

# ИЭФ. "Нейроарт-Релакс"

## Ожидаемые сроки исполнения:

Два семестра (Февраль 2024 - Декабрь 2024)

## Заказчик

РУТ (МИИТ)

2024



# Контекст

*В какой области решаем проблему?*

Организация труда, психология, конфликтология, организационный дизайн,  
организационное поведение



# Проблема

*Что за проблема: кто пытается достичь какую цель и что мешает?*

## Кто?

Преподаватель кафедры ЭТиУЧР Фионова К.В.

## Что хочет?

Хочет измерить и найти способы снижения усталости от умственной нагрузки и улучшить психическое благополучие студентов для их более эффективного обучения

## Что мешает?

Высокий уровень стресса и тревожности у студентов в связи высокой нагрузкой и необходимостью совмещать учебу, работу, личные интересы и т.д., приводит к сложностям в полноценном расслаблении, даже если есть доступ к различным средствам отдыха.

## Какие есть способы решения и почему они не подходят?

Служба психологической помощи РУТ (МИИТ), в которую студенты стесняются обращаться. Медитация, йога и т.д. Некоторые студенты могут испытывать трудности с медитацией из-за недостатка опыта или терпения. Кроме того, не у всех есть время на регулярные сеансы медитации. Фитнес и физическая активность. Не у всех студентов есть доступ к спортивным залам или времени для регулярных тренировок. Кроме того, некоторые люди могут испытывать физическую усталость после умственной работы. Специализированные приложения для управления стрессом. Некоторые студенты могут считать, что эти приложения недостаточно персонализированы и не учитывают индивидуальные потребности и предпочтения. Музыкальные плейлисты для расслабления. Индивидуальные предпочтения в музыке могут сильно различаться, и то, что расслабляет одного человека, может не иметь такого эффекта на другого. Зоны отдыха (парки, природные тропы и т. д.). Не всегда доступны в городских средах, и студенты могут испытывать затруднения с выделением времени на долгие походы или прогулки.

