

# СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ИНЖЕНЕРОВ В СФЕРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ежов А.Н.

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

Шупейко И.Г. – к.п.н., доцент

Статья посвящена проблеме психической и эмоциональной напряженности сотрудников организаций в сфере информационных технологий.

Основная цель компьютерной системы заключается в психологической и эмоциональной разгрузки сотрудников современных ИТ организаций.

Актуальность системы обусловлена возрастающей проблемой психической и эмоциональной напряженности сотрудников организаций в сфере информационных технологий.

Из-за огромного количества информации и интенсивности работы, специалисты по информационным технологиям зачастую попадают под влияние таких состояний как усталость, потеря концентрации, стресс. Для того чтобы избежать этого, существуют различные методы и способы эмоциональной, психологической разгрузки, одним из таких способов и является данная разработанная система.

Система для осуществления основной задачи, психологической разгрузки, использует метод отвлечения. В системе пользователь выполняет различные задания, которые связаны с вставкой недостающих слов в фразу которая может быть афоризмом, анекдотом, известной цитатой. После завершения выполнения заданий пользователь видит страницу с результатами.

Схема работы системы эмоциональной и психологической разгрузки отражена на рисунке 1.

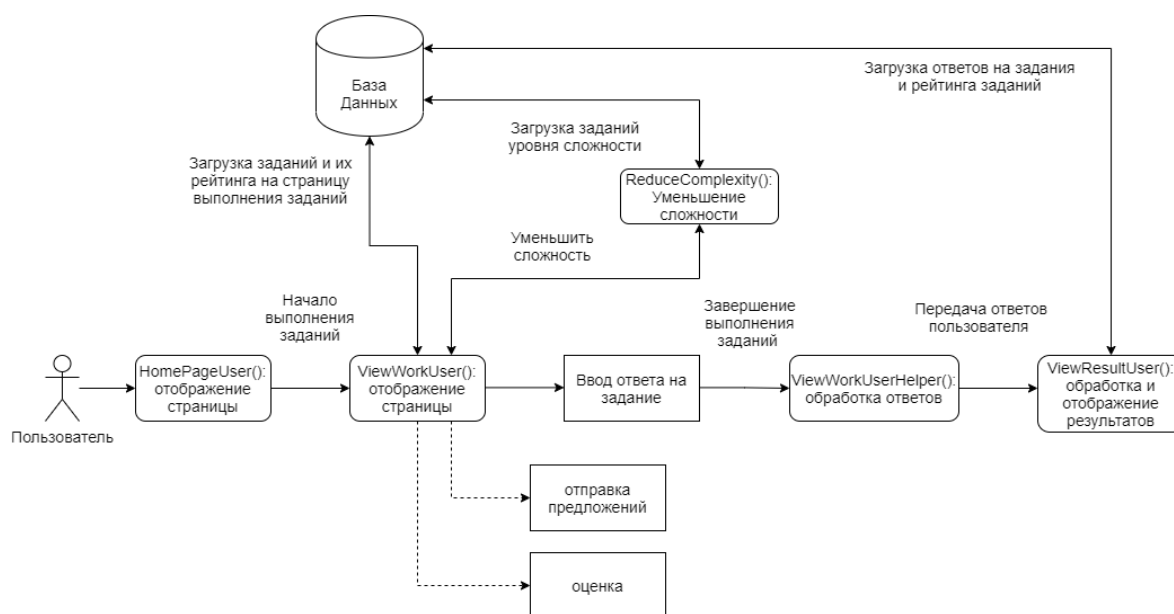


Рисунок 1 – Схема работы системы эмоциональной и психологической разгрузки

## Список использованных источников:

1. Эргономическое проектирование систем «человек–компьютер–среда». Курсовое проектирование: учеб.-метод. пособие / И. Г. Шупейко. – Минск: БГУИР, 2012. – 92 с
2. Дикий И. С., Дикая Л. А. Основы психофизиологии // ФГАОУВО "Южный Федеральный Университет". – 2016. – 219
3. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с