спрямованість особистості на розвиток, формує потребу в самовдосконаленні й усвідомлення соціальної значущості поліцейської служби. Його центральним складником є система цінностей – служіння суспільству, справедливість, гуманізм, повага до прав людини й верховенства закону. Сформована мотиваційно-ціннісна структура забезпечує стійкість моральних переконань і сприяє виникненню внутрішньої мотивації до якісного виконання службових обов'язків навіть за умов стресу, ризику чи соціальної критики. Таким чином, цей компонент є основним у збереженні професійної надійності й запобіганні емоційному вигоранню (Howard et al., 2016).

Емоційно-вольовий компонент. Емоційно-вольова сфера є психологічним механізмом саморегуляції. Для працівника поліції вона визначає здатність зберігати самоконтроль, керувати емоціями, долати страх, роздратування чи агресію під час виконання службових обов'язків. Розвинений емоційно-вольовий компонент сприяє ефективній поведінці в конфліктних або кризових ситуаціях, знижує рівень помилкових дій, підтримує психічну стійкість і готовність діяти відповідно до норм професійної етики. Його наявність є показником професійної зрілості правоохоронця.

Поведінковий компонент є зовнішнім виявом професійно-особистісного самовдосконалення. Він полягає в практичних діях, умінні комунікувати з громадянами, працювати в команді, приймати відповідальні рішення, дотримуватися етичних стандартів і правових норм. Самовдосконалення в цьому контексті означає розвиток навичок професійної комунікації, лідерства, конструктивної взаємодії, а також здатності до емпатії та толерантності. Саме поведінковий компонент є критерієм реальної ефективності поліцейського в службовій діяльності (Mojallal et al., 2022).

Рефлексивний компонент є центральним механізмом саморозвитку, оскільки забезпечує усвідомлення власних дій, рішень, професійних сильних і слабких сторін. Рефлексія дає змогу працівникові поліції здійснювати самооцінювання, визначати напрями самокорекції та особистісного зростання. Розвинена здатність до рефлексії сприяє формуванню відповідального ставлення до результатів службової діяльності, підвищує самокритичність, ініціативність і готовність до вдосконалення. Таким чином, вона є психологічною умовою підвищення професійної ефективності.

Отже, професійно-особистісне самовдосконалення правоохоронця є системним чинником підвищення ефективності службової діяльності. Його успішність забезпечують гармонійний розвиток когнітивного, мотиваційно-ціннісного, емоційно-вольового, поведінкового й рефлексивного

компонентів, які утворюють цілісну психологічну структуру фахівця. Такий розвиток формує здатність діяти компетентно, відповідально й етично навіть у надзвичайних умовах, підвищуючи рівень довіри суспільства до правоохоронних органів і сприяючи зміцненню правопорядку (Mojallal et al., 2022).

Професійно-особистісне самовдосконалення працівників правоохоронних органів не є стихійним, для організації цього процесу потрібно створити відповідні психологічні умови та сформувати внутрішні механізми саморозвитку. Його ефективність визначають взаємодією індивідуально-особистісних характеристик правоохоронця, соціально-професійного середовища й організаційної культури правоохоронного органу (Weltman et al., 2014; Navarrete et al., 2022; Violanti, 2017).

1. Внутрішньоособистісні умови. Ключовими детермінантами самовдосконалення є позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка, мотивація до досягнень, відкритість новому досвіду й готовність до змін. Правоохоронець, який усвідомлює власну професійну роль і здатний до критичного самоаналізу, має вищий рівень психологічної адаптивності, рефлексії та внутрішньої мотивації до розвитку. Такі внутрішні установки формують базу для професійної стабільності, стресостійкості й ефективної саморегуляції в службових ситуаціях.

2. Соціально-професійні умови. Самовдосконалення особистості неможливе поза впливом соціального середовища. Важливими чинниками є сприятливий психологічний клімат у колективі, демократичний стиль керівництва, наявність професійного наставництва й підтримки. Атмосфера довіри, взаємоповаги й колегіальності створює умови для формування відчуття приналежності до професійної спільноти, що стимулює розвиток ініціативності та внутрішньої відповідальності. Саме соціально-психологічна підтримка є каталізатором особистісного зростання й підвищення професійної ефективності.

3. Організаційно-управлінські умови. Ефективне професійне самовдосконалення можливе лише за умови відповідної організаційної підтримки. Упровадження в систему службової підготовки принципів безперервного навчання, коучингових і тренінгових програм, супервізії та психологічного консультування формує культуру корпоративного розвитку. У цьому контексті важливе значення має розвиток емоційного інтелекту, комунікативних умінь і навичок стрес-менеджменту, які є критично важливими для підвищення ефективності оперативно-службової діяльності.

Крім того, важливою складовою процесу професійно-особистісного самовдосконалення є врахування таких аспектів:

1. Психологічні механізми самовдосконалення. Основними внутрішніми механізмами, що

забезпечують динаміку особистісного розвитку правоохоронця, є:

- саморефлексія – здатність до усвідомлення власних дій, помилок і досягнень;
- саморегуляція – контроль емоційних станів і поведінки в складних, стресогенних умовах;
- самомотивація – внутрішня готовність до розвитку, що не потребує зовнішніх стимулів;
- цілепокладання – уміння формулювати реалістичні цілі професійного зростання й планувати шляхи їх досягнення;
- інтеріоризація професійних цінностей – внутрішнє прийняття морально-правових норм як власних переконань.

Розвиток цих механізмів підвищує рівень автономії, відповідальності й ефективності службової діяльності.

2. Психологічний супровід. В умовах воєнних і післявоєнних викликів важливе значення має системна психологічна підтримка працівників правоохоронних органів. Професійне консультування, програми профілактики емоційного вигорання, тренінги розвитку стресостійкості й кризової комунікації є основними засобами підтримання психологічного благополуччя особового складу. Формування культури психологічної грамотності правоохоронців є не лише інструментом підтримки, а й умовою сталого саморозвитку та підвищення професійної надійності кадрів.

Професійно-особистісне самовдосконалення правоохоронця – це не лише індивідуальна потреба, а й соціально обумовлений феномен, що розвивається у взаємодії з професійним середовищем. Його ефективність безпосередньо залежить від рівня психологічної культури організації, якості міжособистісних стосунків і наявності сприятливих умов для навчання й рефлексії. Отже, система підготовки кадрів для правоохоронних органів має бути спрямована не лише на контроль і дотримання стандартів, а насамперед – на підтримку особистісного потенціалу, професійної автономії та моральної зрілості правоохоронців.

Висновки

Професійно-особистісне самовдосконалення є інтегральною характеристикою фахівця правоохоронної системи, що поєднує особистісне зростання, розвиток професійних компетентностей і моральну зрілість. Воно сприяє підвищенню ефективності службової діяльності, забезпечує стійкість до професійних викликів, підтримує психоемоційний баланс і формує високий рівень професійної культури.

Самовдосконалення правоохоронців – це не лише шлях до професійної майстерності, а й засіб реалізації власного потенціалу, утвердження внутрішньої гідності, моральності й відданості службі суспільству.

Попри розробленість теоретичних підходів, науковці виокремлюють низку проблемних аспек-

тів. По-перше, бракує довготривалих емпіричних досліджень, що дозволили б оцінити вплив програм самовдосконалення на ефективність служби. По-друге, міжнародні моделі психологічних інтервенцій потребують культурної адаптації до українських реалій та особливостей бойового

досвіду правоохоронців. По-третє, недостатньо розроблені інструменти для кількісного вимірювання рівня професійного саморозвитку правоохоронця. Ці прогалини окреслюють перспективи можливих подальших наукових досліджень і практичних розробок.

References

- [1] Au, W.T., Wong, Y.Y., Leung, K. M., & Chiu, S. M. (2012). Effectiveness of emotional fitness training in police. *J Police Crim Psychol*, 34(2), 199-214. DOI: 10.1007/s11896-018-9252-6
- [2] Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Sage Journals*, 13(1), 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- [3] Chitra, T., & Karunanidhi, S. (2021). The impact of resilience training on occupational stress, resilience, job satisfaction, and psychological well-being of female police officers. *J Police Crim Psychol*, 36, 8-23. DOI: 10.1007/s11896-018-9294-9
- [4] Craddock, T., & Telesco, G. (2022). Police stress and deleterious outcomes: efforts towards improving police mental health. *J Police Crim Psychol*, 37, 173-182. DOI: 10.1007/s11896-021-09488-1
- [5] Fortenbery, J.B. (2015). Improving motivation and productivity of police officers. *Law Enforcement Bulletin / LEB*. August Retrieved from <https://leb.fbi.gov/articles/featured-articles/improving-motivation-and-productivity-of-police-officers>
- [6] Ganzha, O. (2020). Peculiarities of the formation of professionalism of police officers as a factor in their service career. *Legal Science*, 9(111), 172-173. DOI: 10.32844/2222-5374-2020-111-9.21
- [7] Gillet, N., Morin, J.S., A., Huart, I., Odry, D., Chevalier, S., Coillot, H., & Fouquereau, E. (2018). Self-determination trajectories during police officers' vocational training. *Journal of Vocational Behavior*, 109, 27-43. DOI: 10.1016/j.jvb.2018.09.005
- [8] Hidayat, A.S., Yunus, N.R., & Helmi, M.I. (2023). Law Enforcement Ethics and Morality Contribution in Reducing the Culture of Corruption. *International Journal of Social Science and Education Research Studies*, 3, 608-618. DOI: 10.55677/ijssers/V03I4Y2023-11
- [9] Howard, J., Gagné, M., Morin, J.S., A., & Van den Broeck, A. (2016). Motivation profiles at work: A self-determination theory approach. *Journal of Vocational Behavior*, 95-96, 74-89. DOI: 10.1016/j.jvb.2016.07.004
- [10] Maile, A., Ritzenthaler, S., Thompson, A., & Kristjánsson, K. (2023). Professional policing and the role of autonomy and discretion in decision-making: A qualitative study from a virtue ethical perspective. *A Journal of Policy and Practice*, 17, 1-17. DOI: 10.1093/police/paac086
- [11] Maunz, L.A., & Glaser, J. (2023). Does Being Authentic Promote Self-actualization at Work? Examining the Links Between Work-Related Resources, Authenticity at Work, and Occupational Self-actualization. *Journal of Business and Psychology*, 38, 347-367. DOI: 10.1007/s10869-022-09815-1
- [12] McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in law enforcement officers. *Sage Journals*, 1(5), 44-66. DOI: 10.7453/gahmj.2012.1.5.013
- [13] Mojallal, M., Simons, R.M., Quevillon, R.P., & Hatwan, M.L. (2022). Associations of experiential avoidance with burnout, wellbeing, and productivity loss among police officers: the mediating role of negative and positive affect. *J Clin Psychol*, 78(11), 260-2280. DOI: 10.1002/jclp.23371
- [14] Moreno, A.F., Karanika-Murray, M., Batista, P., Hill, R., Rubiol Vilalta, S., & Oliveira-Silva, P. (2024). Resilience training programs with police forces: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39, 227-252. DOI: 10.1007/s11896-023-09633-y
- [15] Mumford, E.A., Liu, W., & O'Leary, M.S. (2024). U.S. law enforcement officers' stress, job satisfaction, job performance, and resilience: A national sample. *Police Quarterly*. Retrieved from <https://nij.ojp.gov/library/publications/us-law-enforcement-officers-stress-job-satisfaction-job-performance-and>
- [16] Mumford, E.A., Taylor, G.B., Liu, W., & Barnum, J. (2023). Enforcement Officers Safety and Wellness: A Multi-Level Study, United States, 2020-2022. *National Archive of Criminal Justice Data. Law Enforcement Officers Safety and Wellness (OSAW) Series*. DOI: 10.3886/ICPSR39030.v1
- [17] Navarrete, J., García-Salvador, M.Á., Cebolla, A., & Baños, R. (2022). Impact of mindfulness training on Spanish police officers' mental and emotional health: a non-randomized pilot study. *Mindfulness*, 13(3), 695-711. DOI: 10.1007/s12671-022-01827-5
- [18] Professional development review (PDR). (2025). *College of Policing*. Retrieved from <https://www.college.police.uk/career-learning/career-development/professional-development-review-pdr>
- [19] Semenyshyn, M., Semenova, A., & Klymenko, I. (et al.). (2023). *Quality parameters of higher education officers of the National police in the conditions of imperative human-scale values*. Kharkiv: PC Technology Center. DOI: 10.15587/978-617-7319-67-1
- [20] Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 1-13. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338

- [21] Tol, W.A., Barbui, C., Galappatti, A., Silove, D., Betancourt, T., Souza, R., & van Ommeren, M. (2021). Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Linking practice and research. *The Lancet*, 378(9802), 1581-1591. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)61094-5
- [22] Violanti, J.M., Charles, L.E., McCanlies, E., Hartley, T.A., Baughman, P., Andrew, M.E., Fekedulegn, D.Ma.CA, Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C.M. (2017). Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 40(4), 642-656. DOI: 10.1108/PIJPSM-06-2016-0097
- [23] Violanti, J.M. (2017). Police stressors and health: A state-of-the-art review. *Policing: An International Journal*, 40(4), 642-656. DOI: 10.1108/PIJPSM-06-2016-0097
- [24] Weltman, G., Lamon, J., Freedy, E., & Chartrand, D. (2014) Police department personnel stress resilience training: an institutional case study. *Global Advances in Health and Medicine*, 3(2), 72-79. DOI: 10.7453/gahmj.2014.015

Список використаних джерел

- [1] Au W. T., Wong Y. Y., Leung K. M., Chiu S. M. Effectiveness of emotional fitness training in police. *J Police Crim Psychol*. 2012. No. 34 (2). P. 199–214. DOI: 10.1007/s11896-018-9252-6
- [2] Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Sage Journals*. 2006. No. 13 (1). P. 27–45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- [3] Chitra T., Karunanidhi S. The impact of resilience training on occupational stress, resilience, job satisfaction, and psychological well-being of female police officers. *J Police Crim Psychol*. 2021. No. 36. P. 8–23. DOI: 10.1007/s11896-018-9294-9
- [4] Craddock T., Telesco G. Police stress and deleterious outcomes: efforts towards improving police mental health. *J Police Crim Psychol*. 2022. No. 37. P. 173–182. DOI: 10.1007/s11896-021-09488-1
- [5] Fortenbery J. B. Improving motivation and productivity of police officers. *Law Enforcement Bulletin / LEB*. August 2015. URL: <https://leb.fbi.gov/articles/featured-articles/improving-motivation-and-productivity-of-police-officers>
- [6] Ganzha O. Peculiarities of the formation of professionalism of police officers as a factor in their service career. *Legal Science*. 2020. No. 9 (111). P. 172–173. DOI: 10.32844/2222-5374-2020-111-9.21
- [7] Gillet N., Morin J. S., A. Huart I., Odry D., Chevalier S., Coillot H., & Fouquereau, E. Self-determination trajectories during police officers' vocational training. *Journal of Vocational Behavior*. 2018. No. 109. P. 27–43. DOI: 10.1016/j.jvb.2018.09.005
- [8] Hidayat A. S., Yunus N. R., Helmi M. I. Law Enforcement Ethics and Morality Contribution in Reducing the Culture of Corruption. *International Journal of Social Science and Education Research Studies*. 2023. No. 03. P. 608–618. DOI: 10.55677/ijssers/V03I4Y2023-11
- [9] Howard J., Gagné M., Morin J.S. A., Van den Broeck A. Motivation profiles at work: A self-determination theory approach. *Journal of Vocational Behavior*. 2016. No. 95–96. P. 74–89. DOI: 10.1016/j.jvb.2016.07.004
- [10] Maile A., Ritzenthaler S., Thompson A., Kristjánsson K. Professional policing and the role of autonomy and discretion in decision-making: A qualitative study from a virtue ethical perspective. *A Journal of Policy and Practice*. 2023. No. 17. P. 1–17. DOI: 10.1093/police/paac086
- [11] Maunz L. A., Glaser J. Does Being Authentic Promote Self-actualization at Work? Examining the Links Between Work-Related Resources, Authenticity at Work, and Occupational Self-actualization. *Journal of Business and Psychology*. 2023. No. 38. P. 347–367. DOI: 10.1007/s10869-022-09815-1
- [12] McCraty R., Atkinson M. Resilience training program reduces physiological and psychological stress in law enforcement officers. *Sage Journals*. 2012. No. 1 (5). P. 44–66. DOI: 10.7453/gahmj.2012.1.5.013
- [13] Mojallal M., Simons R. M., Quevillon R. P., Hatwan M. L. Associations of experiential avoidance with burnout, wellbeing, and productivity loss among police officers: the mediating role of negative and positive affect. *J Clin Psychol*. 2022. No. 78 (11). P. 2260–2280. DOI: 10.1002/jclp.23371
- [14] Moreno A. F., Karanika-Murray M., Batista P., Hill R., Rubiol Vilalta S., Oliveira-Silva P. Resilience training programs with police forces: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2024. No. 39. P. 227–252. DOI: 10.1007/s11896-023-09633-y
- [15] Mumford E. A., Liu W., O'Leary M. S. U.S. law enforcement officers' stress, job satisfaction, job performance, and resilience: A national sample. *Police Quarterly*. 2024. URL: <https://nij.ojp.gov/library/publications/us-law-enforcement-officers-stress-job-satisfaction-job-performance-and>
- [16] Mumford E. A., Taylor G. B., Liu Law W., Barnum J. Enforcement Officers Safety and Wellness: A Multi-Level Study, United States, 2020–2022. *National Archive of Criminal Justice Data. Law Enforcement Officers Safety and Wellness (OSAW) Series*. 2023. DOI: 10.3886/ICPSR39030.v1
- [17] Navarrete J., García-Salvador M. Á., Cebolla A., Baños R. Impact of mindfulness training on Spanish police officers' mental and emotional health: a non-randomized pilot study. *Mindfulness*. 2022. No. 13 (3). P. 695–711. DOI: 10.1007/s12671-022-01827-5

- [18] Professional development review (PDR). *College of Policing*. 2025. URL: <https://www.college.police.uk/career-learning/career-development/professional-development-review-pdr>
- [19] Quality parameters of higher education officers of the National police in the conditions of imperative human-scale values : monograph / [M. Semenyshyn, A. Semenova, I. Klymenko and others]. Kharkiv : PC Technology Center, 2023. 232 p. DOI: 10.15587/978-617-7319-67-1
- [20] Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. No. 5 (1). P. 1–13. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
- [21] Tol W. A., Barbui C., Galappatti A., Silove D., Betancourt T., Souza R., van Ommeren M. Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Linking practice and research. *The Lancet*. 2021. No. 378 (9802). P. 1581–1591. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)61094-5
- [22] Violanti J. M., Charles L. E., McCanlies E., Hartley T.A., Baughman P., Andrew M. E., Fekedulegn D. Ma CA, Mnatsakanova A., Burchfiel C. M. Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. 2017. No. 40 (4). P. 642–656. DOI: 10.1108/PIJPSM-06-2016-0097
- [23] Violanti J. M. Police stressors and health: A state-of-the-art review. *Policing: An International Journal*. 2017. No. 40 (4). P. 642–656. DOI: 10.1108/PIJPSM-06-2016-0097
- [24] Weltman G., Lamon J., Freedy E., Chartrand D. Police department personnel stress resilience training: an institutional case study. *Global Advances in Health and Medicine*. 2014. No. 3 (2). P. 72–79. DOI: 10.7453/gahmj.2014.015

PAMPURA Ihor

Senior Researcher of the Research Laboratory on the Problems of Law Enforcement Management and Its Psychological Support of the Educational and Scientific Institute of Postgraduate Education of the National Academy of Internal Affairs

Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7202-1391>

Professional and Personal Self-Improvement as a Factor in Increasing the Effectiveness of Law Enforcement Officers Work

Abstract. The relevance of the chosen topic is determined by the need to improve the effectiveness of law enforcement officers' professional activities in the context of growing social challenges, which require not only a high level of professional competence, but also the ability to continuously develop personally, engage in self-reflection, and adapt. Professional and personal self-improvement is seen as a key factor in building psychological readiness to perform tasks, preventing professional burnout, developing stress resistance, and improving overall performance. The purpose of the article is to provide a theoretical and methodological justification of the psychological and organizational-pedagogical foundations of professional and personal self-improvement of law enforcement officers, as well as to clarify its role as a resource for improving the effectiveness of official activities in the context of modern social transformations and crisis influences. The structure of this phenomenon is defined, and the relationship between the level of professional and personal self-improvement and the effectiveness of professional activity is revealed. Psychological and pedagogical conditions that contribute to the development of self-reflection, the formation of internal motivation for professional growth, and an increase in the level of autonomy, creativity, and social responsibility are substantiated. Particular attention is paid to the value-semantic component of self-improvement, which ensures the integration of personal orientations, professional goals, and moral and ethical attitudes. It is emphasized that the professional and personal self-improvement of law enforcement officers is a dynamic process that integrates cognitive, emotional, volitional, and behavioral aspects of personality development. Its effectiveness is ensured by a combination of external organizational and pedagogical influences (training, coaching, supervision) and the internal activity of the specialist himself, aimed at self-knowledge, self-analysis, and continuous improvement of his own professional potential. The proposed approach opens up prospects for the development of practical programs for psychological support and professional development of personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Keywords: professional and personal self-improvement; law enforcement officers; service activities; psychological stability; self-management; self-actualization; professional effectiveness.