

Влияние медитационных техник на качество программирования

Университет Иннополис

Волобуев Виталий





Gamma

(31-120 Hz)



Beta

(14-30 Hz)



Alpha

(9-13 Hz)



Theta

(4-8 Hz)



Delta

(1-3 Hz)



ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Операции с
последовательностями

Линейные
представления

Операции с перечнями

Операции с числами

Анализ

Логика

Речь



Пространственная
ориентация

Целостное восприятие
(гештальт)

Трехмерное
восприятие

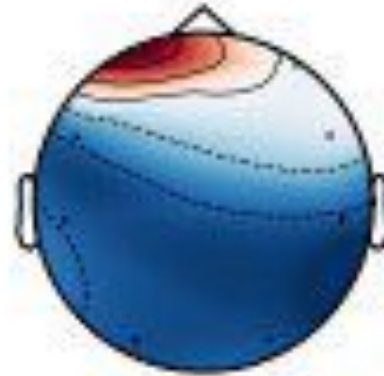
Воображение

Мечты

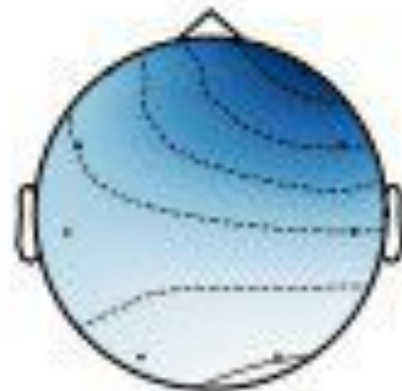
Ритм

Цвет

Программирование



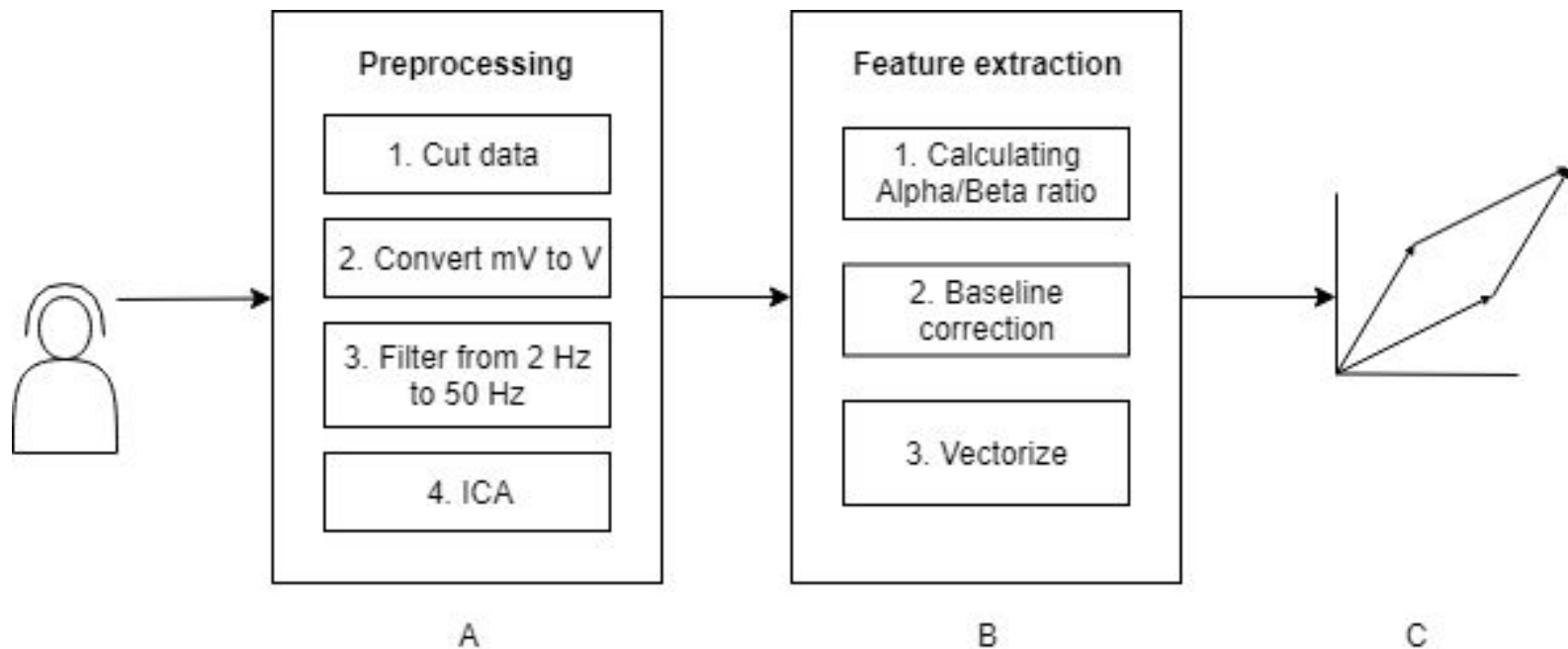
Медитация



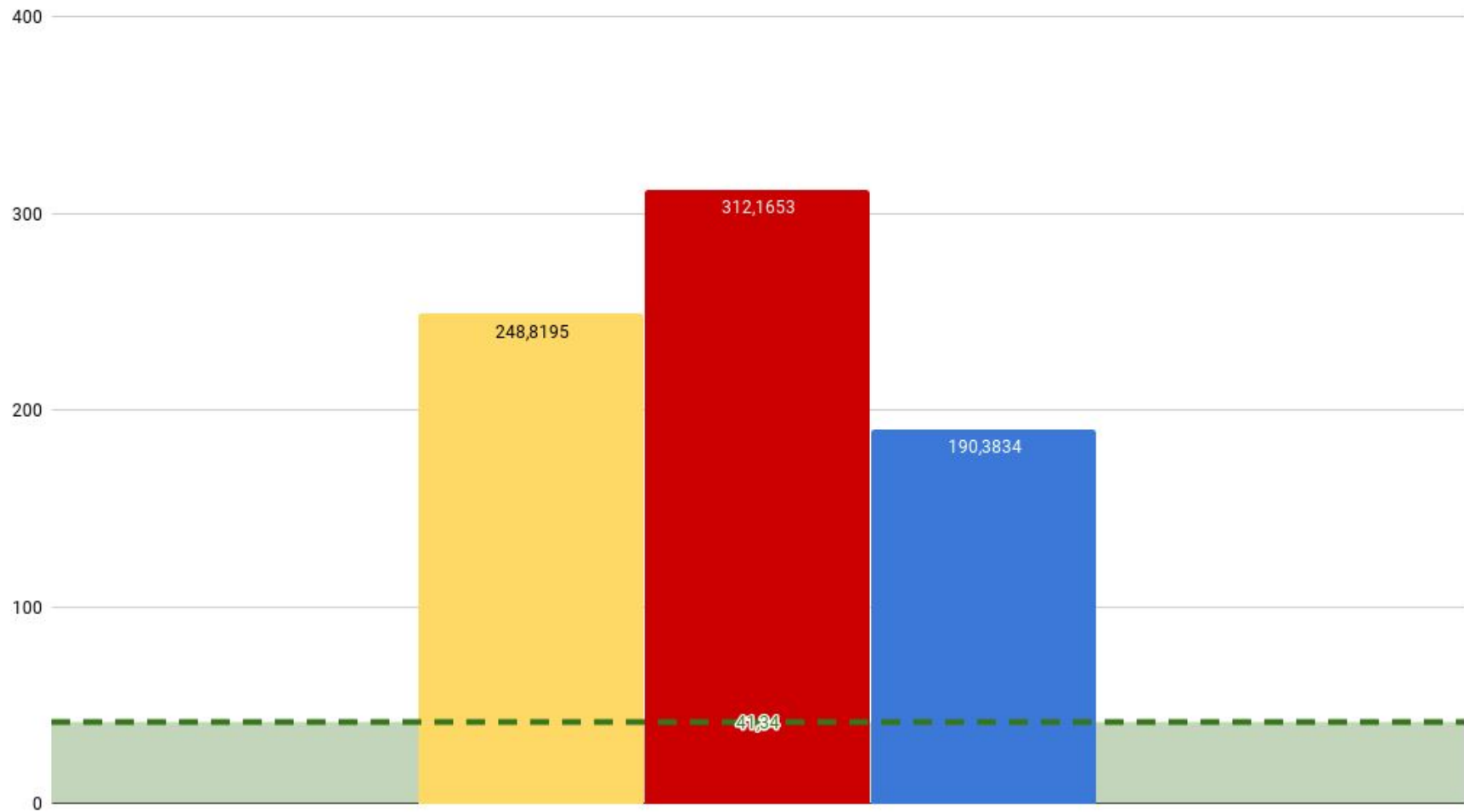
Замерить программирование

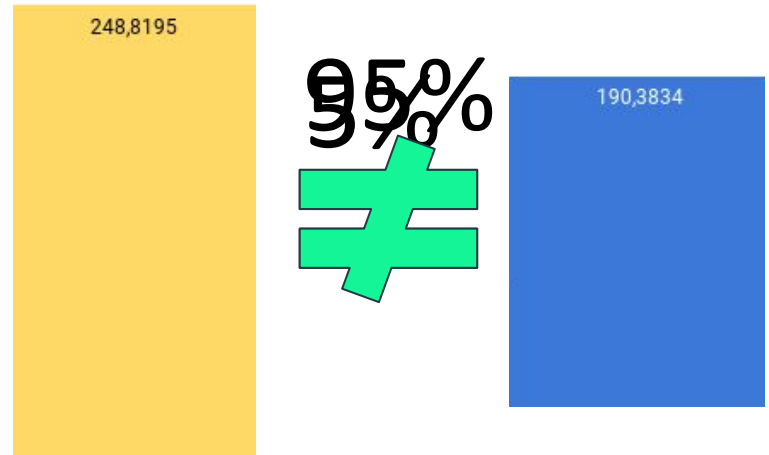
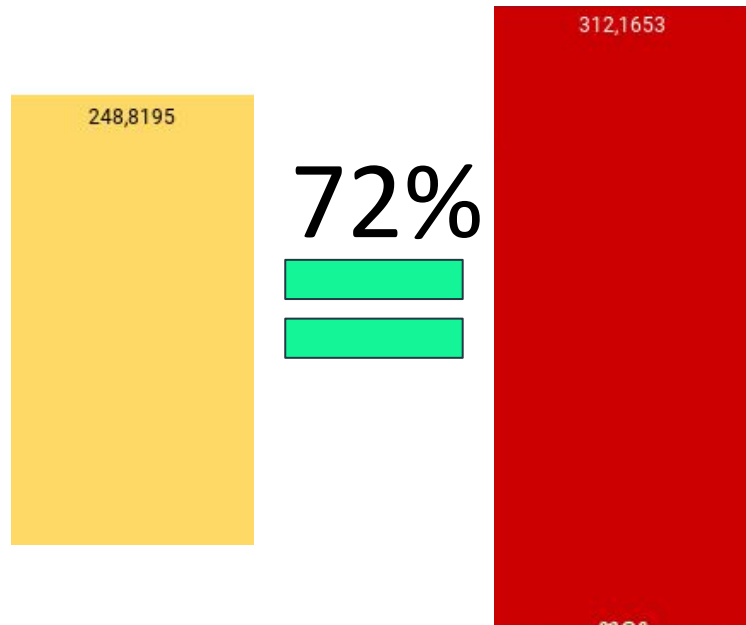


- Время на выполнение задания;
- Завершенность задания;
- Подход к заданию;
- ЭЭГ метрика;
- Опрос.



Coding session 1 Coding session 2 Coding session after meditation Mean relaxed state





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Контакты

Волобуев Виталий

Лаборатория нейротехнологий Университет Иннополис

<https://iunanl.github.io/nanl/>

Социальные сети:



@apvso

Представленное исследование можно найти по ссылке:

https://www.researchgate.net/publication/335752987_Effect_of_mindfulness_on_improving_performance_of_software_development