

## КОМПЬЮТЕРНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

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

Ежов А. Н., Макатрова Н. В.

Шупейко И. Г. – канд. психол. наук,  
доцент каф. ИПиЭ

Цель проекта - разработке корпоративного сайта для создания условий снятия напряжения или стресса у сотрудников организации. В современном мире присутствуют множество факторов, по причине которых человек испытывает большое количество стрессов. Усталость, нервное напряжение, ответственные дела, взаимоотношения с людьми, суматоха города— все это факторы стресса, последствия влияния которых дают о себе знать в течении дня, вызывая утомление, нервное истощение, плохое настроение и нервозность.

В стрессовых ситуациях человек обычно знает о том, что нужно быть, к примеру, сдержанным, тактичным, рассудительным. Но лишь немногим удаётся быть в гармонии с внешним миром. Чтобы помочь человеку сохранять и поддерживать себя изнутри от разрушительного воздействия внешнего мира, 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.

Проектируемая компьютерная система предназначена для решения комплекса проблем, связанных с созданием условий для эффективной психологической разгрузки сотрудников организации. 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. При этом новый вид деятельности должен быть привлекательным для любого человека, не требовать для достижения результата длительного времени, не вызывать утомления и быть существенно отличным по своему содержанию от основного вида профессиональной деятельности сотрудника организации (работника офиса). Таким критериям отвечает деятельность, связанная с решением проблемных ситуаций, возникающих в обыденной жизни человека, активизирующая интеллектуальные процессы и формирующая позитивное эмоциональное состояние, деятельность, включающая в себя элементы игры и развлечения. Такой подход к решению проблемы снятия психического напряжения и использован при разработке компьютерной системы.

Компьютерная система представляет собой корпоративный сайт, зайдя на который, любой сотрудник организации может получить небольшое игровое задание, выполнение которого не требует много времени, вызывает интерес и активизирует у человека чувство юмора. Такими заданиями являются короткие тексты (анекдоты, афоризмы, пословицы, загадки, остроумные фразы известных людей и т.д.). При этом проблемная ситуация в заданиях создается тем, что несколько ключевых слов, являющихся «солью» предлагаемого текста, отсутствует и их нужно отгадать (предложить) самому пользователю. Уровень сложности предлагаемых заданий может изменяться исключением из предъявляемого текста большего или меньшего количества слов. После выполнения задания пользователь должен оценить насколько оно ему понравилось.

Пользователями сайта являются сотрудники организации, прошедшие регистрацию. При этом каждый пользователь имеет возможность не только получать и выполнять задания, но и пополнять базу данных – т.е. предлагать для использования в системе новые варианты заданий. Система фиксирует и анализирует предложения участников, а также определяет рейтинг используемых заданий по различным критериям: количеству включенных в базу заданий от конкретного пользователя, их качество (привлекательность), их оценка другими пользователями системы и т.д. Все это создает благоприятные условия для мотивации участников системы, а также способствует улучшению социально-психологического климата в коллективе организации за счет создания новых возможностей и путей для неформальных контактов и общения сотрудников. Кроме того, система позволяет не только снимать психическую напряженность и предупреждать психологическое выгорание сотрудников, вызванное рутинными условиями профессиональной работы, но и способствовать общему их развитию, повышению уровня их общей культуры и эрудиции.

Назначением системы является создание условий для снятия напряжения или стресса у сотрудников организации, а также улучшение социально-психологического климата в ней. При разработке компьютерной системы реализован этап ее эргономического проектирования, в результате которого составлена спецификация функций КС, выполнено их распределение между пользователями и компьютером, а также определена структура системы, состоящая из двух подсистем: 1) подсистемы «администратор – компьютер», 2) подсистемы «пользователь – компьютер».

Названные подсистемы предназначены для реализации следующих основных функций КС: подсистема «администратор – компьютер» - разделение прав пользования ПК, администрирование базы заданий; оценка рейтинга заданий и активности участников; подсистема «пользователь – компьютер» - регистрация пользователей, предъявление справочной информации, выполнение заданий, оценка и сохранение результатов работы пользователя, представление возможности пополнения базы заданий.

Список использованных источников:

1. Шупейко, И.Г. Эргономическое проектирование систем «человек – машина» : пособие / И.Г. Шупейко. – Минск : БГУИР, 2017. – 76 с.