

УДК 004

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Сташин А.И. магистрант 1 (Университет ИТМО)

Научный руководитель – доктор экономических наук, профессор Максимова Т.Г.
(Университет ИТМО)

У многих современных людей существует потребность избавиться от вредных привычек. Однако не все могут справиться самостоятельно, и не все мобильные приложения, предназначенные для борьбы с вредными привычками, помогают пользователям. Поэтому существует необходимость проанализировать какими функциями и особенностями должно обладать мобильное приложение, чтобы иметь высокую эффективность в борьбе с вредными привычками.

Целью исследования является определение функций, которые необходимы в мобильных приложениях для того, чтобы пользователи смогли эффективно отказываться от вредных привычек. Для достижения цели, необходимо провести поиск, фильтрацию и анализ публикаций по биомедицинским исследованиям. Необходимо определить наиболее эффективные способы использования мобильных приложений для отказа от вредных привычек. Были проанализированы публикации, индексируемые в базе PubMed в январе 2023 года. При использовании тематических фильтров и поискового запроса (((mobile app) OR (mobile application)) AND (bad habits)) OR (((mobile app) OR (mobile application)) AND (bad habits) OR (smoking OR Alcoholism OR addiction)) в результате изучения названий и аннотаций статей были выделены обзоры, соответствующие цели исследования. Исследования были включены, если оценивали вмешательства, реализуемые с помощью приложений. При анализе высокую эффективность продемонстрировали функции получение уведомлений, отслеживания своих результатов, мотивация и поддержка.

Проведена выборка и анализ способов, которыми можно влиять на пользователя. Исследований из России не найдено, что обосновывает необходимость разработки мобильных приложений, которые будут обладать функциями повышающие результативность отказа от вредных привычек, с обязательной проверкой их эффективности. Если в приложении пользователь будет получать уведомления, сможет отслеживать количество дней своего воздержания, а также будет получать поддержку и мотивацию, то он с большей вероятностью достигнет своей цели. Данное исследование подчёркивает необходимость тесного сотрудничества разработчиков с врачебным сообществом и потребителем, чтобы добиться больших результатов.

Список использованных источников:

1. Инвентаризация и анализ контролируемых испытаний приложений для мобильных телефонов, нацеленных на расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ: систематический обзор. – [Электронный ресурс] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33692708/> (дата обращения: 02.02.2023)

2. Использование приложений для здоровья и хорошего самочувствия для изменения поведения: систематический поиск и рейтинг приложений обзор. –

[Электронный ресурс] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31274112/> (дата обращения: 03.02.2023)

3. Мобильные приложения для изменения поведения в отношении здоровья в плане физической активности, диеты, употребления наркотиков и алкоголя и психического здоровья: систематический обзор. – [Электронный ресурс] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32186518/> (дата обращения: 04.02.2023)

4. Могут ли приложения для мобильных телефонов повлиять на изменение поведения людей в отношении здоровья? Обзор доказательств. обзор – [Электронный ресурс] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27806926/> (дата обращения: 05.02.2023)

5. Приложения для смартфонов, нацеленные на употребление алкоголя и запрещенных веществ: систематический поиск в коммерческих магазинах приложений и критический анализ контента. обзор – [Электронный ресурс] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31008713/> (дата обращения: 06.02.2023)

6. Технологические вмешательства для соблюдения режима лечения у взрослых с психическим здоровьем и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ: систематический обзор. – [Электронный ресурс] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30860493/> (дата обращения: 07.02.2023)

7. Факторы, влияющие на приверженность использованию мобильных приложений для профилактики или лечения неинфекционных заболеваний: систематический обзор. – [Электронный ресурс] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35612886/> (дата обращения: 02.02.2023)