

Євген ПІДЧАСОВ,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Юлія РОМАНІК,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
*Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди (м. Харків)*

ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКОЇ СФЕРИ

В умовах сучасної економіки, яка характеризується швидкими змінами та високими вимогами до працівників, питання професійної самореалізації набуває все більшої актуальності. Особливо це стосується банківської сфери, де співробітники стикаються зі значними навантаженнями, стресовими ситуаціями та високими очікуваннями керівництва. Такі умови часто призводять до професійного вигорання, що негативно позначається як на самих працівниках, так і на результатах діяльності банківських установ. У цьому контексті важливо дослідити професійну самореалізацію як ключовий фактор, що може допомогти у запобіганні розвитку вигорання серед працівників банківської сфери. Професійна самореалізація – це процес досягнення особистих цілей і реалізації професійних здібностей, що сприяє зниженню рівня стресу та підтримці мотивації.

Ціль дослідження полягає у визначенні ролі професійної самореалізації у запобіганні вигоранню працівників банківської сфери та розробка рекомендацій для підвищення рівня самореалізації з метою зниження ризиків вигорання.

У роботі застосовано теоретичні (аналіз, узагальнення тощо), аналітичні та емпіричні методи.

Вигорання серед працівників банківської сфери є наслідком тривалої професійної напруги, постійних змін в умовах праці, високих вимог до якості обслуговування клієнтів і відповідальності за фінансові операції. До основних симптомів вигорання належать емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної ефективності та апатія. Це явище негативно впливає не лише на роботу окремих співробітників, але й на загальну продуктивність банківської установи, створюючи ризики помилок,

зниження якості обслуговування клієнтів та підвищення рівня плинності кадрів.

Професійна самореалізація – це процес реалізації особистісних і професійних здібностей людини в межах своєї професійної діяльності. Вона охоплює такі аспекти, як розвиток компетенцій, досягнення поставлених цілей, здобуття визнання серед колег і керівництва, а також почуття задоволеності від виконаної роботи. Успішна самореалізація сприяє підвищенню мотивації до праці, зниженню рівня стресу та ризиків професійного вигорання.

Існує зв'язок між самореалізацією та запобіганням вигоранню. Одним із головних аспектів професійної самореалізації є можливість розвитку та вдосконалення своїх навичок, що створює позитивний вплив на емоційний стан працівників. У випадку банківської сфери, працівники, які мають змогу брати участь у професійному навчанні, кар'єрному зростанні та отриманні визнання за свою працю, демонструють нижчий рівень вигорання. Важливим є також забезпечення підтримки з боку керівництва, яке сприяє створенню позитивного робочого середовища та стимулює самореалізацію.

До основних факторів, які впливають на професійну самореалізацію працівників банків, належать:

- наявність можливостей для професійного розвитку (навчання, підвищення кваліфікації);
- підтримка керівництва та зворотний зв'язок;
- кар'єрні перспективи та можливість зростання;
- визнання професійних досягнень;
- робоче середовище, яке сприяє особистісному розвитку.

Високий рівень професійної самореалізації веде до підвищення мотивації працівників, що, у свою чергу, сприяє їхній продуктивності та зниженню ризиків вигорання. Мотивація до роботи збільшується, коли працівник має можливість застосовувати свої навички, отримує визнання за досягнення та бачить реальні перспективи для подальшого розвитку.

Для аналізу ролі професійної самореалізації у запобіганні вигоранню працівників банківської сфери було використано комплексний підхід, що передбачав як теоретичні, так і емпіричні методи дослідження. Теоретичну основу дослідження склали роботи з психології професійного вигорання та теорії мотивації. Крім того, було проведено опитування працівників банків з

метою визначення рівня їхньої самореалізації та впливу цього чинника на їхній емоційний стан та задоволеність роботою.

Результати дослідження показали, що працівники банків, які відчують можливість професійної самореалізації, значно рідше стикаються з симптомами вигорання. Зокрема, було виявлено, що ті співробітники, які мають доступ до професійного розвитку та кар'єрних перспектив, демонструють вищий рівень задоволеності роботою та мотивації. Крім того, важливу роль відіграє підтримка керівництва та створення позитивного робочого середовища, де працівники можуть розвивати свої здібності та досягати успіхів.

На основі результатів дослідження можна зробити висновок, що забезпечення можливостей для професійної самореалізації є ефективним інструментом запобігання професійному вигоранню в банківській сфері. Зокрема, рекомендується впроваджувати програми підвищення кваліфікації, забезпечувати регулярний зворотний зв'язок з працівниками та стимулювати їх до професійного зростання. Крім того, керівництво банківських установ має активно підтримувати ініціативи працівників щодо їхнього особистісного розвитку, створюючи можливості для самореалізації в межах професійної діяльності.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили важливість розвитку професійної самореалізації як ефективного засобу запобігання вигоранню серед працівників банківської сфери. Рекомендації, які були розроблені на основі цього дослідження, можуть бути використані керівництвом банківських установ для покращення умов праці та підвищення рівня задоволення та ефективності працівників. Подальші наукові дослідження у цій області можуть стосуватися дослідження ефективності заходів, спрямованих на підтримку професійної самореалізації та запобігання вигоранню у банківській сфері, а також на вдосконалення методів вимірювання цих явищ для отримання більш точних та надійних результатів. Таким чином, дослідження професійної самореалізації як фактора запобігання вигоранню працівників банківської сфери має важливе теоретичне та практичне значення і може сприяти покращенню якості життя працівників та розвитку банківської галузі загалом.

У підсумку, дослідження професійної самореалізації як фактора запобігання вигоранню працівників банківської сфери виявилось

актуальним та значущим для розуміння психологічного клімату в організаціях. Виходячи з теоретичних концепцій і емпіричних даних, можна зробити висновок, що підтримка та розвиток професійної самореалізації працівників є ефективним інструментом для зменшення ризику вигорання та покращення їхнього психологічного стану. Рекомендації, що випливають з дослідження, можуть слугувати основою для впровадження практичних заходів в банківських установах з метою підвищення задоволеності, продуктивності та загального благополуччя персоналу. Такі дії не лише сприятимуть підвищенню ефективності роботи банківських установ, а й позитивно вплинуть на їхню репутацію та статус у галузі фінансових послуг.