

УДК 004.514

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Максимова Ю.О. (Университет ИТМО), Мартынова А.Н. (Университет ИТМО)

Научный руководитель – кандидат психологических наук, Джумагулова А.Ф.
(Университет ИТМО)

Аннотация. В работе исследуется актуальность и необходимость вовлечения людей пожилого возраста в цифровые технологии, которые способствуют поддержанию психологического здоровья. Выявлены проблемы взаимодействия людей старшего возраста с мобильными устройствами, особенности UX/UI-дизайна приложений для психического благополучия людей старше 55 лет. На основе обзора литературы и результатов российских и зарубежных исследований, были сформулированы требования к проектированию приложений для поддержания психологического здоровья среди людей пожилого возраста.

Введение. В последние годы увеличилось количество приложений для поддержания ментального здоровья, которые эффективны в решении ряда психологических проблем. Статистика показывает, что более 20% взрослых людей старше 60 лет испытывает различные психологические трудности, такие как одиночество, депрессия, тревожность, нарушение сна. Психическое здоровье оказывает воздействие и на физическое состояние, поэтому важно поддерживать его. Одним из самых доступных способов являются мобильные телефоны, однако большинство современных цифровых продуктов не адаптировано для пожилой аудитории, в том числе и приложения для психического благополучия.

Необходимо понимать возрастные особенности физиологии и психики, чтобы успешно проектировать интерфейсы для пожилых людей. Изменение таких психических функций, как внимание, память, мышление, с возрастом выражается в уменьшении их эффективности, объема и активности. Одно из главных изменений заключается в замедлении мыслительных процессов, понижении скорости обработки информации, возрастании времени реакции, нарушении моторики и когнитивных способностей.

Исследования в сфере человеко-компьютерного взаимодействия относительно пожилых людей также выделяют проблему физиологических изменений. Для ее решения необходимо изучить особенности процесса старения, например, с возрастом человек испытывает проблемы со зрением и слухом, и учесть их при разработке графического интерфейса.

Также выделяют проблему того, что пожилые люди испытывают неуверенность и недоверие перед новыми технологиями. Это может быть решено благодаря интерактивному процессу обучения работы с приложением, который поможет преодолеть психологические барьеры.

Основными критериями удобного интерфейса для пожилых людей являются:

- оптимальный размер текста и графических элементов;
- сопровождение всех пиктограмм текстом;

- понятный язык интерфейса;
- минималистичный дизайн.

Также немаловажна специфика приложения, в данном случае это поддержание психического здоровья, поскольку именно она определяет функционал интерфейса и закрывает потребности целевой аудитории.

В качестве рецензируемых источников были использованы базы данных Scopus, PubMed, библиотеки статей NNGroup, UX Pub. Поиск производился по ключевым словам «mental health», «mobile app», «seniors».

Основная часть. Для решения выделенной проблемы был проведен анализ научных исследований в различных областях (психология, особенности старения, UX/UI-дизайн и юзабилити), были объединены полученные знания и разработан ряд рекомендаций по определению функционала и проектированию мобильных приложений с целью поддержания психического здоровья людей старше 55 лет. Были сформированы рекомендации, в которых рассматриваются:

- правила проектирования интерфейса для пожилых людей;
- функционал приложения на основе анализа психологических проблем пожилых людей.

Выводы. В результате исследования было установлено, что большой процент пожилых людей страдает от психологических трудностей. Одним из способов поддержания психического благополучия может быть мобильное приложение, которое снизит риск развития психологических расстройств и, как следствие, физических отклонений. Как показал анализ, на данный момент преобладающая часть цифровых продуктов недоступна для людей пожилого возраста. Для решения этой проблемы были предложены рекомендации по проектированию приложений для поддержки ментального здоровья с учетом психологических и физиологических особенностей старшего поколения.