**Нікітіна О.П.**

**АНАЛІЗ ДОСВІДУ РЕАЛІЗАЦІЇ РОЗВИВАЛЬНО-КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ»**

Новітнє суспільство висуває до кадрів вкрай жорсткі, високі вимоги. Відповідно до цього, працівник, прагнучи відповідати цим вимогам, спрямований на постійне підвищення рівня своєї професійної компетентності. Така ситуація може призвести до фізичних і інтелектуальних перенавантажень.

З іншого боку, на життєдіяльність сучасного працівника впливає швидкий темп життя, жорстка конкуренція, великі обсяги інформації, що постійно надходить тощо.

Означені чинники призводять до виснаження ресурсів особистості, і, в першу чергу, емоційних.

За даними ВОЗ майже половину всіх захворювань становлять ті, які безпосередньо чи опосередковано пов’язані зі стресом.

Життя людини неминуче пов’язане з феноменом стресу. Це один із фундаментальних проявів життя, що дозволяє організмам пристосовуватись до різних факторів середовища. Невеликий стрес (оптимальний рівень напруги) у житті сучасної людини є вкрай необхідним для реалізації її діяльності, а саме для подолання виникаючих перешкод, які можуть стояти на шляху до мети. Він робить людину активною, готовою до дій, збільшує силу і швидкість її реакцій, загострює особливості протікання пізнавальних процесів тощо.

Надмірний стрес, викликаний значною силою дії стресорів (фрустрація, дефіцит часу, травма, конфлікт тощо), відсутністю навичок до подолання стресу, хронічним протіканням тощо, може призводити до розладу життєдіяльності і здоров’я людини, а, відповідно, і до тотального виснаження ресурсів. Водночас, рутинне, нудне життя само по собі може стати руйнівним стресом.

Слідом за І. Кириловим визначаємо, що життя без стресу неможливе, оскільки стрес – універсальна реакція організму на будь-яку зміну. Саме він: 1) створює енергію і готує до адаптивної дії; 2) є джерелом наснаги, креативності і радості (Кирилов, 2013).

Означені теоретичні аспекти стали засадничими при створенні розивально-корекціної програми «Працездатність: психологічні засади оптимізації».

Реалізація програми включала чотири етапи: 1) мотиваційний; 2) діагностичний; 3) розвивально-корекційний; 4) контрольний.

У межах програми опрацьовувались такі теми, як «Феномен працездатності», «Сучасна психологія праці», «Ресурси професійної стресостійкості» тощо. Заняття були спрямовані не лише на підвищення інформованості учасників у ключових поняттях та категоріях, їх генезису та віддзеркалення у повсякденному житті, але і мали змогу набути практичних навичок оптимізації працездатності. Зокрема, навичок тайм-менеджменту, нейтралізації надмірного емоційного перенавантаження та психічної напруги, активізації ресурсного потенціалу тощо.

Результати здійсненого контрольного дослідження показали ефективність реалізації розивально-корекціної програми «Працездатність: психологічні засади оптимізації».