

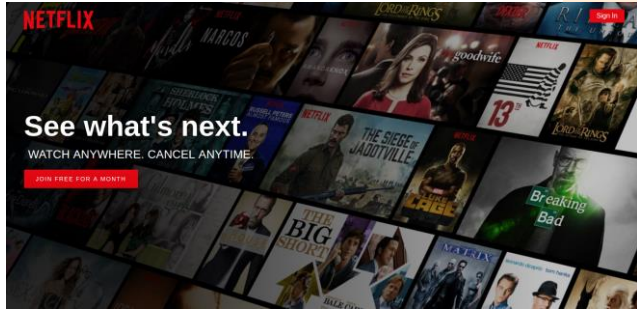
# Управление IT- зависимостью

Handle with IT Addiction: A Browser Extension for  
Overcoming Excessive TV-Series Streaming

Александр Числер / [Stepik.org](http://Stepik.org)

Юлия Волкова / [London School of Economics](http://London School of Economics)

Евгений Пышкин / [University of Aizu](http://University of Aizu)

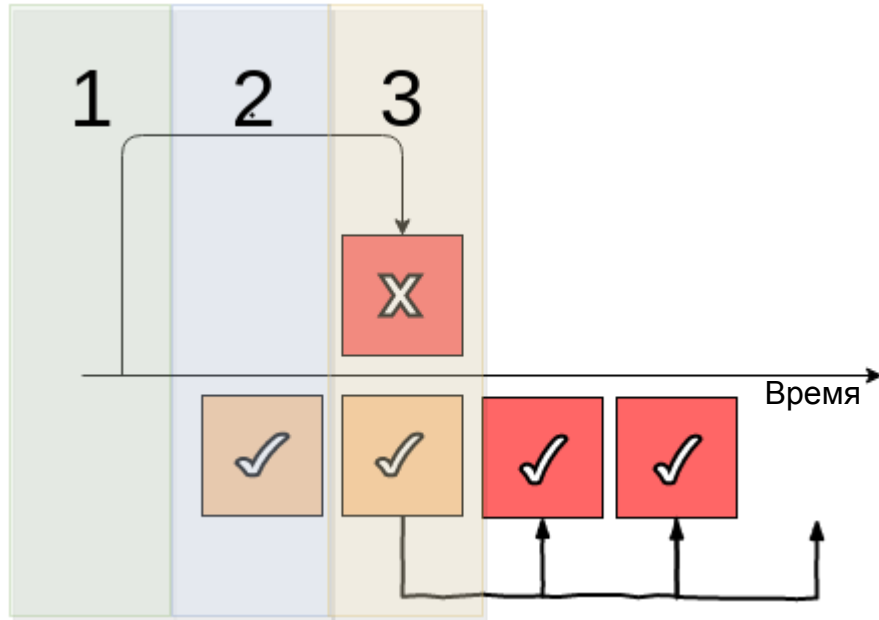


# Зависимость

Гипотеза 1: я увлекаюсь сериалом и жалею, что потерял время.

Гипотеза 2: я хочу это изменить.

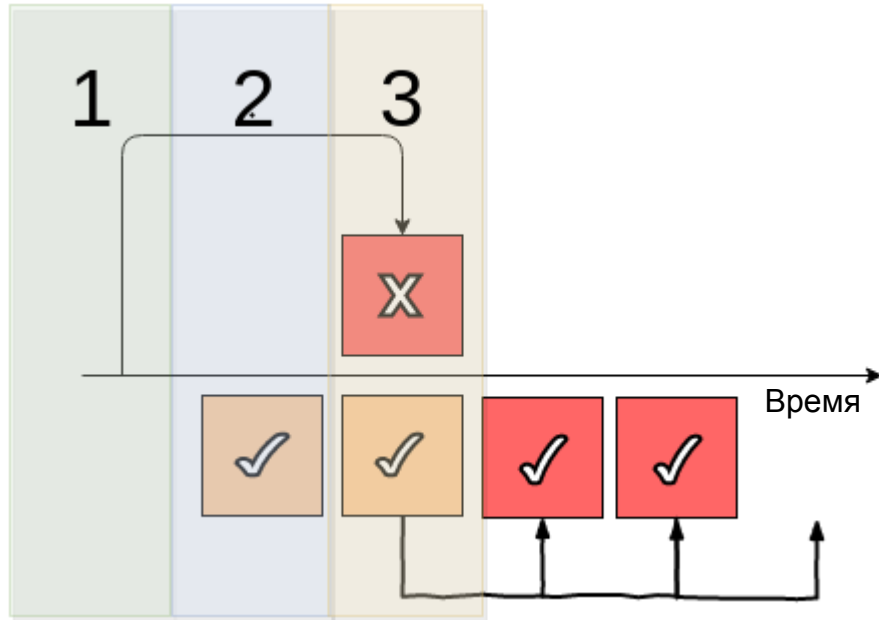




# Почему я жалею

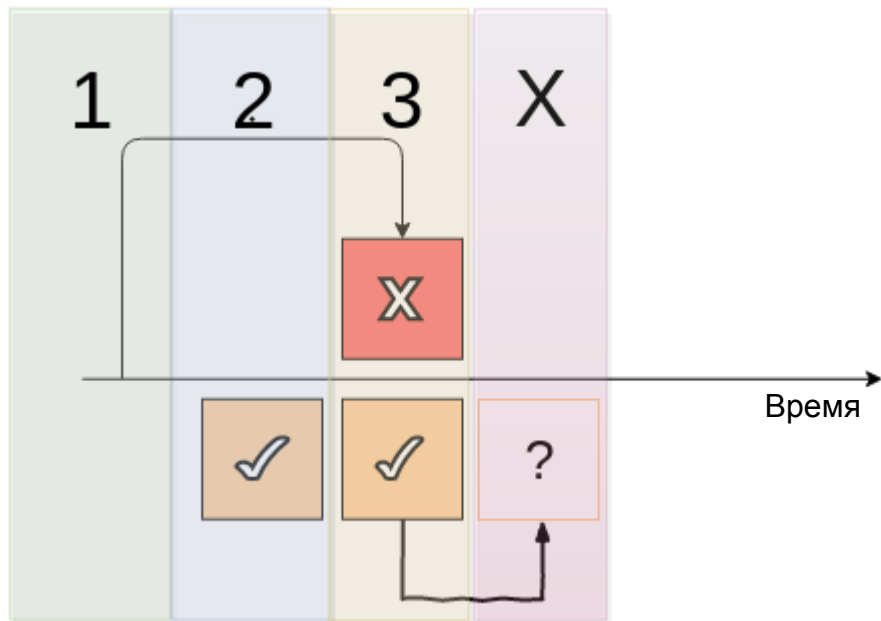
1. Рациональный план А.
2. Вовлечение.
3. Перепланирование => план Б.





# Почему я жалею

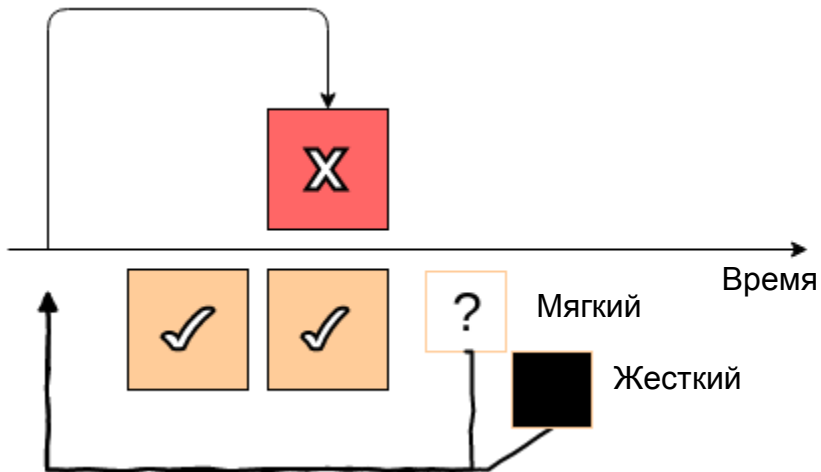
1. Рациональный план А.
2. Вовлечение.
3. Перепланирование => план Б.



## Нужно вернуть план А

1. Рациональный план А.
2. Вовлечение.
3. Перепланирование => план Б.

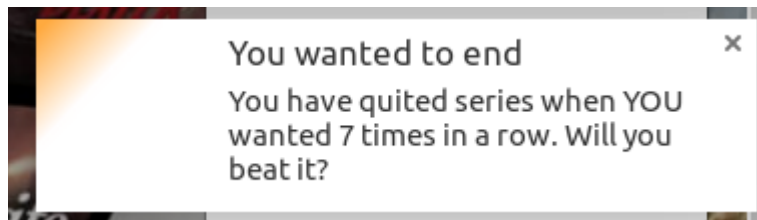
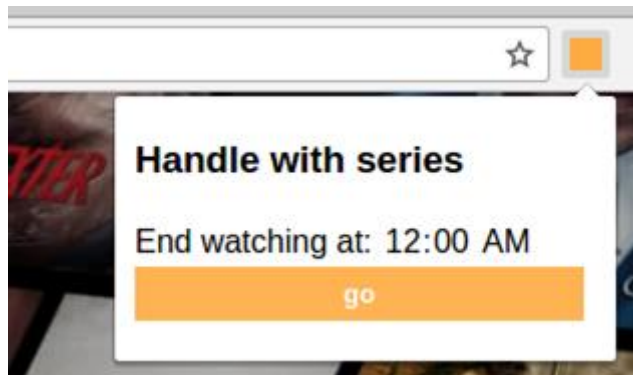
X. План Б => план А.



## Возвращаем план А

**Мягкий** – напоминаем о вкладе в рационализацию.

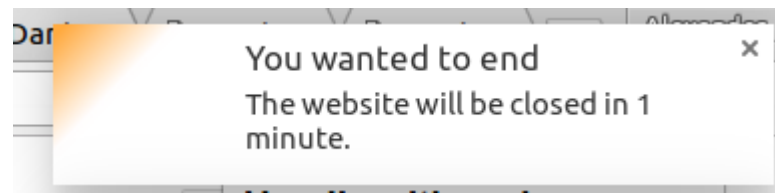
**Жесткий** – закрываем и блокируем сайт.



## Напоминаем или блокируем

**Мягкий** – вклад в борьбу с зависимостью.

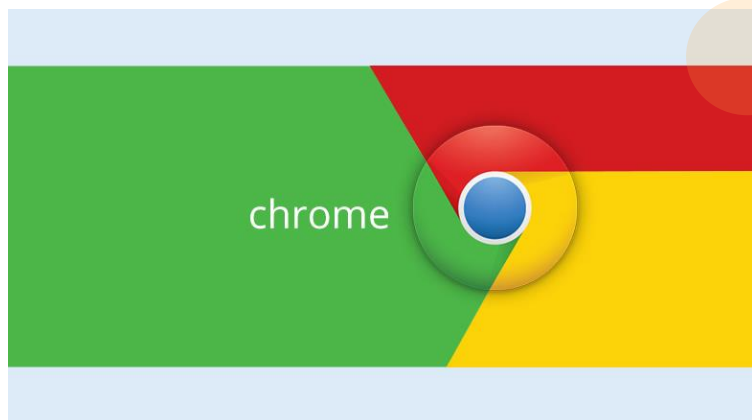
**Жесткий** – передача контроля в руки приложения.





Google Analytics

Anywhere. Anytime.



# Интересно, хочу ли я быть рациональным

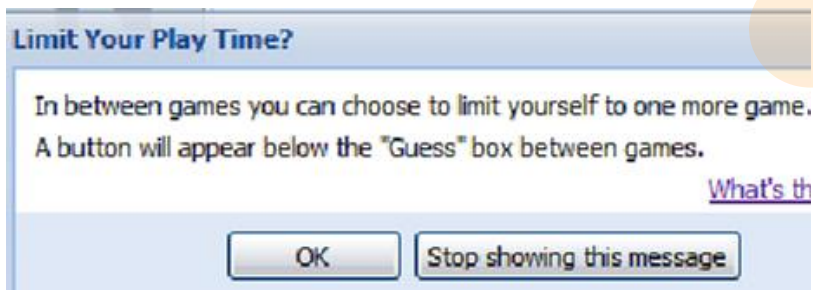
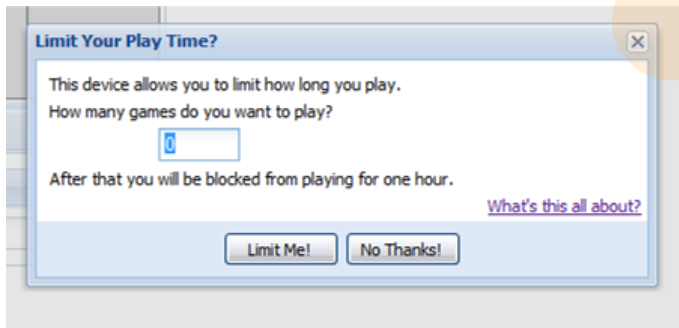
Основные метрики:

- 1) Установка;
- 2) Каждое использование;
- 3) Заккрытие вкладки;
- 4) Удаление.

# Исследования Daniel J. Acland

Результат добавления рационализатора:

- 1) Меньше игр в день.
- 2) Больше дней игры.



# Можно сделать проще?

В Chrome нельзя напрямую следить за установками и удалениями — приходится изворачиваться.

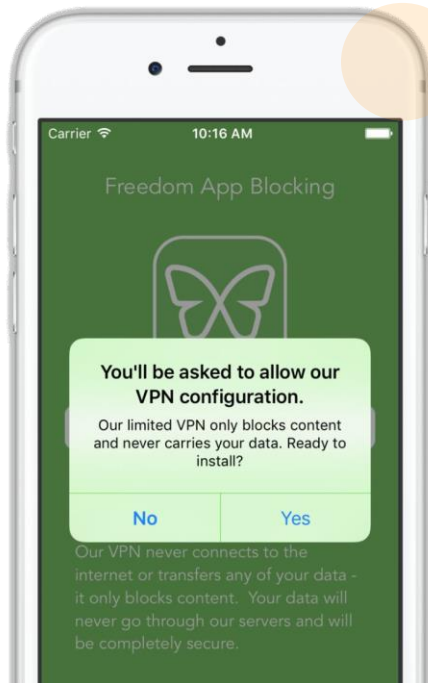
# Хочу ли быть рациональным

Всего два варианта:

- 1) Я следую рациональному плану А.
- 2) Я не следую плану: игнорирую напоминание или удаляю расширение.

# Спасибо за внимание

Вопросы и ответы



## Приложения для самоконтроля

Forest – вклад в собственное желание, мягкий.

Freedom – блокировка по расписанию.