

15. Установите жёсткий предел для коротких видео и бесцельного листания ленты

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность С · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем проводят в интернете 5 часов 37 минут в день. Те, кто действительно пользовался интернетом в этот день, — 6 часов 3 минуты. В 2018 году при таком же способе подсчёта было всего 2 часа 42 минуты. Это самый большой показатель в этом разделе. Если сократить это время на один час в день, за год освободится 365 часов.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. На сами действия нужно всего несколько минут: отключить уведомления, удалить приложение или установить для него дневной лимит времени. Труднее удержаться и не открыть его.

Выгода

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем проводят в интернете 5 часов 37 минут в день. Если считать только тех, кто действительно пользовался интернетом в этот день, среднее время — 6 часов 3 минуты. Доля тех, кто пользовался интернетом в этот день, — 92.9%. Это данные за 2024 год. В 2018 году при таком же способе подсчёта было всего 2 часа 42 минуты. Это самый большой показатель в этом разделе. Если сократить это время на один час в день, за год освободится 365 часов. Кроме того, по данным Китайского информационного центра сети Интернет (中国互联网络信息中心), к июню 2025 года пользователи проводили в интернете в среднем 30.6 часа в неделю, на 1.9 часа

больше, чем полгода назад. Пользователей коротких видео было 1.068 млрд человек, то есть 95.1% пользователей интернета.

Примечания

Китай — исходная версия. Время в интернете включает работу, учёбу и общение, так что не всё оно потрачено впустую. Уровень C присвоен потому, что ни одно исследование не подсчитало, «сколько времени освободилось после введения ограничений и на что его затем потратили»: есть только общая статистика. Для такого вида использования, как «листать ленту, чтобы посмотреть, как живут другие», в рандомизированных испытаниях измеряли, сколько времени освободилось и насколько изменилось эмоциональное состояние. См. раздел 3, пункт 20.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报 (第二号) .
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html
2. 国家统计局 (2019). 2018年全国时间利用调查公报.
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html
3. 中国互联网络信息中心 (2025). 第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》 .
www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2025/0730/MAIN1753846666507QEK67ZS9DH.pdf