

УДК 613.64 (043.3)

**КОМПЬЮТЕРНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ**

И.Г. Шупейко, А.Ю. Яцкевич, А.Н.Ежов

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
ул. П. Бровки, 6, Минск, 220013, Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема снятия психического напряжения. Обосновывается целесообразность использования для этого современных информационных технологий. Предлагается метод снятия психического напряжения посредством переключения на деятельность иного содержания, способную увлечь и заинтересовать сотрудников. Описывается компьютерная система психологической разгрузки сотрудников организации.

*Ключевые слова:* стресс, психологическая разгрузка, компьютерная система.

**Abstract.** The article deals with the problem of relieving psychological stress. The expediency of using modern information technologies for this purpose is reasoned. It is proposed to relieve mental stress by switching to other content activities. The computer system for organisation staff's psychological stress relief is described.

*Keywords:* stress, stress relief, computer system.

**Введение**

В современном мире присутствует множество факторов, по причине которых человек испытывает большое количество стрессов. Усталость, нервное напряжение, ответственные дела, взаимоотношения с людьми, суматоха города – все это факторы стресса, вызывающие не только снижение работоспособности, но и нередко становящиеся причинами нервного истощения или даже серьезного заболевания. Чтобы помочь человеку избежать их разрушительного воздействия, можно применять различные способы психологической разгрузки, позволяющие уменьшить степень психического напряжения, как в домашней обстановке, так и во время перерывов в течение рабочего дня в офисе [1, 2, 3].

**Методы психологической разгрузки сотрудников**

Психологическая разгрузка офисных работников в компаниях Японии и США – обычное явление корпоративной жизни. Например, во многих японских компаниях имеются специальные комнаты психологической разгрузки и релаксации, где в специально оборудованных помещениях можно не только отдохнуть на диване после обеда, но и выместить все накопившиеся негативные эмоции на манекене, внешне напоминающем руководителя.

В СССР достаточно широкое распространение получили кабинеты психологической разгрузки, представляющие собой усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий.

В таких кабинетах применяется комплексный метод оптимизации психических процессов, который включает физиологические и психологические средства восстановления работоспособности и предупреждения переутомления эмоционального происхождения [4, 5, 6].

Перечисленные методы борьбы со стрессом на рабочих местах имеют ряд существенных недостатков. Прежде всего они требуют значительных экономических затрат, поскольку предполагают наличие специально оборудованных помещений и привлечение квалифицированного персонала. Эффективность работы комнаты (кабинета) психологической разгрузки существенно зависит от опыта и квалификации специалиста-психолога.

Методика использования кабинетов предполагает либо работу по одной схеме и программе со всеми клиентами, либо индивидуальную работу, требующую больших затрат времени на диагностику особенностей и состояния клиента.

Отмеченные недостатки можно успешно преодолеть средствами современных информационных технологий путем создания специальных компьютерных систем, позволяющих решать проблемы психологической разгрузки сотрудников организации.

**Описание компьютерной системы психологической разгрузки**

Разработанная нами компьютерная система построена на основе следующей теоретической концепции. Известно, что лучшим способом снятия психического напряжения является переключение на деятельность иного содержания, выполнение которой позволяет отвлечься от всего того, что стало причиной возникновения психического напряжения.



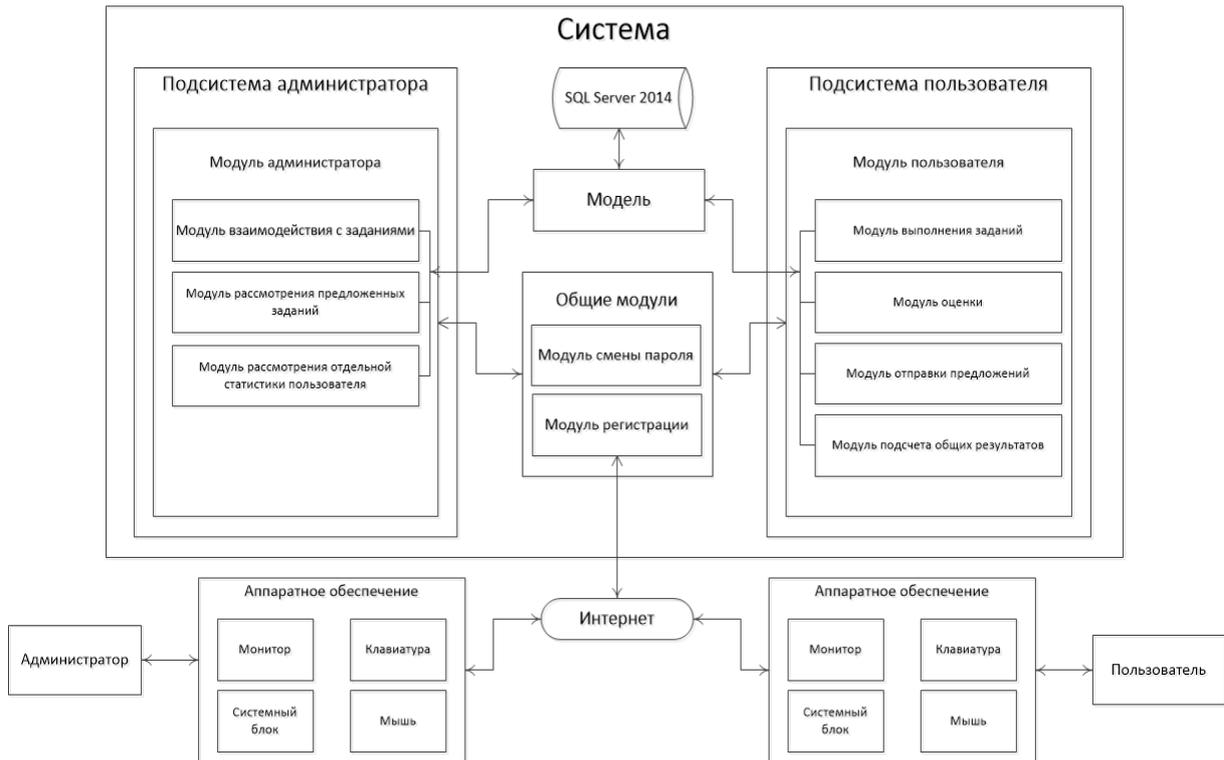


Рис. 1. Структурная схема системы

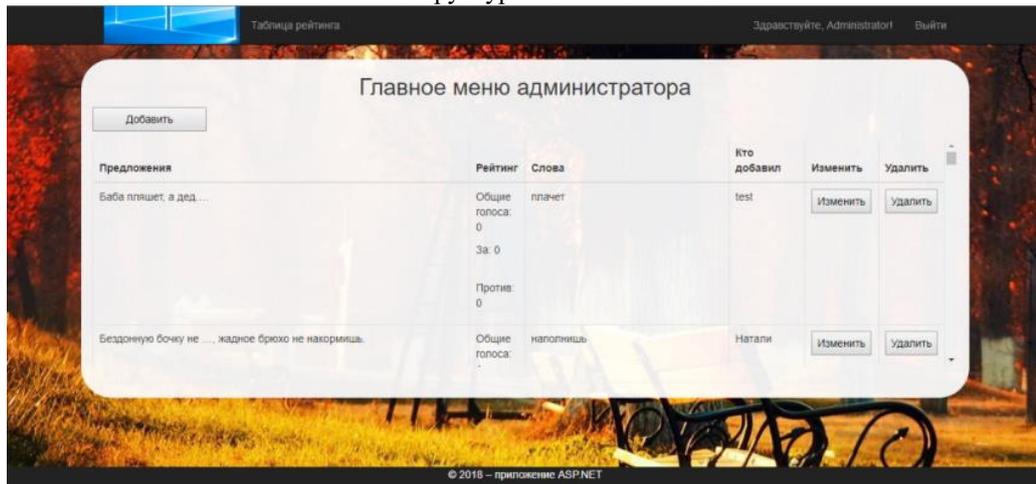


Рис. 2. Скриншот интерфейса администратора

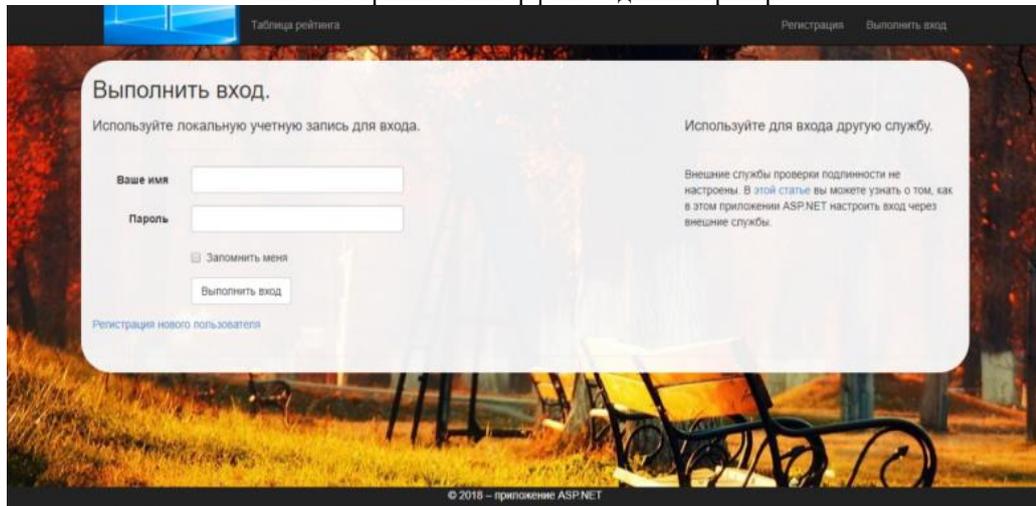


Рис. 3. Скриншот интерфейса пользователя

### Заключение

Достоинствами системы является то, что она позволяет: снимать психическую напряженность и предупреждать психологическое выгорание сотрудников, вызванное рутинными условиями профессиональной работы; способствовать общему развитию сотрудников, повышению уровня их общей культуры и эрудиции; создавать условия для улучшения социально-психологического климата в организации.

Система является самодостаточной, она не требует для обеспечения процесса функционирования участия специалиста-психолога, а банк используемых заданий формируется и пополняется самими сотрудниками организации, заинтересованными в ее функционировании.

### Список литературы

1. Снятие стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nperov.ru/zdorove/8-sovetov-kak-snyat-stress-i-napryazhenie-bez-lekarstv-i-alkogolya/>. – Дата доступа: 3.02.2018
2. Стресс в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyhoday.ru/stress/v-sovremennom-mire.html>. – Дата доступа: 25.01.2018
3. Стресс на рабочем месте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://volrb.by/stati/stress-na-rabote-sposoby-upravleniya-stressom-na-rabochem-meste/>. – Дата доступа: 11.01.2018.
4. Пути решения проблемы стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.trainings.ru/library/articles/?id=14343>. – Дата доступа: 27.02.2018.
5. Способы управления стрессом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://79.mchs.gov.ru/document/2569558/>. – Дата доступа: 27.02.2018.
6. Способы снятия стресса и эмоциональная разрядка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lyceum87.nnov.ru/psiholog/stati/sposoby-snyatiya-stressa-i-emotsionalnaya-razryadka.html>. – Дата доступа: 05.03.2018.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОКЛИМАТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЛАНДШАФТНОГО ЗАКАЗНИКА «ОЗЁРЫ» В ОЗДОРОВЛЕНИИ И САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЛЕЧЕНИИ.

Н.В. МАЗУР<sup>1</sup>, Л.А.ПИРОГОВА<sup>1</sup>, Т.Л.НИКИТЮК<sup>1</sup>, Э.С. КАШИЦКИЙ<sup>2</sup>, А.В.ПУТИЛО<sup>3</sup>,  
А.М.КУПРАШЕВИЧ<sup>4</sup>, В.А.КУРАТЧИК<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Гродненский государственный медицинский университет, кафедра медицинской реабилитации,*

<sup>2</sup>*Институт физиологии НАН РБ,*

<sup>3</sup>*ГНУ «Институт экспериментальной ботаники им. В.Ф.Купревича» НАН Беларуси,*

<sup>4</sup>*ОАО «Санаторий «Озёрный»*

Территория, на которой образован заказник «Озёры», в XV–XVI в. во времена Речи Посполитой и Великого Княжества Литовского, составляла основу двух королевских пуц: Озёрской и Берштанской. Позже во времена Российской империи входила в состав Гродненской пуцы. Закреплением природоохранного режима стало создание ландшафтного заказника республиканского значения «Озёры» в марте 1990 года с целью сохранения в естественном состоянии ценных экологических систем и уникальных природно-ландшафтных комплексов с участием дикорастущих растений и диких животных, относящихся к видам, занесённым в Красную книгу.

Ландшафтный заказник «Озёры» площадью 23870,9 га, расположенный на северо-востоке Гродненского района у границы с Литвой, также захватывает территорию Щучинского района вокруг озера Берштовское. Заказник «Озёры» располагается в пределах Озёрской водно-ледниковой низменности, которая относится к области белорусского Поозерья. Рельеф слабоволнистый, слегка холмистый, с небольшими прерывистыми мореными грядами, островками камовых холмов, редкими озовыми грядами, континентальными дюнами. В сочетании с озёрами ледникового происхождения, участками низменных и верховых болот и долинами рек, которые прорезают территорию заказника, данный рельеф делает ландшафты красочными, и поэтому территория заказника используется для оздоровления и санаторно-курортного лечения [1].

Занимая крайнее северо-западное положение у государственной границы Беларуси с Польшей и Литвой, территория ландшафтного заказника «Озёры» состыковывает природоохранные системы этих государств: через лесные массивы, расположенные к западу от д. Поречье и к северу от г. Гродно, эта территория образует с системой заказников «Гожевский», «Сопецкинский» естественное природоохранно-миграционное русло, стыкующее через лесные массивы Польши природоохранные системы Беларуси и Польши. Точно также территория ландшафтного заказника «Озёры» через долину р. Ку-