

Большую роль в решении возникших проблем могут и должны сыграть компьютерные технологии, однако применять их к потребностям гуманитарного направления необходимо с учётом его специфики и специфики преподавания гуманитарных дисциплин.

Инновационные образовательные технологии уже пришли в наш мир. Поэтому говорить сегодня нужно не о том, надо нам это или нет, а о том, как это лучше и качественнее приспособить к тому, что уже стало достижением нашего образования. Поскольку речь здесь идет о гуманитарных дисциплинах, важно отметить, что именно в данной области внедрение таких новаций требует осторожности и продуманности каждого шага. Очевидно одно: нельзя преподавание и контроль качества знания гуманитарных дисциплин ставить на одну планку с точными науками. По всей видимости, возможен только комплексный подход, который должен вобрать в себя все многообразие уже наработанного в отечественном образовании опыта. Инновационные образовательные технологии должны стать одной из многих форм работы в системе образования и воспитания. Главное в этом деле – не потерять ответственность преподавателя за формирование мировоззренческих установок учащегося, за духовную и нравственную сторону образовательного процесса, которая возможна только на уровне взаимодействия Личности преподавателя с Личностью учащегося. Особенно важно это учитывать сегодня, когда воспитательная задача образовательного процесса выдвинута на первое место.

### **Психологические аспекты борьбы со стрессами в условиях многозадачной работы военнослужащих**

Геливер А.В.

Учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь»

Наука о влиянии помех на человека сформировалась около 100 лет назад, когда появилась первая по-настоящему стрессовая ИТ-профессия – телеграфист. Позже психологи установили критическую важность способа представления данных в профессиях, требующих максимальной концентрации внимания на отслеживании информации.

Сегодня, офицер – управленец при работе в современных условиях при принятии решения, неизбежно разрывается между множеством задач. В такой обстановке трудно работать в присутствии разнообразных отвлекающих факторов, когда нужно срочно ответить на телефонный звонок, входящий документ или провести анализ поступившей информации, то работать приходится урывками. Каждый раз, когда человека отвлекают от текущего занятия, ему требуется в среднем 25 минут, чтобы снова к нему вернуться. Нельзя сказать, что это нравится людям. Большинство предпочитают работать спокойно, уделяя более длительные промежутки времени

наиболее важным аспектам работы. Но не получается. Зачастую это приводит к стрессовым ситуациям, что катастрофически влияет на человеческие способности концентрации, внимания, интеллекта и трудоспособности.

В настоящее время, когда ПЭВМ стал выполнять сотни задач, «многозадачность» в условиях огромного потока входящей информации является нормальным режимом работы. Проведенные в американской компании Microsoft Research Lab исследования показывают, что одна из основных проблем современных ЭВМ заключается в слишком маленьких экранах. Так, на больших плазменных панелях с диагональю 44" производительность работы человека повышается, в среднем, на 10 %, а в некоторых случаях на 44 %, по сравнению со стандартным 15-дюймовым монитором. Человеку требуется около 25 минут, чтобы вернуться к выполнению прежней задачи, потому что наша память не приспособлена для таких условий. В результате, как только человека отвлекают от компьютера, он сразу упускает из памяти текущую задачу.

Использование в выполняемой повседневной работе нескольких компьютерных мониторов способно решить множество проблем с кратковременной памятью и многозадачностью. Так, увеличение диагонали монитора тоже снимает часть ментальной нагрузки, повышая производительность человеческого труда. Конечно этого явно недостаточно. В будущем требуется применить новые подходы для облегчения «помехозависимой» работы. Например, уже разработана самообучаемая система искусственного интеллекта, которая после настройки способна с достаточной степенью точности определять, насколько сейчас занят человек; почтовая система, которая автоматически определяет приоритет входящих электронных сообщений. В перспективе такие программы смогут значительно снизить уровень стресса на рабочем месте.

В современных условиях со стрессом «помехозависимой» работы, проводимой в Вооруженных силах офицерским составом, можно бороться и простыми методами. Опросы среди лиц, работающих на ПЭВМ (сидящих перед экранами мониторов) по 16 часов в сутки, показали, что очень часто они предпочитают решение проблемы кратковременной памяти в виде копирования всей актуальной информации (список дел, текущие задачи, веб-адреса и др.) в один текстовый файл и постоянно работают с ним.

Следует отметить, что военно-профессиональная деятельность в Вооруженных силах на полном основании может быть отнесена к разряду экстремальных, поскольку выполнение военнослужащими своих должностных обязанностей, зачастую происходит в экстремальных условиях.