

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ВЫГОРАНИЕМ: BRATHE APP DESIGN

—

Выполнили:
Даумов Темирлан,
Әбілқайыр Жәнібек

- 1.Эмпатия и исследование
потребностей
пользователей
- 2.Определение проблемы
- 3.Генерация идей
- 4.Прототипирование
(цифровой прототип)
- 5.Тестирование

План презентаций

—

ЭМПАТИЯ И ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

ОСНОВНЫЕ БОЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ:

- 1. Чувство перегруженности и усталости
- 2. Недостаток времени на восстановление
- 3. Страх выгорания и снижение мотивации
- 4. Трудности с концентрацией и засыпанием
- 5. Ощущение одиночества в борьбе со стрессом

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

03

- 1. Студенты и молодые специалисты (18–30 лет)
- 2. Специалисты в высокострессовых профессиях (медицина, IT, образование)
- 3. Люди, интересующиеся ментальным здоровьем и саморазвитием

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- 1. Опросы через онлайн-формы
- 2. Интервью с целевой аудиторией
- 3. Анализ отзывов о популярных приложениях для ментального здоровья

ВЫЯВЛЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ:

- 1. Быстрые техники снятия стресса (дыхательные упражнения, медитации, растяжки)
- 2. Минимальное отвлечение: простой, понятный интерфейс
- 3. Напоминания о заботе о себе без давления

Определение проблемы

Ключевые задачи, которые должно решить приложение:

1. Помочь пользователю быстро справляться со стрессом в повседневной жизни
2. Предотвращать и снижать симптомы выгорания
3. Предоставлять доступные и короткие практики саморегуляции
4. Мотивировать пользователей заботиться о себе регулярно
5. Давать ощущение поддержки и присутствия, даже в одиночестве

Проблемные вопросы в формате "Как мы могли бы...?":

1. Как мы могли бы помочь людям распознавать и снижать уровень стресса до того, как он приведёт к выгоранию?
2. Как мы могли бы внедрить простые и эффективные практики восстановления в загруженный день пользователя?
3. Как мы могли бы сделать заботу о себе приятной и ненавязчивой частью повседневности?

ГЕНЕРАЦИЯ ИДЕЙ



1.ГЕЙМИФИЦИРОВАННЫЙ ПЛАНИРОВЩИК ЗАДАЧ

Описание: Пользователь получает мотивацию через уровни, баллы и т.д.

Плюсы: Вовлекает через элемент игры

Минусы:Требуется больше ресурсов на разработку графики

2.ЕЖЕДНЕВНЫЕ МИНИ-КВЕСТЫ

Описание: Короткие задания на каждый день для снижения стресса и восстановления энергии.

Плюсы:Легко встроить в загруженный день, Формирует полезные привычки

Минусы:Необходима персонализация заданий, Риск быстрого привыкания и потери интереса

3.ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ С АНИМИРОВАННЫМ АВАТАРОМ

Описание: Пользователь отслеживает своё настроение, а аватар меняется в зависимости от эмоционального состояния.

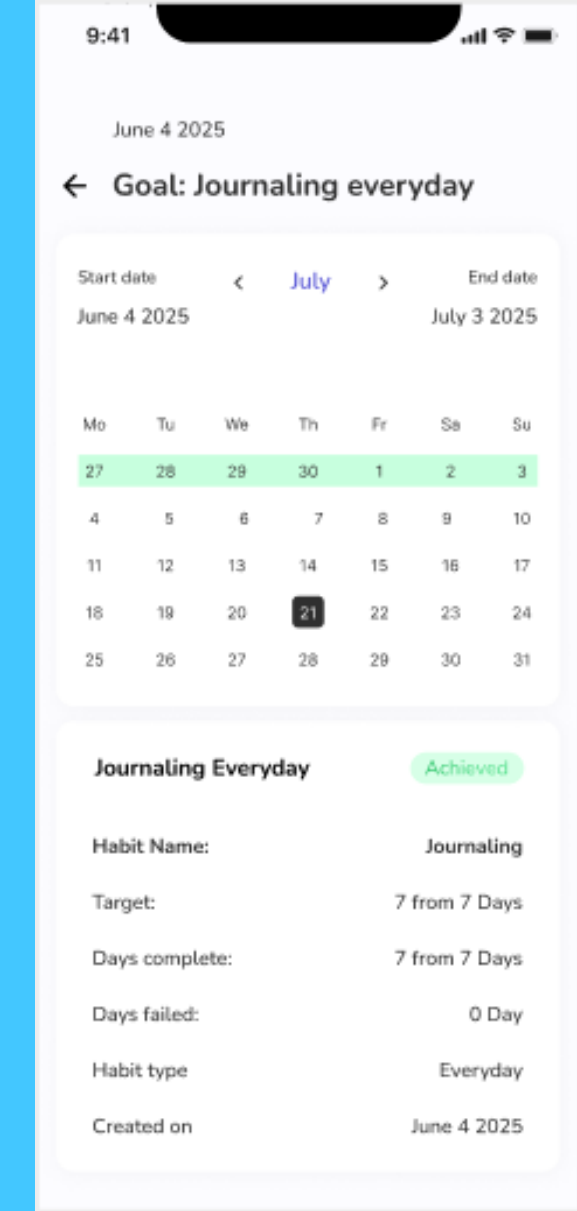
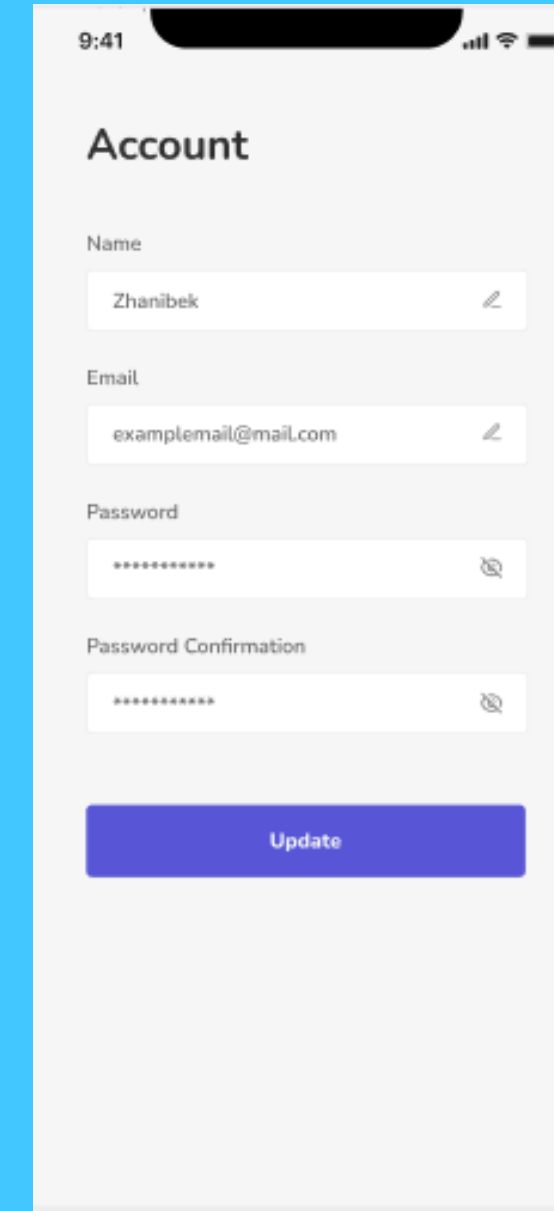
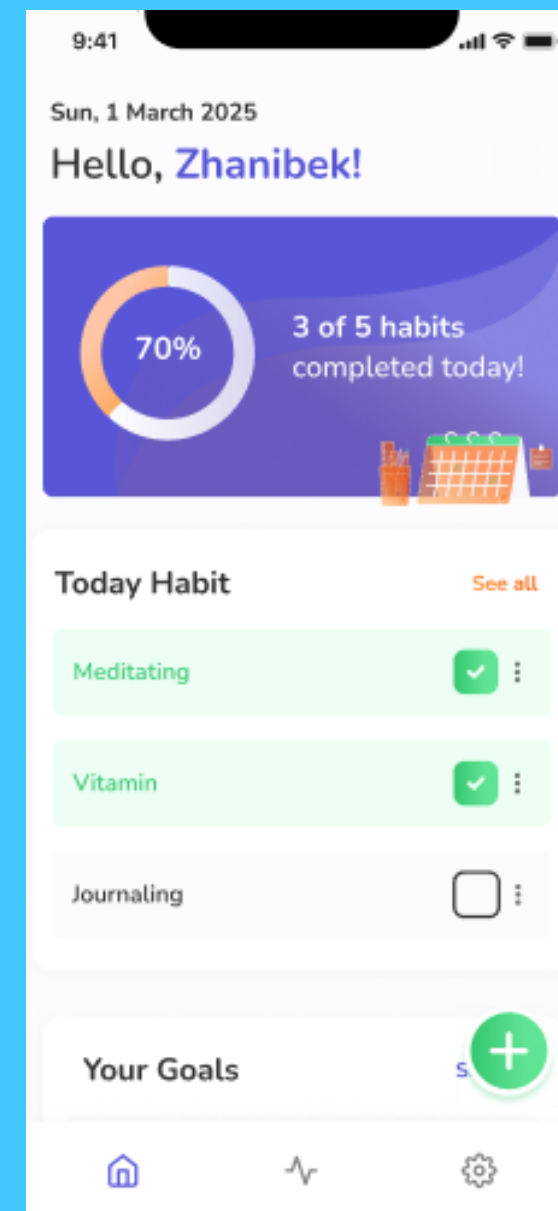
Плюсы:Помогает осознавать своё состояние

Минусы:Нужно напоминать пользователю регулярно обновлять данные

Прототипирование (цифровой прототип)

Что было сделано:

1. Был создан макет приложения.
2. Добавлены экраны: Главный экран, Профиль, Календарь выполненных задач, Добавление новой задачи, Изменение текущей задачи, Удаление задачи, Прогресс выполнение и т.д. Полностью макет можно посмотреть в Adway!



Тестирование прототипа

Мнение пользователей:

Плюсы:

1. Удобный и понятный интерфейс
2. Короткие практики легко встроить в повседневную жизнь
3. Идея с мини-квестами делает заботу о себе более увлекательной
4. Спокойная цветовая гамма снижает напряжение
5. Возможность отслеживать настроение помогает лучше понимать себя

Минусы:

1. Не хватает разнообразия в функциональности
2. Требуется больше объяснений для некоторых элементов
3. Пользователи могут забывать регулярно пользоваться приложением
4. Нужно улучшить адаптацию функций под разные уровни стресса

UI/UX-АНАЛИЗ ЭВРИСТИКАМ НИЛЬСЕНА

1. ВИДИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ

Пользователь сразу видит результат своих действий (например, прогресс своей задачи)

2. СООТВЕТСТВИЕ РЕАЛЬНОМУ МИРУ

Простой понятный интерфейс
Тексты написаны простым человеческим языком без технических терминов.

3. КОНТРОЛЬ И СВОБОДА ДЕЙСТВИЙ

Пользователь может приостановить, перезапустить или отменить упражнения и цели в любой момент.

4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СТАНДАРТЫ

Интерфейс соответствует стандартам мобильных приложений: привычные иконки, жесты пролистывания.

5. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОШИБОК

Приложение предупреждает пользователя перед удалением важных данных (например, при удалении цели).

6. УЗНАВАНИЕ ВМЕСТО ЗАПОМИНАНИЯ

Все ключевые действия доступны через главную навигацию, нет необходимости запоминать пути.

UI/UX-АНАЛИЗ ЭВРИСТИКАМ НИЛЬСЕНА

7. ГИБКОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Для новых пользователей очень понятный и легкий интерфейс

8. ЭСТЕТИКА И МИНИМАЛИЗМ

Интерфейс выполнен в спокойной цветовой гамме без лишней визуальной перегрузки.

Много свободного пространства, акцент на основные функции.

9. ПОМОЩЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ В ИСПРАВЛЕНИИ ОШИБОК

При возникновении ошибки (например, сбой сохранения) приложение выводит понятное сообщение и предлагает пути решения ("Повторить попытку").

10. СПРАВКА И ДОКУМЕНТАЦИЯ

Основные инструкции встроены прямо в процесс использования через подсказки и обучающие экраны.

Наши КОНТАКТЫ



СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:

COMPUTER-SCIENCE

ТЕЛЕФОН:

+7 (707) 728-87-30

+7 (700) 231-17-89

EMAIL:

daumovtemirlan@gmail.com

zhanibekabilkair@gmail.com

Спасибо за внимание!

—