

DOI: 10.33270/03253702.2
УДК 159.944:351.741

ГАЛЬЧЕНКО Вікторія*

доктор психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження Національної академії внутрішніх справ
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2865-7245>;

СНЯТКОВА Тетяна

доктор філософії, доцент кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3374-3532>

Формування фрустраційної толерантності як психологічної детермінанти запобігання професійному вигоранню працівників сектору безпеки України

Анотація. Дослідження присвячене проблемі формування фрустраційної толерантності як ключового психологічного чинника запобігання професійному вигоранню працівників сектору безпеки України. В умовах воєнного стану та підвищеного рівня стресогенних факторів важливе значення має здатність правоохоронців зберігати емоційну стабільність і продуктивність у ситуаціях невизначеності, загрози й дефіциту ресурсів. У роботі розглянуто сутність поняття «фрустраційна толерантність», її взаємозв'язок зі стресостійкістю, емоційною регуляцією та психологічною резильєнтністю. Проаналізовано чинники, що знижують здатність до конструктивного подолання фрустраційних ситуацій, а також наслідки хронічного фрустраційного напруження для емоційного виснаження та розвитку синдрому професійного вигорання працівників сектору безпеки України. Увагу зосереджено на особливостях діяльності співробітників поліції та інших підрозділів, які працюють в умовах підвищеного ризику. Обґрунтовано необхідність упровадження комплексних психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток толерантності до фрустрації шляхом тренінгів емоційної регуляції, когнітивно-поведінкових технік і методів самоконтролю. Результати дослідження засвідчують, що підвищення рівня фрустраційної толерантності сприяє зниженню рівня професійного стресу, формуванню конструктивних копінг-стратегій, як наслідок – запобігання професійному вигоранню. Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих висновків для розроблення психологічних тренінгових програм і рекомендацій, спрямованих на підтримку психоемоційного здоров'я та збереження професійної ефективності фахівців сектору безпеки України в умовах воєнних викликів.

Ключові слова: фрустраційна толерантність; професійне вигорання; психологічна детермінанта; працівники сектору безпеки; стресостійкість; емоційне вигорання; профілактика вигорання; психологічна адаптація.

Історія статті:

Отримано: 29.07.2025
Переглянуто: 01.09.2025
Прийнято: 03.10.2025

Рекомендоване посилання:

Гальченко В., Сняtkова Т. Формування фрустраційної толерантності як психологічної детермінанти запобігання професійному вигоранню працівників сектору безпеки України. *Юридична психологія*. 2025. № 2 (37). С. 16–23.
DOI: 10.33270/03253702.2

*Відповідальний автор

© Гальченко В., Сняtkова Т., 2025

Вступ

В умовах російсько-української війни питання формування фрустраційної толерантності працівників сектору безпеки України набуло особливої значущості, оскільки від їхньої емоційної стійкості залежить не тільки ефективність професійної діяльності, а й стабільність суспільства загалом. Сучасний правоохоронець має володіти здатністю керувати власними емоціями на рівні майстра, якісно управляти своєю поведінкою в процесі прийняття відповідальних рішень і досягнення поставлених професійних завдань. Тому фокус уваги нашого дослідження буде спрямовано на формування здатності сучасного правоохоронця витримувати стан фрустрації на шляху до досягнення мети професійної діяльності, не впадаючи в надмірний стрес, емоційне вигорання, паніку чи агресію.

Сучасна психологічна наука, досліджуючи діяльність працівників сектору безпеки України, акцентує на високому рівні психоемоційного напруження, пов'язаного з виконанням службових обов'язків у складних і небезпечних умовах. Основними чинниками, що зумовлюють виникнення стресових станів у правоохоронців, вважають: підвищену відповідальність, постійний ризик для життя, надмірне робоче навантаження, недостатній рівень соціальної підтримки та психологічного забезпечення. Наслідки професійного хронічного стресу, серед яких професійне вигорання, зниження ефективності діяльності та порушення психічного здоров'я, не передбачувані й можуть спричинити психосоматичні захворювання (Malinowska, 2024).

Саме тому серед психологічних досліджень провідне місце посідає проблема підтримання психологічного благополуччя особистості правоохоронця в умовах війни. Зокрема, Ю. Бойко-Бузиль (2025) серед ключових стратегій забезпечення психологічного благополуччя особистості виокремлює такі, як: розвиток гнучкості мислення, емоційної регуляції, підтримання соціальних зв'язків, перетворення сприйняття невизначеності з негативного на можливість для зростання, зміцнення усвідомленості та прийняття ситуації, застосування практик релаксації, розвитку самосвідомості й рефлексії, а також оптимізацію планування та управління очікуваннями. Саме ці стратегії, на думку науковиці, мають ключову роль у забезпеченні здатності індивіда продовжувати активне життєздійснення навіть в умовах глибокої кризи, а їх інтеграція допомагатиме особистості не лише зберегти психологічне благополуччя в умовах невизначеності, а й розвинути адаптивні механізми, які сприятимуть набуттю емоційного балансу, внутрішньої стійкості та здатності до самореалізації. З огляду на зазначене, важливим постає завдання втілення в життя розроблених стратегій підтримання психологічного благополуччя працівників сектору безпеки України, що своєю чергою визначатиме потенціал українського

суспільства в поствоєнний період (Boiko-Buzył, 2025).

З метою підтримання психологічного благополуччя працівників правоохоронних органів зарубіжні дослідники виявили, що найпоширенішими для цього є когнітивно-поведінкові стратегії, розвиток резильєнтності, фрустраційної толерантності, тренінги стресостійкості, програми психосоціальної підтримки й методи майндфулнес. Також важливою є роль організаційної підтримки та колективного підходу в зниженні наслідків травматичного досвіду. Огляд засвідчує потребу впровадження комплексних програм, орієнтованих на профілактику вигорання та формування фрустраційної толерантності у фахівців сектору безпеки України, що є вкрай актуальним в умовах високого рівня стресу та ризику.

Огляд літератури

Першим серед дослідників наукове визначення синдрому емоційного вигорання дав Г. Фрейденбергер (2010), який описав його як стан емоційного виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу й надмірного емоційного перенапруження. Цей синдром передусім виявляється в професіях, пов'язаних зі сферою «людина–людина». Учений визначив основні симптоми емоційного вигорання особистості працівника, а саме: втому, зниження мотивації, цинізм, деперсоналізацію та відчуття неефективності. Г. Фрейденбергер (2010) акцентував на важливості своєчасного виявлення синдрому та впровадження заходів профілактики для збереження психологічного благополуччя працівників.

Українські вчені (Н. Водоп'янова, З. Кісіль, Р.-В. Кісіль (2019), І. Миско, А. Перепелиця, О. Чебикіна та інші) досліджували психологічні чинники вигорання в працівників різних професій, зокрема вчителів, медичних працівників, а також силових структур.

Зокрема, І. Ушакова (2022) у своїх наукових розвідках зазначає, що постійні обстріли, невизначеність, страх, тривожність і фрустрація призводять до дезадаптації, гострих стресових реакцій, агресії та емоційного виснаження працівників ДСНС у прифронтових регіонах. Л. Сіпко, І. Півторацька (2018) виокремлюють організаційно-психологічні чинники, що провокують стрес у працівників правоохоронних органів, а саме: високий рівень відповідальності, вторинну травматизацію, фрустрацію очікувань у катастрофічних ситуаціях.

Таким чином, фрустрація в працівників безпекового сектору виникає через невідповідність очікувань і реальних умов (брак ресурсів, небезпека, невизначеність у зонах бойових дій чи в контексті поліцейської діяльності); втрата контролю та відчуття безвиході спричиняють розвиток дистресу, тривожності, зниження емоційної стійкості. Увагу слід спрямовувати на

соціально-психологічних чинниках, серед яких брак підтримки, відсутність ефективних копінг-стратегій, конфлікти ролей лише посилюють вияви фрустрації та професійний стрес.

Цінними для нашого дослідження вважаємо наукові погляди Ю. Сагайдак (2025), яка, вивчаючи емоційне вигорання в працівників Національної поліції під час повномасштабного вторгнення, з'ясувала, що задля профілактики емоційного вигорання правоохоронців потрібно розробити низку дієвих заходів, зокрема надання працівникові відпустки або вихідного дня, обмежити контакти з людьми, тимчасово переключивши його на інші форми роботи; створення почуття психологічного комфорту шляхом застосування організаційних методів: підвищення кваліфікації, навчання прийомів зняття емоційного напруження, створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння в колективі тощо (Sahaidak, 2025).

Ю. Сагайдак (2025) також акцентує на тому, що синдром емоційного вигорання слід відрізнити від звичайного стресу, адже емоційне вигорання – це затяжний процес, який назріває та накопичується, а потім виводить особу з робочого стану на тривалий строк (3–6 місяців). Саме такий стан, вважаємо, може призвести до фрустрації, характерною ознакою якої є дезорганізація свідомості й діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. Найвідомішими є такі різновиди фрустрації, як агресивність, депресивні стани, діяльність за інерцією тощо.

З огляду на означене вище, слід зауважити, що працівники правоохоронних органів виконують оперативно-службові й службово-бойові завдання в особливих умовах воєнного стану, що своєю чергою потребує високої концентрації когнітивних та емоційно-вольових процесів. Досліджуючи емоційні стани поліціантів, О. Кудерміна, М. Буданова (2025) акцентують на найзагрозливішому аспекті в діяльності поліцейських – розбалансованості емоцій, що може вплинути на неадекватність оцінки ситуації та прийнятті неправильних рішень.

Одним із наслідків фрустрації в поліцейського може бути агресія. Вияв гніву в процесі виконання завдань службово-оперативної діяльності може спричинити неадекватність оцінки ситуації, перебільшення провини підозрюваного, застосування сили, наполягання на посиленні покарань для злочинців тощо.

Цікавим для нашого дослідження виявився досвід італійських поліцейських, презентований D. Maran Acquadro, M. Zito, L. Colombo (2020). Дослідники виявили вплив вимог роботи, а саме: робочого навантаження, емоційного дисонансу, вимог громадян, когнітивного навантаження, конфлікту між роботою та сім'єю тощо та ресурсів роботи, зокрема робочої автономії, чіткості ролі, організаційної підтримки, підтримки сім'ї, стійкості, самоефективності у зв'язку з

вторинною травмою на стресові розлади в працівників правоохоронних органів. З'ясовано, що деякі працівники поліції більше страждають, ніж медичні працівники, від певних наслідків стресового розладу, таких як негативні емоції та вигорання. Крім того, працівники поліції більше страждають, ніж медичні працівники, від робочого навантаження та конфлікту між роботою та сім'єю. З метою покращення в працівників поліції відчуття контролю в стресових ситуаціях науковці пропонують перелік стратегій, які можна використовувати для управління травматичними інцидентами. Зокрема, на їхню думку, фізичні вправи, такі як «тайм-аут», дають змогу працівникам професійної підготовки зупинити джерело власної тривоги та підвищити свою енергію, як наслідок – збільшити кількість стратегій, які використовують для подолання травматичної події. Також важливо посилити підтримку, яку надають керівники та колеги, оскільки відсутність такої підтримки пов'язана з наслідками для психічного здоров'я. Украй важливим є проведення супервізій або консультацій для працівників з болісними інцидентами, жертвами травм і тих, хто вижив після них. Ці методи надають можливість опрацювати як травматичну подію, так й особисті емоції та когніції щодо неї, тим самим допомагаючи в подоланні суперечностей між роботою та сім'єю (Acquadro Maran, Zito, & Colombo, 2020).

Гендерні дослідження професійного вигорання працівників сектору безпеки України засвідчили, що жінки виявили вищі показники вигорання, ніж чоловіки, а також частіше використовували як адаптивні, так і неадаптивні стратегії копіngu, серед яких – планування, позитивна переоцінка та поведінкова відстороненість. Дослідження засвідчує, що недостатня організаційна підтримка й надмірне робоче навантаження посилюють негативні психологічні наслідки, а ефективне управління стресом і розвиток стресостійкості можуть слугувати запобіжниками для збереження психічного благополуччя працівників поліції. Автор рекомендує впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів регуляції емоцій та розвитку резильєнтності як ключових елементів профілактики вигорання в правоохоронців (Gibbons, 2024).

Ще одним із найнебезпечніших та стресових аспектів поліцейської роботи Ю. Волков (2023) вважає застосування вогнепальної зброї. На думку дослідника, поліцейські, які змушені застосовувати вогнепальну зброю на ураження, є вразливою групою професіоналів, що регулярно стикаються з травматичними подіями у своїй роботі. Саме такі травмувальні ситуації можуть серйозно вплинути на психічне здоров'я поліцейських. У контексті зазначеного, M. J. Modula, E. M. Mathapo-Thobakgale, C. N. Nyoni, R. Jansen (2024) підкреслюють, що психічне здоров'я поліцейських є питанням громадського здоров'я, і

необхідно терміново розробити комплексні контекстуально релевантні моделі для розв'язання проблеми їхнього психічного здоров'я.

Маємо переконання в тому, що в умовах війни важливого значення в професійній діяльності правоохоронців набуває розвиток фрустраційної толерантності як здатності витримувати розчарування, перешкоди й невдачі, не впадаючи в деструктивні емоції (злість, агресію, апатію тощо). У більшості психологічних досліджень толерантність до фрустрацій (розчарувань, невдач) розглядають як психологічну стійкість до фрустраторів, що ґрунтується на здатності до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї (А. Елліс, К. Роджерс, Л. Фестінгер, Ф. Хайдер та ін.). Стійкість означає успішність поведінки (оптимальний та ефективний репертуар реакцій), безпосередній стиль атрибуції. Учені пропонують розглядати толерантність з кількох основних ракурсів: як психологічну стійкість, як систему позитивних установок, як сукупність індивідуальних рис, як систему особистісних і групових цінностей. На нашу думку, сформована фрустраційна толерантність характеризується поєднанням когнітивних, емоційних, поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресу та його наслідків, з потужним творчим потенціалом – її здібностями, силою, потенційними можливостями, енергією (Halchenko, 2024).

Отже, надзвичайно важливою властивістю працівників сектору безпеки України вважаємо фрустраційну толерантність, формування якої забезпечить стабільність психічного стану правоохоронця як у роботі, так і в особистому житті.

Матеріали та методи

Мета статті полягає в теоретико-методологічному визначенні й обґрунтуванні комплексної програми формування фрустраційної толерантності працівників сектору безпеки України. Відповідно до мети було визначено завдання дослідження, які зумовили відповідні етапи роботи над обраною проблематикою: сформулювати визначення понять «фрустраційна толерантність», «професійне вигорання»; окреслити причини виникнення професійного вигорання в працівників сектору безпеки України; визначити особливості формування фрустраційної толерантності як детермінанти запобігання професійному вигоранню правоохоронців; розробити орієнтовну програму заходів з формування фрустраційної толерантності працівників сектору безпеки України в умовах війни. Методологія аналізу означеної проблематики ґрунтується на методологічних підходах щодо надання соціально-психологічної підтримки правоохоронцям у груповій та індивідуальній формах. Використано такі методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури, кейс-метод вивчення психологічних ситуацій.

Результати й обговорення

Важливою для нашого дослідження вбачаємо позицію І. Ботнаренко (2023), яка в контексті впровадження систем профілактики синдрому професійного виснаження найефективнішим для впровадження в Україні вважає позитивний досвід розвинених країн, таких як Австрія, США та Велика Британія. В Австрії та США вже запроваджено пілотні проекти та різні стратегії підтримки психічного благополуччя поліцейських. Авторка зазначає, що в усіх розглянутих країнах діє принцип «пріоритетної орієнтації на здоров'я», що означає визнання важливості здоров'я підлеглих офіцерів. Цей принцип І. Ботнаренко (2023) визнає фундаментальним, що має пронизувати всі аспекти діяльності державних органів, зокрема правоохоронні органи. З огляду на цей досвід, обґрунтованою є необхідність розроблення та популяризації відповідних стратегій для поліції в Україні.

У своїх дослідженнях З. Кісіль, Р.-В. Кісіль (2019) зазначають, що недостатня підготовка до екстремальних умов, відсутність ефективних програм психологічної допомоги та профілактики призводять до зростання рівня професійного вигорання, зниження працездатності та розвитку психосоматичних розладів у працівників правоохоронних органів. Ми поділяємо таку наукову позицію та вважаємо, що одним із напрямів оптимізації психологічного забезпечення службової діяльності має стати впровадження тренінгів стресостійкості, розвиток навичок емоційної саморегуляції та психологічного супроводу поліцейських. Ці стратегії мають сприяти покращенню фізичного та психічного здоров'я поліціантів, сприяючи впровадженню освітніх програм, які інформуватимуть про переваги психоедукації та регулярної фізичної активності й відпочинку.

Ураховуючи дослідження N. Harrington (2011), ми переконалися, що низька толерантність призводить до емоційного дистресу через переконавання на кшталт: «я не можу цього витримати» або «так не повинно бути». Психолог пропонує такі терапевтичні стратегії, які слід взяти до уваги в процесі створення програми заходів формування фрустраційної толерантності правоохоронців: по-перше, когнітивні техніки – робота з ірраціональними переконаваннями, навчання гнучкості мислення; по-друге, поведінкові методи – вправи на підвищення стійкості, поступове зіткнення з дискомфортом; розвиток терпимості – навчання прийняттю складнощів і затримка в досягненні бажаного.

Автор зазначає, що практика сприяє формуванню гнучкості мислення, зниженню ірраціональних переконань про «нестерпність» дискомфорту та підвищенню здатності переносити складнощі без емоційної дестабілізації. Модель SPSR розглядає цю техніку як частину комплексної програми, спрямованої на розвиток особистісних ресурсів (сильних сторін), перегляд завищених стандартів і підвищення резильєнтності. Вважа-

емо, що інтеграція таких вправ у професійну перепідготовку працівників сектору безпеки України є ефективним інструментом зниження ризику професійного вигорання та підвищення рівня їхньої психологічної стійкості.

З метою вдосконалення змісту професійно-психологічної підготовки працівників Національної поліції України вважаємо за необхідне розробити

програму заходів з розвитку їхньої фрустраційної толерантності. Така програма має бути спрямована на підвищення рівня фрустраційної толерантності, зменшення кількості конфліктних ситуацій у службовій діяльності, зростання рівня стресостійкості й задоволеності роботою, формування навичок конструктивного виходу зі стану фрустрації.

Таблиця

**Програма заходів із формування фрустраційної толерантності працівників
правоохоронних органів**

№ з/п	Етап	Назва заходу	Форма роботи	Зміст (коротко)	Тривалість
1	Діагностика	Психодіагностика рівня толерантності до фрустрації	Індивідуальне тестування	Тест Розенцвейга, шкала стресостійкості	1 год
2.	Мотивація	Мотиваційна сесія «Фрустрація: друг чи ворог?»	Лекція + дискусія	Поняття фрустрації, ризики низької толерантності	1,5 год
3.	Освітні блок	Лекція «Психологія фрустрації у професії поліцейського»	Лекція	Причини фрустрації, наслідки, стратегії подолання	1,5 год
		Аналіз службових кейсів	Групова робота	Розбір реальних ситуацій, обговорення варіантів дій	1,5 год
4.	Тренінговий блок	Тренінг «Емоційна саморегуляція»	Практикум	Дихальні техніки (Box breathing), заземлення 5-4-3-2-1	2 год
		Вправа «Розвиток когнітивної гнучкості»	Групова робота	Рефреймінг, зміна перспективи, робота з установками	1,5 год
		Рольові ігри «Фрустраційні ситуації»	Рольова гра	Відпрацювання реакцій у конфліктних ситуаціях	2 год
5.	Толерантність до невизначеності	Майстер-клас «Як приймати невизначеність»	Майстер-клас	Коло контролю, робота з очікуваннями	1,5 год
		Групова дискусія «Де межа між контролем і прийняттям?»	Обговорення	Усвідомлення меж впливу та прийняття	1 год
6.	Закріплення	Тренінг «Ресурсний поліцейський»	Практикум	Стратегії відновлення, майндфулнес, тілесні техніки	1,5 год
			Створення «Персональної карти ресурсів»	Індивідуальна робота	3 способи заспокоєння, 3 фрази підтримки, хобі

На нашу думку, до презентованої програми заходів доцільним буде додати правило «внутрішньої метафори», запропоноване Ю. Сагайдак (2025). Це правило акцентує на тому, що надзвичайно важливу роль у формуванні синдрому

емоційного вигорання відіграють внутрішні установки, те, як правоохоронець сприймає себе як фахівця. Для працівника, який досягнув певного професійного рівня, характерним є вже сформований образ свого професійного «Я». Бажано,

щоб цей образ не містив деструктивних елементів, але в разі наявності їх слід видозмінити («переплюсувати»), тобто не знищувати, оскільки це може зашкодити особистості правоохоронця. Видається слушною думка науковиці, що такі внутрішні конструкти слід змінювати поступово, але конструктивно. Це означає, що потрібно формувати фрустраційну толерантність, яка стане детермінантою психологічного благополуччя, що своєю чергою протистоятиме професійному вигоранню фахівця. Для цього слід проводити психоедукацію на організаційно-правовому рівні в усіх підрозділах сектору безпеки України, зокрема, це можуть бути просвітницькі заходи з питань психологічної самодопомоги, вільний доступ до кімнати психологічного розвантаження, спеціальні інформаційні стенди тощо. Посилену увагу, на нашу думку, слід спрямувати на курси підвищення кваліфікації працівників правоохоронних органів.

Висновки

Отже, формування фрустраційної толерантності в працівників сектору безпеки України під час війни та в поствоєнний період набуватиме особливої значущості, оскільки від цього залежить благополуччя суспільства загалом. Здатність працівника правоохоронних органів запобігати професійному вигоранню шляхом формування в собі механізмів керування стресом, розвитку стійкості до фрустраторів стає визначальним в умовах сьогодення. Для повноцінної реалізації цього процесу на рівні держави мають бути створені відповідні соціально-психологічні умови – курси підвищення кваліфікації, на яких буде втілено в життя розроблені кваліфікованими психологами програми розвитку фрустраційної толерантності як детермінанти запобігання професійному вигоранню фахівців сектору безпеки України.

References

- [1] Acquadro Maran, D., Zito, M., & Colombo, L. (2020). Secondary traumatic stress in Italian police officers: The role of job demands and job resources. *Frontiers in Psychology*, 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01435
- [2] Boiko-Buzyl, Yu.Yu. (2025). Strategies for maintaining psychological well-being in conditions of uncertainty. *Legal Psychology*, 1(36), 8-17. DOI: 10.33270/03253601.1
- [3] Botnarenko, I. (2023). Features of overcoming burnout syndrome by police officers: World experience. *Law Journal of the National Academy of Internal Affairs*, 13(4), 40-49. DOI: 10.56215/naia-chasopis/4.2023.40
- [4] Freudenberger, H.J. (2010). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- [5] Gibbons, Ch. (2024). Stress, coping, burnout and mental health in the Irish Police Force. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39(6). DOI: 10.1007/s11896-023-09638-7
- [6] Halchenko, V.M. (2024). *Psychology of developing the basics of professional culture of future preschool educators*. Doctoral thesis. Kyiv.
- [7] Harrington, N. (2011). Frustration intolerance: Therapy issues and strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 4-16.
- [8] Kisil, Z.R., & Kisil, R.-V.V. (2019). Psychological factors of occupational stress in National Police of Ukraine employees. *Social-Legal Studies*, 1(3), 22-31.
- [9] Kuderman, O., & Budanova, M. (2025). Features of the emotional-volitional sphere of National Police officers during martial law. *Legal Psychology*, 1(36), 18-24. DOI: 10.33270/03253601.2
- [10] Malinowska, O.R. (2024). Stress in professional activity of National Police employees. In *Actual problems of modern science in research of young scientists, cadets and students* (pp. 561-563). Kharkiv: KhNUVS.
- [11] Modula, M.J., Mathapo-Thobakgale, E.M., Nyoni, C.N., & Jansen, R. (2024). Strategies for coping with occupational trauma: A scoping review of the police officer context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7). DOI: 10.3390/ijerph21070921
- [12] Sahaidak, Yu.V. (2024). Psychology of emotional burnout of police officers during martial law. *Actual Issues of Psychological Support of the National Police and Higher Education Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. Retrieved from <https://elar.navs.edu.ua/handle/123456789/32425>
- [13] Sipko, L.O., & Pivtoratska, I.Yu. (2018). Socio-psychological factors of occupational stress in emergency service employees. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 1(1), 169-173.
- [14] Ushakova, I.M. (2022). Psycho-prevention of stress disorders in State Emergency Service employees of Ukraine during the war. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series "Psychology"*, 2, 95-99. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.2.19
- [15] Volkov, Yu. (2023). Psychological burnout of police officers after the use of firearms. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*, 4(125), 256-261. DOI: 10.31733/2078-3566-2023-4-256-261

Список використаних джерел

- [1] Acquadro Maran D., Zito M., Colombo L. Secondary Traumatic Stress in Italian Police Officers: The Role of Job Demands and Job Resources. *Front. Psychol.* 2020. No. 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01435
- [2] Бойко-Бузиль Ю. Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*. 2025. № 1 (36). С. 8-17. DOI: 10.33270/03253601.1
- [3] Botnarenko I. Features of overcoming burnout syndrome by police officers: World experience. *Law Journal of the National Academy of Internal Affairs*. 2023. No. 13 (4). P. 40–49. DOI: 10.56215/naia-chasopis/4.2023.40
- [4] Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 2010. No. 30 (1). P. 159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- [5] Gibbons Ch. Stress, Coping, burnout and mental health in the Irish Police Force. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2024. No. 39 (6). DOI: 10.1007/s11896-023-09638-7
- [6] Гальченко В. М. Психологія розвитку основ професійної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2024. 416 с.
- [7] Harrington N. Frustration Intolerance: Therapy Issues and Strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2011. No. 29. P. 4–16.
- [8] Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2019. Вип. 1 (3). С. 22–31.
- [9] Кудерміна О., Буданова М. Особливості емоційно-вольової сфери працівників Національної поліції України в період воєнного стану. *Юридична психологія*. 2025. № 1 (36). С. 18–24. DOI: 10.33270/03253601.2
- [10] Маліновська О. Р. Стрес у професійній діяльності працівників Національної поліції. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Вінниця, 21 черв. 2024 р.). Харків : ХНУВС, 2024. С. 561–563.
- [11] Modula M. J., Mathapo-Thobakgale E. M., Nyoni C. N., Jansen R. Strategies for Coping with Occupational Trauma: A Scoping Review of the Police Officer Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. No. 21 (7). DOI: 10.3390/ijerph21070921
- [12] Сагайдак Ю. В. Психологія емоційного вигорання працівників поліції під час дії правового режиму воєнного стану. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України*. 2024. URL: <https://elar.navs.edu.ua/handle/123456789/32425>
- [13] Сіпко Л. О., Півторацька І. Ю. Соціально-психологічні чинники виникнення професійного стресу у працівників державної служби з надзвичайних ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1 (1). С. 169–173.
- [14] Ушакова І. М. Психопрофілактика виникнення стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 2. С. 95–99. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.2.19
- [15] Волков Ю. Психологічне вигорання поліцейських після застосування вогнепальної зброї на ураження. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 4 (125). С. 256–261. DOI: 10.31733/2078-3566-2023-4-256-261

HALCHENKO Viktoriia

Doctor of Psychology, Associate Professor, Lead Specialist of the Research Laboratory on Law Enforcement Management and Psychological Support of the National Academy of Internal Affairs

Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2865-7245>;

SNIATKOVA Tetiana

Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of Legal Psychology of the National Academy of Internal Affairs

Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3374-3532>

Development of Frustration Tolerance as a Psychological Determinant of Preventing Occupational Burnout among Security Sector Employees in Ukraine

Abstract. The study addresses the issue of developing frustration tolerance as a key psychological factor in preventing occupational burnout among security sector employees in Ukraine. In conditions of war and increased stress factors, the ability of law enforcement officers to maintain emotional stability and productivity in situations of uncertainty, threat, and resource scarcity becomes especially important. The paper examines the concept of "frustration tolerance" and its relationship with stress resilience, emotional regulation, and psychological resilience. Factors reducing the ability to constructively cope with frustrating situations, as well as the consequences of chronic frustration stress for emotional exhaustion and the development of occupational burnout syndrome, are analyzed. Special attention is given to the activities of police officers and other units working under high-risk conditions. The necessity of implementing comprehensive psycho-preventive programs aimed at developing frustration tolerance through emotional regulation training, cognitive-behavioral techniques, and self-control methods is substantiated. The results indicate that increasing frustration tolerance contributes to reducing professional stress, forming constructive coping strategies, and, consequently, preventing occupational burnout. The practical significance of the study lies in the possibility of using the findings to develop psychological training programs and recommendations aimed at supporting psycho-emotional health and maintaining professional effectiveness of security sector specialists under wartime challenges.

Keywords: frustration tolerance; occupational burnout; psychological determinant; security sector employees; stress resilience; emotional exhaustion; burnout prevention; psychological adaptation; psychological resilience; emotional regulation; coping strategies.