

ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО НЕМОТИВОВАНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Босовська Аліна

В складних умовах війни зростає психологічне навантаження на особистість, що часто призводить до появи немотивованої тривожності. Це явище є серйозним викликом для психічного здоров'я, адже здійснює вплив на емоційне благополуччя, здатність до адаптації та прийняття рішень [1–2]. Вивчення схильності до немотивованої тривожності в таких екстремальних обставинах є важливим для розуміння її причин, механізмів розвитку та наслідків, а також для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки й профілактики.

Метою дослідження є обґрунтування схильності до немотивованої тривожності в контексті проблеми стресостійкості співробітників організації в умовах воєнного часу.

В зв'язку з цим, було проведено емпіричне дослідження схильності до немотивованої тривожності в умовах війни. Емпіричне дослідження проводилося на базі ТОВ «Сільпо-фуд», що є однією з найбільших компаній в Україні в сфері роздрібної торгівлі. Оскільки компанія активно функціонує навіть у складних економічних умовах, таких як воєнний час, питання тривожності та стресостійкості співробітників є надзвичайно важливими для підтримання стабільності роботи організації, а також для підвищення ефективності її діяльності.

Для проведення дослідження було обрано 60 співробітників компанії, які представляли різні відділи та функціональні підрозділи підприємства, що дозволило охопити широкий спектр професійних ролей. Вибірка була сформована таким чином, щоб максимально відобразити реальну картину в межах організації, зокрема, з урахуванням різних посадових категорій, рівня кваліфікації, досвіду роботи та вікових груп. Усі респонденти погодились на участь у дослідженні після попереднього інформування про мету та умови опитування.

Для здійснення дослідження було використано експрес-діагностику схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко) [1]. Тестування було проведено в онлайн-форматі за допомогою Google-форм. Тестування допомогло визначити, який тип поведінки – А, В або АВ – домінує у респондентів у стресових ситуаціях.

Переважаючим типом поведінки виявився *тип А*, що характеризується агресією, запальністю, нетерплячістю, відчуттям дефіциту часу, прагненням до успіху та конкуренції. Загальна кількість респондентів, які набрали від 100 до 150 балів (показник типу А): 25 осіб (42% від загальної вибірки). Ці працівники виявилися найбільш схильними до стресових реакцій, мали високий рівень напруження в роботі, часто відчували дефіцит часу та конкурентний тиск. Більшість з них характеризуються високомотивованим, проте надмірно емоційно напруженим підходом до виконання своїх обов'язків.

Тип В, для якого характерний спокійний характер, відсутність агресії, розмірене сприйняття часу, низька орієнтація на суперництво, притаманний 33% респондентів. Ці працівники мають спокійнішу натуру, здатні зберігати внутрішній баланс навіть в умовах стресу. Вони рідше схильні до агресії чи нервового напруження, більш терплячі та менш чутливі до стресових факторів. Завдяки своїй розміреності вони демонструють ефективність у роботі без надмірного емоційного навантаження.

Тип АВ виявився переважаючим у 25% респондентів, для них характерне поєднання рис обох типів: певний рівень напруженості та агресії, але з умінням контролювати емоції і зберігати спокій у більшості ситуацій. Ці працівники поєднують елементи типу А та типу В, що дозволяє їм адаптуватися до стресових ситуацій і досягати успіхів у роботі, зберігаючи при цьому баланс між амбіціями та внутрішнім спокоєм.

З одержаних результатів видно, що більшість респондентів мають високий рівень схильності до стресових реакцій і можливі проблеми з емоційним самоконтролем (тип А). Це є особливо важливим у контексті воєнного часу, коли рівень стресу значно підвищується, і така поведінка може призводити до погіршення

фізичного та психологічного стану працівників. Натомість ті респонденти, для яких притаманний поведінковий тип В, вказує на наявність більшої стійкості до стресових ситуацій, здатність зберігати спокій та ефективно працювати в умовах нестабільності. Такі працівники менш схильні до психоемоційних перевантажень і можуть бути більш продуктивними в умовах високого стресу. Поведінковий тип АВ свідчить про наявність у цих працівників здатності адаптуватися до стресових ситуацій, поєднуючи риси обох типів. Цей тип поведінки є оптимальним для умов воєнного часу, адже дозволяє зберігати емоційну рівновагу та одночасно діяти в умовах високої напруги.

Таким чином, *схильність до немотивованої тривожності* – це психологічна характеристика, яка проявляється у підвищеній схильності до тривожних переживань без очевидних об'єктивних причин. У контексті проблеми стресостійкості співробітників організації в умовах воєнного часу цей феномен може виражатися у нестабільності емоційного стану, постійному очікуванні загрози та складності адаптації до стресових ситуацій. Високий рівень такої тривожності знижує здатність до ефективного прийняття рішень, негативно впливає на продуктивність та загальну психологічну витривалість персоналу, підкреслюючи необхідність цілеспрямованих заходів щодо розвитку резильєнтності та механізмів подолання стресу.

Дослідження підтверджує важливість розвитку стресостійкості, особливо серед співробітників типу А, які більш вразливі до високого рівня стресу. Представники типів В та АВ краще зберігають емоційний баланс, що підкреслює необхідність програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення стресостійкості. Подальші дослідження мають зосередитися на впливі воєнної тривожності на психічне здоров'я та соціальну адаптацію після війни.

Список використаних джерел

1. Бойко В. В. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності. 2020.
2. Войтюк К. С. Психологічні особливості подолання професійного стресу у фахівців соціономічних професій. 2024. 164 с.