

19. Плаус, С. Психология оценки и принятия решений / Перевод с англ. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1998. – 368 с.
20. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.
21. Шаповаленко, Е.В. Возрастная психология /Е.В.Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2005. – 349с.

## РЕЛАКСАЦИОННАЯ КОМНАТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Отакулова Т.Б..

Розум Г.А. – магистр техники и технологии,  
ассист. кафедры ИПиЭ

Цель работы создание проекта релаксационной комнаты для педагогов в учреждении образования, которая вызовет минимизировать проблему эмоционального выгорания преподавателей. Заинтересованные стороны: педагоги, администрация, учащиеся, родители учащихся.



### ДЕРЕВО ПРОБЛЕМ



Рисунок 1 – Дерево проблем

В последние годы проблема сохранения психологического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Профессия педагога является одной из самых энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. По отношению к педагогу приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и многое другое, вместе с тем увеличивается не только учебная нагрузка, а также растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагога сопровождается повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность, что, несомненно, отражается на образовательном процессе.

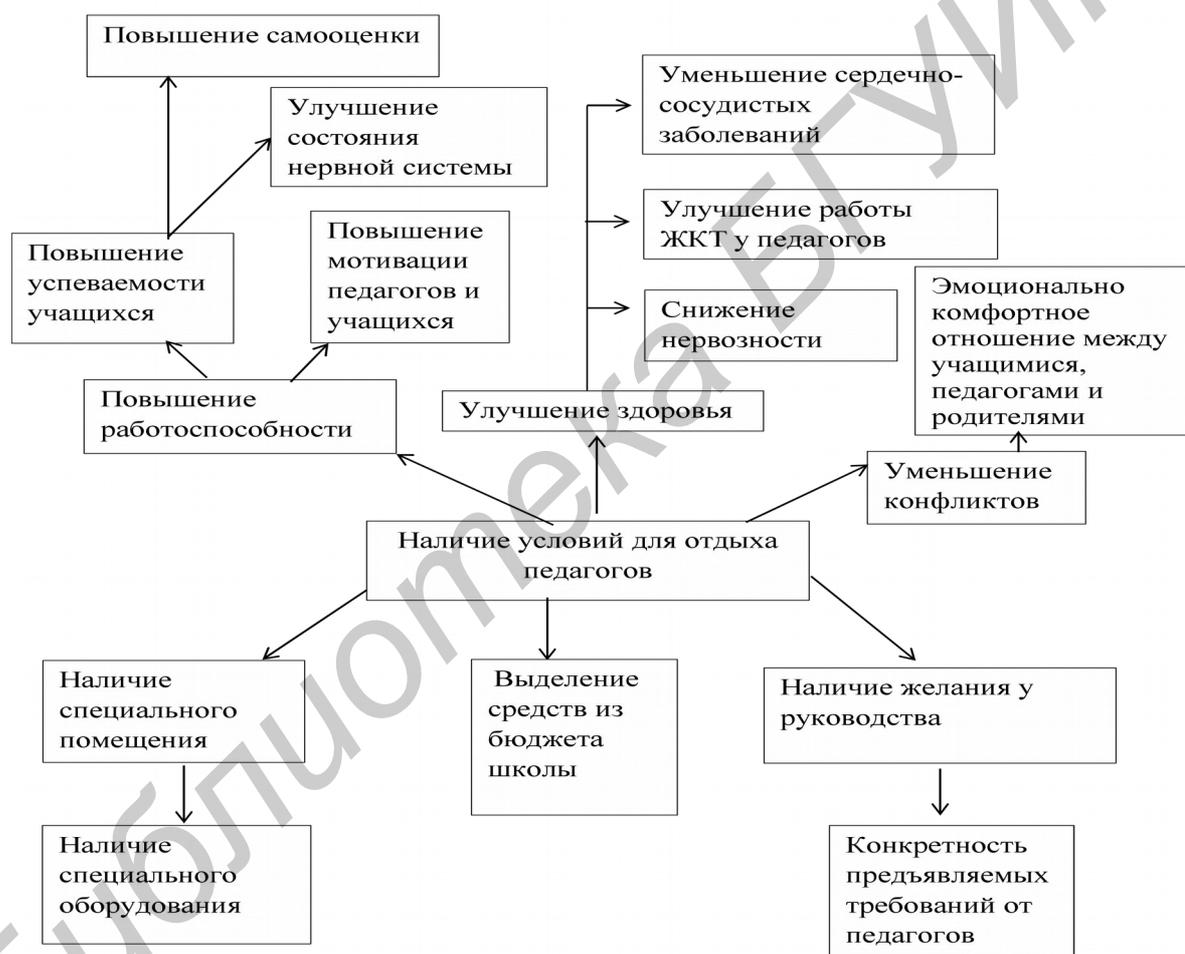


Рисунок 2. Дерево целей

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, ежедневная необходимость эмпатии, ответственность за жизнь и здоровье учащихся. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Объектом исследования является ГУО «Средняя школа № 59 г. Минска», целевая группа: педагоги ГУО «Средняя школа № 59 г. Минска». Создание релаксационной комнаты позволило при минимальных затратах на оборудование помещения реализовать выполнение функций: релаксационных, педагогических, социализирующих, экономических, эстетических, имиджевых. Требуемые материальные ресурсы: помещение, оборудование (мягкая мебель, музыкальный центр, аквариум, журнальный столик); человеческие ресурсы: психолог, проводящий соответствующие мероприятия..

Этапы реализации проекта: 1) мониторинг психоэмоционального состояния педагогов; 2) презентация релаксационной комнаты; 3) реализация проекта ( проведение расслабляющего тренинга психологом, 1 раз в неделю остальное время педагоги используют помещение по необходимости); 4) мониторинг результатов проекта.

Список использованных источников:

1. Болтянова Н. А. «Профилактика эмоционального выгорания педагогов учреждений ПТО и ССО»

## РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОПЕРАТОРА ЭВМ

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Пашкина М.Г., Валевиц С.В.*

*Шлыкова Т.Ю. – доцент, канд. психол. наук*

Целью работы является исследование способов диагностики стрессовых ситуаций, возникающих в ходе длительного использования ЭВМ и разработка системы определения психофизиологических характеристик человека с помощью тестов на наиболее популярной мобильной платформе Android.

Основные параметры, выбранные для изучения в данной работе: устойчивость внимания; объем внимания; объем кратковременной памяти; скорость реакции [2][3]. Для определения данных параметров выбраны психофизиологические тесты (рис. 1).

Название	Характеристика	Описание способа исследования (теста)
Концентрация внимания	Длительное удержание внимания на чем-либо, подчиненном одной общей задач	В строке символов необходимо посчитать количество совпадений с первым символом строки и выбрать правильный вариант ответа из предложенных.
Стрессоустойчивость	Способность организма спокойно переносить действие стрессовых факторов	Когда на экране появляется зеленый квадрат необходимо нажать на экран. В инструкции так же указано, что красный квадрат появляется в случае неверной реакции на стимул.
Сложная двигательная реакция	Способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации	На экране появляются квадраты разного цвета. Для синего и зеленого необходимо нажать на кнопку соответствующую цвету. Для красного квадрата нажатие считается ошибочным.

Рисунок 1 – Типы параметров и выбранные способы их определения

Для удобства анализа в разработанном приложении пользователи персональных компьютеров по знанию системы условно разделены на первичных, т.е. рядовых пользователей, которые смотрят фильмы, пользуются интернетом и т.п.; вторичных, т.е. тех, чей рабочий день проходит непосредственно за компьютером (например: бухгалтер, инженер, тестировщик); профессиональных, т.е. тех, чья профессия напрямую связана с компьютерами, их развитием и работоспособностью (например: системный администратор, программист).

Рис. 2 – Стартовая страница мобильного приложения