

## АНАЛИЗ ANDROID-ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ УТИЛИТАРНОГО ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА

*Нехвядович М.С.*

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

*Научный руководитель: Балтрукович П.И. – к.т.н., доцент, доцент кафедры ИПиЭ*

**Аннотация.** Проанализированы варианты Android-приложений по переустройству образа повседневного использования мобильного устройства. Наибольшая эффективность выявлена у совмещения полной невозможности обойти налагаемые на нежелательные ресурсы ограничения и перенаправления внимания пользователя.

**Ключевые слова:** Android-приложения, зависимость, ограничение, перенаправление внимания

**Введение.** Глубокое укоренение мобильных устройств в повседневности современного человека является одним из ключевых свойств цифровой эпохи. Подрастающее поколение уже не может представить себе, как жить без такого явления в жизни людей как сеть Internet, поэтому у некоторых людей это становится Интернет-зависимостью [1]. В этом случае, у человека возникает постоянная потребность в интернете, он находит любой повод, чтобы проверить почту, просмотреть новости, поиграть в игры и т.п. [2].

**Основная часть.** Проанализировав статистику скачиваний пяти самых популярных приложений в Google Play по запросу «Приложение для ограничения времени пользования телефоном» суммарное количество которых превышает 18 миллионов, можно обнаружить, что все больше людей обнаруживают непропорциональность проводимого во всевозможных социальных медиа времени и полезного эффекта по отношению к общему качеству их существования. Широкое распространение приобретает информационная зависимость разной степени критичности. В результате в 2018 году Всемирная организация здравоохранения включила азартные игры в список психических расстройств [3].

В пользу этого свидетельствуют результаты личных интервью с шестнадцатью пользователями, предпринимавшими попытку переустроить время, проводимое за использованием телефона, среди которых 88% опрошенных (рисунок 1) не смогли избавиться от зависимости. Из них 64% постепенно снижали строгость изначальных ограничений, в конечном итоге полностью исключив влияние приложения на образ их действий, остальные удалили приложение при первом столкновении повышенной силы желания войти в обратно в приложение. При этом, средняя продолжительность попыток составляла 14 дней.

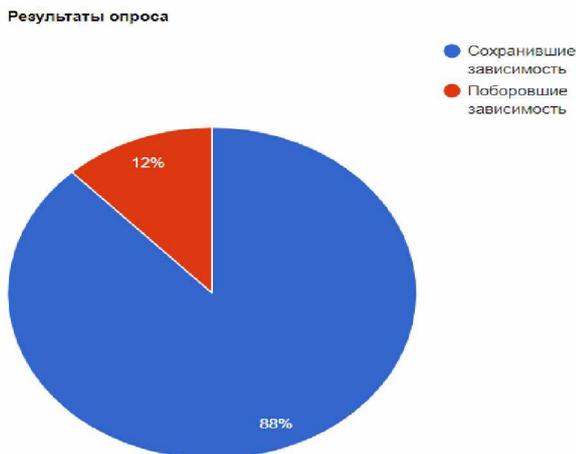


Рисунок 1 – Сведения о распределении успеха в борьбе с информационной зависимостью

В данном контексте необходимо рассмотреть, какие существуют уже имеющиеся Android-приложения, предлагающие решение проблемы, и каким способом можно максимизировать эффективность средств по утилитарному перенаправлению внимания в процессе использования мобильного устройства, чтобы не только с наибольшей вероятностью избавить пользователя от нежелательных шаблонов поведения и информационных потребностей, но и выработать у него привычки к субъективно для него полезным активностям.

На основании анализа рынка тематических приложений осевым инструментом контроля за нежелательной активностью при использовании мобильного телефона является наложение временных ограничений на целевые приложения, вплоть до полной блокировки доступа к ним.

Этой функцией обладают все самые популярные приложения подобной направленности. Ключевые из них это StayFree, StayOff, YourHour, Stay Focused и др. Общий вид приложения StayFree на мобильном телефоне представлен на рисунке 2.

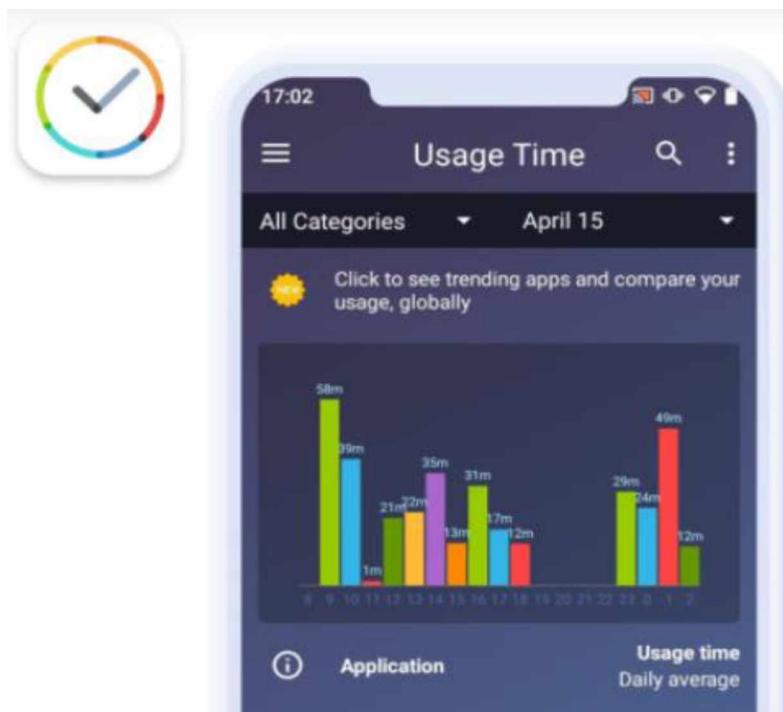


Рисунок 2. Общий вид приложения StayFree

Все эти приложения выполняют один и тот же набор функций, различаясь только дизайном интерфейса. Вначале они предлагают пользователю статистику по времени, проводимому в каждом из приложений на устройстве, на основании которой ему предлагается наложить ограничения на суточное время пользования каждым из приложений, потребляющих больше времени и внимания, чем пользователю хотелось бы им уделять. Однако для пользователя такого напоминания о количестве проведенного времени в сети Интернет чаще всего является недостаточно.

В связи с этим актуальными стали другие варианты решения данного вопроса.

Одним из перспективных вариантов является приложение Detox, которое позволяет установить таймер на использование устройства или конкретных приложений [4]. Так, например, при желании провести в социальной сети не более часа в день – выставляется лимит в Detox, и по истечении часа приложение запретит в этот день открывать эту социальную сеть. При этом Detox не сбрасывается, не поможет даже перезагрузка. Если эта социальная сеть понадобится срочно сверх установленного лимита, единственным вариантом снять блокировку будет удаление сервиса с телефона [5].

Приложение AppBlock предлагает в буквальном смысле расплачиваться за привычку «залипать» в телефоне и рассчитываться за монеты: если определенное время пользователь продержится без гаджета – они удвоятся, а если нет – теряются. Причем монеты необходимо покупать за реальные деньги.

Интересный подход к избавлению от экранной зависимости представляет собой приложение Forest. Здесь предложено контролировать себя через выращивание деревьев. Чем больше вы не пользуетесь смартфоном, тем зеленее ваш лес. Каждый раз, когда вы запускаете режим фокусировки, во время которого запрещено пользоваться другими приложениями, ваше дерево растет.

Несомненно, обращает на себя внимание приложение Headspace как про одно из самых популярных приложений для медитации. Однако Headspace – это гораздо больше, чем медитация. Оно помогает быстро успокоиться, научиться держать фокус, справляться со стрессом и эмоциональным выгоранием, косвенно внушая, что лучше спать и в целом – отдыхать без гаджетов. Для реализации данного приложения достаточно один-два раза в день запускать приложение и выполнять упражнения и рекомендации, что будет способствовать формированию привычки откладывать все дела и по-настоящему отдыхать без гаджетов [6].

Таким образом совершенно ясно, что в настоящее время проблема Интернет-зависимости является серьезным вызовом для всех пользователей. И в этой связи разработка перспективных Android-приложений для утилитарного перенаправления внимания пользователей в процессе использования мобильного устройства представляется важным и востребованным.

**Заключение.** В статье рассмотрены проблемные вопросы, связанные с Интернет-зависимостью, проведен анализ основных направлений проектирования Android-приложений, которые представляются перспективными для отвлечения внимания пользователей или принудительного прекращения программы, подтверждена важность разработок перспективных Android-приложений для утилитарного перенаправления внимания пользователей.

### Список литературы

1. Интернет-зависимость или социальные сети как часть жизненного пространства молодежи / Жантукеев С.К., Самтыклышева А.С. // Университет «Туран-Астана». – 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-ili-sotsialnye-seti-kak-chast-zhiznennogo-prostranstva-molodezhi> (дата обращения: 07.02.2024).
2. Интернет-зависимость // Казанский Федеральный университет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kpfu.ru/junior-politics/struktura-i-funkcii/otdel-organizacii-mediko-profilakticheskoy-raboty/psihologicheskaya-sluzhba-kfu/eto-interesno/kak-preodolet-stress-vo-vremya-ekzamenov-403172.html#:~:text=Интернет%20-%20зависимость%20-%20это%20расстройство%20в,присутствии%20навязчивого%20желания%20туда%20войти.> – Дата доступа 07.02.2024.
3. Бирюков А.Б. Зависимость от социальных сетей // Инновационная наука. 2017. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-ot-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 26.01.2024).
4. Профилактика психологической зависимости от социальных сетей / Есенисова А.К., Слах А. // Colloquium-journal. – 2021. – №26 (113) – С. 17 – 20.
5. Диджитал-детокс: как отложить телефон в сторону и меньше сидеть в соцсетях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://synergytimes.ru/evolve/didzhital-detoks-kak-otlozhit-telefon-v-storonu-i-menshe-sidet-v-sotssetyakh->. Дата доступа 07.02.2024.
6. Настройся на гармонию с приложением Headspace [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bodymaster.ru/reviews/headspace> – Дата доступа 07.02.2024.

UDC 004.415.2

## ANALYSIS OF ANDROID APPLICATIONS FOR UTILITARIARY DIRECTION OF ATTENTION DURING THE USE OF A MOBILE DEVICE

*Nekhyvadovich M.S.*

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus*

*Baltrukovich P.I. – Cand. of Sci., associate professor, associate professor of the Department of EPE*

**Annotation.** Options for Android applications for restructuring the image of everyday use of a mobile device are analyzed. The greatest effectiveness was found in the combination of the complete impossibility of bypassing the restrictions imposed on unwanted resources and redirecting the user's attention.

**Keywords:** Android applications, addiction, limitation, redirection of attention