

## **ОПТИМІЗМ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ БАНКІВСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ**

Темпи сучасного життя змушують людину стикатися з різноманітними стресовими ситуаціями. Не є винятком й працівники банківської сфери. Будь-який співробітник важко переживає періоди невизначеності, коли в установі відбуваються організаційні зміни, вводяться інновації, відбувається скорочення штату, окрім того, негативний вплив на психіку становить: спілкування з «важкими» клієнтами, проблеми, пов'язані з неправильним виконанням операцій, проходження тестування на професійну компетентність, переживання наслідків економічної кризи.

Експерти поділяють працівників на 4 основні категорії:

1. стресонестійкі – ті, які не вміють адаптуватися до зовнішніх обставин;
2. співробітники, які здатні до адаптації, готові до поступових змін;
3. стресогоальмівні – лояльні до зовнішніх змін;
4. стресостійкі, психіка яких захищена від деструкцій.

Стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується таким впливом емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимально успішне досягнення цілі діяльності в складній ситуації.

Е. Фромм виділив 3 типи ресурсів, що допомагають зберегти душевну рівновагу: надія – категорія, що сприяє життю і росту; раціональна віра – переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і треба вчасно їх віднайти; душевна сила – здатність протистояти втраті надії та мужності. Однак збереження таких ресурсів тісно пов'язане з позитивним світоглядом. Баланс позитивних і негативних емоцій пов'язаний з рівнем оптимізму. Оптимісти очікують позитивного розв'язання ситуації, навіть якщо вона критична. Взаємозв'язок між оптимізмом і дистресом досліджувався в різних групах людей, що переживають труднощі (службовці, бізнесмени, онкохворі і т.д.). Ці дослідження показують, що песимісти переживають сильніший дистрес після травмуючих подій, ніж оптимісти. За даними ряду авторів (І. Карвер, К. Муздибаєв, М. Шейер) оптимісти схильні використовувати активні, діяльні способи копінгю, вони позитивно переоцінюють стресові ситуації, більш адаптовані до нових економічних умов. В подальшому ми плануємо дослідження для перевірки гіпотези про зв'язок оптимізму та стресостійкості.

Отже, важливою складовою психологічного супроводу банківської діяльності є формування оптимістичного світогляду, створення позитивного психологічного клімату. Всі ці фактори дозволять підвищити ефективність праці, сприятимуть збереженню здоров'я та душевної рівноваги кожного працівника.

*Науковий керівник – Власова-Чмерук О.М., вкл.*