

УДК 004.932.4

ПРОГРАМНИЙ КОНТРОЛЬ ЧАСУ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

Гаєвий А. О.

e-mail: anton.haievnyi@nure.ua

Науковий керівник – д.т.н., проф., Гороховатський В.О.

Харківський національний університет радіоелектроніки, кафедра ІНФ
Харків, Україна

The work focuses on the development of a desktop application to enhance self-control and reduce dependence on instant gratification sources, such as YouTube Shorts and games. Using WPF and C#, the application allows users to set time limits on unproductive programs, track progress in achieving goals, and foster habits for independent productivity. Experimental use demonstrates its effectiveness in minimizing distractions and improving focus.

Проблема залежності від швидких джерел дофаміну, таких як YouTube Shorts та ігри, впливає на продуктивність багатьох людей, особливо під час роботи чи навчання на ПК. Існує потреба у програмних рішеннях, які сприятимуть формуванню самодисципліни та зменшенню впливу відволікаючих чинників.

Мета: Розробка програмного застосунку, що допомагає користувачам підвищувати продуктивність, зменшуючи залежність від розважальних програм.

Завдання: Аналіз поведінкових моделей користувачів та принципів формування звичок. Розробка функцій встановлення обмежень часу для розважальних програм. Реалізація модулів для відстеження прогресу у досягненні поставлених цілей. Забезпечення гнучкого налаштування обмежень та відображення статистики.

Для створення застосунку використовується середовище WPF (Windows Presentation Foundation) на основі мови C#. Програма побудована на принципах мінімалістичного UX/UI дизайну для забезпечення інтуїтивної взаємодії користувача.

Розроблений застосунок надає такі можливості: Встановлення таймерів та блокувань для розважальних програм. Формування звітів про використання часу на ПК. Візуалізація прогресу у виконанні корисних завдань.

Окрім основного функціоналу, застосунок має механізми мотивації користувачів, такі як нагороди за дотримання встановлених обмежень та адаптивні рекомендації для оптимізації розпорядку дня. Це допомагає не лише обмежувати вплив відволікаючих факторів, а й сприяти формуванню довгострокових продуктивних звичок.

Окрім технічної реалізації, важливим аспектом є дослідження психологічних чинників, які впливають на звикання до швидких джерел дофаміну. Врахування принципів когнітивної поведінкової терапії (CBT) та методів

поступового обмеження шкідливих звичок може зробити застосунок не лише інструментом контролю часу, а й засобом для довгострокового покращення самодисципліни. Додавання адаптивних налаштувань та індивідуальних рекомендацій допоможе користувачам плавно зменшувати залежність без надмірного стресу, що підвищить ефективність програми та її користь у реальних умовах.

Експериментальні результати показали, що регулярне використання програми сприяє покращенню самоконтролю користувачів та зниженню часу, витраченого на неефективні дії.

Застосунок орієнтований на користувачів ПК, які прагнуть підвищити продуктивність і сформувати здорові звички. Він підходить як для індивідуального використання, так і для компаній, які хочуть підвищити ефективність роботи своїх співробітників.

Розробка програмного застосунку для управління часом дозволяє ефективно вирішувати проблему залежності від "легкого дофаміну". Подальший розвиток може включати інтеграцію з іншими платформами та розширення функціоналу для глибшого аналізу поведінки користувачів.

Список використаних джерел:

1. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength.
2. Sahdra, B., & Shaver, P. (2013). Self-Control and Its Role in Reducing Technology Addiction.
3. Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
4. LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 358–377.
5. Chin, C. L., & Khoo, L. T. (2019). Gamification in improving self-control: A review. *Computers in Human Behavior*, 91, 161–169.