

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ

Факультет «Дизайн»
Кафедра «Мультимедійний дизайн»

Пономаренко Даниїл Олександрович

ДИЗАЙН МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ «ВІЛЬНО»

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО «Бакалавр»
зі спеціальності В2 Дизайн
ОПП «Мультимедійний дизайн»

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають
посилання на відповідне джерело.

_____ Д. О. Пономаренко

Керівник: Кліманов Сергій Валерійович

Харків—2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ АНАЛОГІВ	6
1.1 Мобільний додаток “Forest”	6
1.2 Мобільний додаток “one sec”	7
1.3 Мобільний додаток “Opal”	8
1.4 Мобільний додаток “ScreenZen”	8
1.5 Сервіс “Freedom”	10
1.6 Мобільний додаток “Fabulous”	11
1.7 Мобільний додаток “Finch”	12
1.8 Мобільний додаток “Headspace”	13
1.9 Мобільний додаток “Calm”	14
1.10 Мобільний додаток “Sleep Cycle”	15
РОЗДІЛ 2. ОПИС І ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ	16
2.1. Концепція роботи.....	16
2.2. Стилiстична концепція	17
2.3. Технічні характеристики та особливості.....	18
2.4. Звукове рішення	19
ВИСНОВКИ	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	22
ДОДАТОК I. АНАЛІЗ АНАЛОГІВ.....	23
ДОДАТОК II. ЕСКІЗНИЙ ПОШУК	29
ДОДАТОК III. СКЛАД ПРОЄКТУ.....	32

ВСТУП

У сучасному світі мобільний телефон став невід'ємною частиною повсякденного життя людини. Смартфон сьогодні виконує функції засобу зв'язку, робочого інструмента, джерела інформації, простору для спілкування, відпочинку та організації щоденних справ. Мобільні додатки дають змогу швидко виконувати безліч дій у межах одного цифрового середовища, що робить їх надзвичайно зручними й доступними для широкого кола користувачів. Водночас така постійна присутність цифрових сервісів у житті людини формує нову проблему — надмірну залежність від смартфона, яка впливає на концентрацію уваги, емоційний стан, режим дня та здатність до повноцінного відпочинку.

Особливо гостро ця проблема проявляється серед молоді та людей, чий спосіб життя тісно пов'язаний із постійною взаємодією з екраном. Безцільне гортання соціальних мереж, імпульсивне відкривання додатків, звичка постійно перевіряти телефон або проводити в ньому надмірну кількість часу поступово стають частиною щоденної поведінки. Унаслідок цього людина втрачає контроль над власним часом, менше уваги приділяє фізичній активності, прогулянкам, режиму сну та іншим важливим складовим здорового способу життя. Саме тому тема цифрової гігієни та усвідомленого користування смартфоном сьогодні є особливо актуальною.

У цьому контексті важливого значення набуває не лише створення функціонального мобільного продукту, а й пошук відповідного дизайнерського рішення для нього. Для додатків, пов'язаних із самоконтролем і зміною звичок, дизайн є не другорядним оформленням, а одним із головних інструментів впливу на користувацький досвід. Саме через інтерфейс, навігацію, візуальну ієрархію, колірну гаму, систему зворотного зв'язку та емоційну атмосферу формується

ставлення людини до продукту. Якщо такий додаток виглядає занадто жорстким, перевантаженим або холодним, він може викликати втому, напруження чи навіть відторгнення. Натомість продумане дизайнерське рішення здатне зробити взаємодію зрозумілою, м'якою та психологічно комфортною.

Проект «Вільно» є дизайном мобільного додатка, спрямованого на допомогу користувачеві у зменшенні цифрової залежності та відновленні контролю над власним часом. Його концепція полягає не лише в контролі екранного часу чи обмеженні доступу до окремих застосунків, а у створенні цілісного середовища, що мотивує користувача до корисної активності поза межами екрана. Додаток пропонує користувачеві не лише контроль, а й альтернативу: прогулянки, фізичну активність, дихальні практики, спостереження за режимом сну, відстеження особистого прогресу. Таким чином, продукт працює не як система заборон, а як простір підтримки та поступового формування нових звичок.

Актуальність теми зумовлена зростанням впливу цифрового середовища на повсякденне життя людини та поширенням проблеми надмірного користування смартфоном. Водночас актуальним є створення сучасних мобільних продуктів, здатних не лише виконувати технічні функції контролю, а й пропонувати людині комфортний, ненав'язливий і візуально зрозумілий спосіб взаємодії. Саме тому розробка дизайну додатка, що поєднує турботу про користувача, функціональність і емоційно врівноважене візуальне рішення, є своєчасною та соціально значущою.

Мета проєкту полягає у розробці мобільного застосунку, який поєднує функціональність, контроль цифрових звичок із цілісною гуманною дизайнерською концепцією, спрямованою на реальні потреби сучасного користувача.

Новизна проєкту полягає у поєднанні функцій цифрового самоконтролю з комфортним візуальним середовищем, у якому візуальна мова працює як засіб мотивації, а не тиску. На відміну від багатьох сервісів, що базуються переважно на статистиці, обмеженнях і заборонах, мобільний додаток «Вільно» пропонує м'яку модель взаємодії, де користувач отримує не лише повідомлення про проблему, а й зрозумілі сценарії дії. Новизна дизайнерського рішення виявляється у створенні емоційно комфортного інтерфейсу, використанні дружнього персонажа, спокійної колірної гами, позитивної візуальної комунікації та орієнтації на підтримку замість осуду.

Отже, дизайн мобільного додатка «Вільно» є спробою створити сучасний, візуально цілісний і людиноорієнтований цифровий продукт, у якому дизайн стає ключовим інструментом взаємодії, мотивації та підтримки користувача. Проєкт поєднує актуальну соціальну проблему, практичну користь і цілісне дизайнерське рішення, здатне сприяти формуванню здорових цифрових звичок.

РОЗДІЛ 1 АНАЛІЗ АНАЛОГІВ

1.1 Мобільний додаток “Forest”¹

“Forest” (2014) — це мобільний застосунок, створений для того, щоб допомогти користувачам краще концентруватися на власних справах та менше відволікатися на смартфон. Його головна ідея побудована навколо простої, але дуже наочної механіки: користувач “садить” віртуальне дерево, яке поступово росте протягом фокус-сесії. Якщо ж вийти із застосунку раніше встановленого часу, дерево “гине”. Завдяки цьому самоконтроль перетворюється не на суворе обмеження, а на невелику гру з емоційною мотивацією. Користувач бачить результат своєї зосередженості, тому йому легше втриматися від зайвого використання телефону. Офіційно сервіс позиціонується як інструмент, що допомагає “відкласти телефон і зосередитися на важливому”.

До основних переваг “Forest” можна віднести просту й зрозумілу концепцію, сильну візуальну метафору та мінімалістичний інтерфейс. Застосунок не перевантажує користувача великою кількістю функцій чи складними налаштуваннями. Навпаки, уся взаємодія будується навколо однієї легкої дії, яку швидко можна зрозуміти і запам’ятати. Водночас певним недоліком є обмеженість функціоналу: “Forest” переважно зосереджується на фокусі та таймері, але майже не охоплює інші складові здорового способу життя, наприклад сон, дихальні практики чи фізичну активність.

Для проєкту «Вільно» цей застосунок є цінним прикладом того, як за допомогою простого візуального образу можна зробити самоконтроль більш емоційно зрозумілим, ненав’язливим і приємним для користувача. (Додаток І.Іл 1.1)

¹ <https://www.forestapp.cc/>

1.2 Мобільний додаток “one sec”²

“one sec” (2020) — це мобільний застосунок, створений для того, щоб зменшити імпульсивне користування соціальними мережами, сайтами та іншими сервісами, які часто відволікають увагу. Його головна ідея полягає в короткому втручанні перед відкриттям потрібного додатка. Користувач не отримує доступ одразу, а спершу “проживає” невелику паузу або іншу “інтервенцію”, яка допомагає зупинитися на мить і усвідомити свою дію. Офіційно сервіс позиціонується як screen time app, що перериває або блокує небажане користування так, щоб це відповідало звичкам людини, а не працювало проти неї.

Сильною стороною “one sec” є його м’який і ненав’язливий підхід. Застосунок не просто обмежує доступ до відволікаючих сервісів, а допомагає користувачеві зробити паузу й самостійно вирішити, чи справді він хоче відкрити певний додаток або сайт. Це робить процес контролю більш усвідомленим і менш примусовим. Також перевагою є те, що “one sec” може працювати не лише з мобільними застосунками, а й із сайтами через браузерне розширення.

Водночас недоліком можна вважати те, що сервіс практично не зосереджується на візуальній та емоційній підтримці користувача. Його механіка є функціонально сильною, але за подачею вона виглядає більш стриманою й технічною.

Для проєкту «Вільно» цей застосунок є важливим прямим аналогом, адже він показує, як контроль цифрової звички можна реалізувати не через жорстку заборону, а через коротку дію-усвідомлення. (Додаток І.Іл 1.2)

² <https://one-sec.app/>

1.3 Мобільний додаток “Opal”³

“Opal” (2020) — це застосунок для керування екранним часом, блокування відволікаючих додатків і створення фокус-сесій. Його основна мета полягає в тому, щоб допомогти користувачам краще контролювати взаємодію зі смартфоном і зосереджуватися на важливих завданнях. Офіційний сайт позиціонує “Opal” як screen time app, що допомагає не розчинятися в цифрових відволіканнях і більш усвідомлено використовувати свій час.

Серед основних функцій сервісу можна виділити обмеження часу користування, recurring sessions, focus score та інші інструменти, які підтримують самоконтроль і допомагають вибудовувати здоровіші цифрові звички. Також перевагою є те, що продукт доступний на кількох платформах, завдяки чому його зручно використовувати в різних повсякденних ситуаціях.

Сильною стороною “Opal” є сучасний підхід до цифрового самоконтролю. Застосунок виглядає як повноцінний цифровий продукт нового покоління, який поєднує аналітику, обмеження та мотиваційні механіки. Візуально він має охайний, технологічний і добре структурований вигляд, що створює враження надійного інструменту для організації фокусу.

Водночас у контексті дипломного проєкту варто зазначити, що подача “Opal” є більш суворою та продуктивною, ніж емоційно підтримувальною. Він добре працює як інструмент дисципліни, однак менш виразно передає відчуття м’якості, турботи чи дружньої підтримки.

Для проєкту «Вільно» цей аналог є корисним прикладом функціонально сильної системи контролю, яку можна переосмислити в більш гуманному, спокійному та дружньому дизайнерському рішенні. (Додаток І.Іл 1.3)

³ <https://opalapp.com/>

1.4 Мобільний додаток “ScreenZen”⁴

“ScreenZen” (2023) — це застосунок, спрямований на боротьбу з неконтрольованим скролінгом і допомогу користувачам у поверненні контролю над власним часом. Його основна ідея полягає в тому, щоб обмежити доступ до відволікаючих застосунків і сайтів за допомогою лімітів, простих розкладів та інших механік цифрового самоконтролю. Офіційний сайт наголошує, що сервіс допомагає зменшити кількість часу, витраченого на неконтрольоване споживання контенту, і “повернути” кілька годин щодня.

Серед особливостей “ScreenZen” можна виділити простоту налаштування, чітку орієнтацію на проблему mindless scrolling та практичний підхід до обмеження цифрових подразників. Застосунок не намагається охопити занадто багато функцій, а зосереджується на конкретній і дуже поширеній проблемі — звичці бездумно відкривати соціальні мережі, сайти чи інші розважальні сервіси.

Перевагою “ScreenZen” є його зрозумілість і прикладний характер. Інтерфейс і комунікація продукту виглядають доволі прямолінійно, що робить його легким для сприйняття й використання. Водночас ця прямолінійність може сприйматися і як певний недолік: застосунок добре працює як інструмент обмеження, але менш активно формує емоційне залучення чи відчуття підтримки з боку сервісу.

Для проєкту «Вільно» цей аналог є важливим насамперед як приклад простого UX-рішення для цифрового самоконтролю. Він демонструє, що навіть базова система затримок, лімітів і блокувань може бути ефективною, якщо вона точно відповідає бажанням і очікуванням користувача. (Додаток І.Іл 1.4)

⁴ <https://screenzen.co/>

1.5 Сервіс “Freedom”⁵

“Freedom” (2009) — це сервіс для блокування сайтів і застосунків, створений для зменшення цифрових відволікань та підвищення концентрації. Його можна розглядати як більш серйозний інструмент цифрової дисципліни, адже він дозволяє обмежувати доступ до небажаного контенту одразу на різних пристроях. Завдяки цьому користувач може не просто тимчасово прибрати окремі подразники, а сформувати більш контрольоване цифрове середовище для роботи, навчання чи особистих справ.

Офіційна подача “Freedom” робить акцент на фокусі, продуктивності та побудові здоровіших звичок без постійного впливу цифрових відволікань. Сильною стороною сервісу є його універсальність і відчуття надійності. Він сприймається як інструмент для людей, які серйозно працюють над власною концентрацією та хочуть мати чіткі обмеження у взаємодії з цифровим контентом.

“Freedom” є корисним прикладом більш “жорсткої” системи контролю. Водночас саме ця строгість може бути і слабкою стороною сервісу. Візуально та емоційно подібні продукти часто виглядають сухими й менш дружніми для щоденного користування, особливо якщо користувачеві потрібна не лише дисципліна, а й підтримка в поступовій зміні звичок.

Для проєкту «Вільно» цей продукт є важливим контрастним аналогом. Він показує, від якої моделі суворого контролю можна відштовхнутися, щоб створити більш м’який, підтримувальний застосунок. (Додаток І.Іл 1.5)

⁵ <https://freedom.to/>

1.6 Мобільний додаток “Fabulous”⁶

“Fabulous” (2014) — це self-care та habit-building застосунок, який допомагає користувачам формувати здорові щоденні звички й поступово рухатися до особистих цілей. Офіційний сайт зазначає, що продукт використовує принципи behavioral science і пропонує створювати meaningful daily rituals та стійкі рутини. Хоча “Fabulous” не є прямим інструментом для боротьби з цифровою залежністю, він близький до цієї теми через роботу з поведінкою, мотивацією та поступовою зміною звичок.

Сильною стороною “Fabulous” є його яскрава, натхненна візуальна мова та продумана система супроводу користувача. Застосунок не просто пропонує набір функцій, а м’яко веде людину через процес формування нових рутин. Завдяки цьому користувач не відчуває тиску, а поступово залучається до змін через позитивну мотивацію, візуальну привабливість і відчуття підтримки.

Окремою перевагою є те, що в продукті помітна увага не лише до результату, а й до емоційного стану людини. “Fabulous” створює атмосферу турботи, натхнення й особистого розвитку, що робить його більш дружнім для щоденного використання.

Водночас певним недоліком можна вважати надмірно виражену “лайфстайл”-подачу. Через це застосунок іноді сприймається радше як загальний wellness-продукт, ніж як конкретний інструмент для вирішення вузької проблеми.

Для проєкту «Вільно» цей аналог є цінним прикладом того, як у межах одного мобільного продукту можна поєднати дизайнерську виразність, м’яку мотивацію та механіки формування звичок. (Додаток I.Іл 1.6)

⁶ <https://www.thefabulous.co/>

1.7 Мобільний додаток “Finch”⁷

“Finch” (2021) — це self-care app, побудований навколо образу дружнього персонажа, який супроводжує користувача в повсякденній турботі про себе. На офіційному сайті сервіс представлено як “your new self-care best friend”, а в довідкових матеріалах підкреслюється, що його мета — зробити щоденну турботу про себе не обов’язком, а приємною дією, до якої хочеться повертатися.

Серед сильних сторін “Finch” можна виділити дуже м’який тон взаємодії, теплу візуальну атмосферу та відчуття психологічної безпеки. Застосунок не тисне на користувача й не створює відчуття провини за невиконані дії. Натомість він підтримує, заохочує і поступово формує більш позитивне ставлення до щоденної турботи про себе. Саме тому “Finch” можна вважати одним із найкращих референсів для теми підтримувального дизайну.

Водночас певним недоліком є те, що через надмірну красу та емоційність такий продукт може сприйматися менш серйозно частиною аудиторії. Не всі користувачі однаково добре реагують на дуже казкову або персонажну подачу, особливо якщо очікують більш стриманого й функціонального інструменту.

Для проєкту «Вільно» цей аналог є особливо цінним, адже “Finch” демонструє, як персонаж може бути не просто декоративним елементом, а повноцінною частиною емоційної комунікації з користувачем. Він показує, як цифровий продукт може не засуджувати користувача за його звички, а спокійно супроводжувати його в процесі поступових змін. (Додаток І.Іл 1.7)

⁷ <https://www.thefabulous.co>

1.8 Мобільний додаток “Headspace”⁸

“Headspace” (2010) — це застосунок для mindfulness, сну, дихальних вправ, фокусування та підтримки загального психічного стану. Офіційний сайт описує його як guide to better mental health, що надає evidence-based meditation and mindfulness tools, sleep resources, focus music та інші засоби для емоційної підтримки користувача.

Сильною стороною “Headspace” є візуальна ясність, простота подачі та добре впізнаваний характер бренду. Інтерфейс застосунку не перевантажує користувача й працює більш на заспокоєння, ніж на додаткову стимуляцію. Це особливо важливо для продуктів, пов’язаних із саморегуляцією, адже їхнє завдання — не створювати новий інформаційний шум, а допомагати людині відновити внутрішній баланс.

Водночас “Headspace” досить чітко зосереджений на mindfulness і ментальному здоров’ї, тому його функціональна модель не охоплює безпосередньо проблему цифрової залежності. Він більше працює з емоційним станом користувача загалом, ніж із конкретними механіками обмеження екранного часу чи контролю цифрових звичок.

Для теми дипломного проєкту “Headspace” важливий не як прямий аналог digital detox-застосунку, а в якості прикладу того, як за допомогою дизайну можна створити спокійне, ненапружене й довірливе середовище для щоденного користування.

Для проєкту «Вільно» цей застосунок є цінним насамперед як дизайнерський референс. Він демонструє вплив спокійної колірної гами, дружньої tone of voice і простої візуальної мови на формування відчуття стабільності, довіри та підтримки. (Додаток І.Іл 1.8)

⁸ <https://www.headspace.com>

1.9 Мобільний додаток “Calm”⁹

“Calm” (2012) — це застосунок для сну, релаксації, медитації та зниження рівня стресу. Офіційний сайт позиціонує його як app for meditation and sleep та mental health app, designed to help users manage stress, sleep better and live a healthier life. Окрім медитацій, сервіс пропонує soundscapes, guided sleep meditations, sleep stories та інші інструменти, які допомагають користувачеві перейти до повільнішої, спокійнішої взаємодії з цифровим середовищем.

Сильною стороною “Calm” є його атмосфера. Колірна система, ритм екранів, образи природи та загальна побудова інтерфейсу створюють відчуття “тихого” простору, у якому користувач може знизити напруження й переключитися з постійної стимуляції на спокійніший стан. Такий підхід особливо важливий для продуктів, пов’язаних із саморегуляцією, оскільки дизайн у них має не підсилювати інформаційний шум, а навпаки — допомагати людині відчути більше контролю й внутрішньої рівноваги.

Водночас певним недоліком є те, що “Calm” зосереджений переважно на темі ментального спокою, сну та релаксації. Тому він не дає прямого прикладу інтерфейсу для цифрового самоконтролю або боротьби з цифровою залежністю. Його функціональність більше пов’язана з відновленням емоційного стану, ніж із конкретними механіками обмеження екранного часу.

Для проєкту «Вільно» цей застосунок доцільно розглядати як непрямий аналог. Він є цінним насамперед за своєю візуальною мовою, колірною системою та принципом створення емоційно комфортного цифрового середовища. “Calm” показує, яким чином мобільний продукт може виглядати не нав’язливо й стимулююче, а м’яко, врівноважено та підтримувально. (Додаток І.Іл 1.9)

⁹ <https://www.calm.com>

1.10 Мобільний додаток “Sleep Cycle”¹⁰

“Sleep Cycle” (2009) — це застосунок для відстеження сну, аналізу його якості та формування здорового режиму. Офіційний сайт зазначає, що продукт використовує sound analysis, sleep score, smart alarm, sleep stages та інші інструменти, які допомагають користувачеві краще розуміти власні звички сну. Також сервіс наголошує на значенні регулярного режиму та healthy sleep habits, що безпосередньо пов’язано з темою проєкту «Вільно», адже порушення сну часто може бути наслідком надмірного користування смартфоном.

Сильною стороною “Sleep Cycle” є його чітка спеціалізація. Продукт не розпорошується на багато різних напрямів, а глибоко працює з однією важливою сферою повсякденного добробуту — якістю сну. Завдяки цьому застосунок виглядає як зрозумілий і практичний інструмент, який допомагає користувачеві не лише фіксувати дані, а й краще усвідомлювати власний режим відпочинку.

Для проєкту «Вільно» цей аналог є цінним саме в частині модуля, пов’язаного зі сном і щоденним відновленням. Він показує, як можна візуально й функціонально подати турботу про один із ключових аспектів здорового способу життя, не перевантажуючи користувача зайвою інформацією.

Водночас недоліком можна вважати те, що “Sleep Cycle” не охоплює ширше питання цифрової гігієни. Сервіс концентрується передусім на сні як окремій практиці, а не на комплексному контролі цифрових звичок. Проте його доцільно включити до аналізу як непрямий аналог, оскільки він демонструє якісний підхід до роботи з повсякденним самопочуттям користувача. (Додаток І.Іл 1.10)

¹⁰ <https://sleepcycle.com>

РОЗДІЛ 2. ОПИС І ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ

2.1. Концепція роботи

«Вільно» — це мобільний додаток, спрямований на зменшення цифрової залежності та формування здоровіших повсякденних звичок. Його основна ідея полягає у тому, щоб допомогти користувачеві повернути контроль над власним часом не через жорсткі заборони, а через м'яку мотивацію, підтримку та пропозицію корисних альтернатив.

Концепція проєкту базується на поєднанні функцій цифрового самоконтролю з дружнім і зрозумілим інтерфейсом. Додаток не лише фіксує екранний час або обмежує доступ до окремих застосунків, а й пропонує користувачеві конкретні дії, які можуть замінити безцільне користування смартфоном. Серед них — прогулянки, дихальні вправи, фізична активність, контроль режиму сну, відстеження власного прогресу та звернення до реальної активності поза межами екрана.

Структура додатка побудована таким чином, щоб користувач міг швидко орієнтуватися в основних функціях і не витратити зайвих зусиль на навігацію. У проєкті передбачено онбординг, який знайомить із сервісом, авторизацією, головним екраном і коротким підсумком активності, розділом прогресу, блокуванням відволікаючих застосунків, системою альтернативних дій, маршрутами для прогулянок та сторінкою налаштувань. Така структура дозволяє поєднати аналітичну складову з практичною допомогою користувачеві в реальному житті.

Особливістю проєкту є його дизайнерська концепція, орієнтована на м'яку та підтримувальну взаємодію з користувачем. Візуальне рішення додатка ґрунтується на спокійній колірній гамі, дружньому характері інтерфейсу, логічній структурі екранів і зрозумілій навігації. Важливим елементом комунікації є персонаж-помічник, який супроводжує користувача та підсилює

відчуття емоційної підтримки. Завдяки такому підходу додаток не асоціюється з жорстким контролем чи покаранням, а сприймається як безпечний і доброзичливий цифровий простір. У цьому проєкті дизайн виконує не лише естетичну функцію, а й формує комфортний користувацький досвід.

2.2. Стилiстична концепцiя

Стилiстична концепцiя мобiльного додатка «Вiльно» побудована на створеннi спокiйного, цiлiсного та вiзуально дружнього середовища. Основна мета такого пiдходу полягає в тому, щоб користувач не сприймав додаток як iнструмент тиску або контролю, а вiдчував пiдтримку, безпеку та легкiсть взаємодiї. Саме тому вiзуальна система проєкту орієнтована на м'яку комунікацію та емоційну врівноваженість.

Колiрна гама додатка базується на поєднаннi темного фону iз зеленими акцентами. Темне середовище зменшує вiзуальне навантаження та робить iнтерфейс бiльш спокiйним для тривалого користування, а зелений колiр асоціюється з природнiстю, вiдновленням, здоров'ям i внутрiшньою рiвновагою. Завдяки цьому колористичне рiшення пiдтримує загальну iдею проєкту — переключення уваги з цифрового перевантаження на бiльш гармонiйний спiсiб життя.

Важливу роль у стилістиці вiдiграє персонаж-помiчник, який супроводжує користувача на рiзних етапах взаємодiї з додатком. Його образ виконує не лише декоративну, а й комунікативну функцію: він пом'якшує сприйняття iнтерфейсу, створює емоційний зв'язок i робить досвiд користування менш формальним. Завдяки цьому додаток набуває iндивідуального характеру та краще запам'ятовується.

Iнтерфейс побудований на простих формах, чiтких блоках, округлих елементах та логiчній iєрархії. Вiзуальне оформлення не перевантажене деталями, що дає змогу швидко зчитувати iнформацію та легко орієнтуватися у

функціях. Іконки, картки, графіки й кнопки витримані в єдиній стилістиці, завдяки чому додаток виглядає цілісним і сучасним. Усе це формує враження спокійного цифрового простору, у якому користувач може зосередитися не на самій проблемі, а на поступовому русі до змін.

2.3. Технічні характеристики та особливості

Проект «Вільно» розроблено як дизайн-концепцію мобільного додатка для вертикального формату екрана смартфона. У межах проекту створено серію основних екранів, що охоплюють ключові сценарії взаємодії користувача з продуктом: онбординг, вхід і реєстрацію, головний екран, прогрес, налаштування, блокування, модуль маршрутів, сторінки окремих активностей і статистику виконання.

Макети реалізовано у цифровому середовищі прототипування, що дало змогу опрацювати структуру додатка, побудову інтерфейсних блоків, послідовність переходів між екранами та логіку навігації. Особливу увагу приділено зручності сприйняття інформації: основні дії винесено у візуально помітні кнопки, статистичні дані подано у вигляді простих графіків, а контент організовано за допомогою карток, іконок і зрозумілих текстових акцентів.

До технічних особливостей проекту належить поєднання кількох функціональних блоків в одному цифровому продукті: контролю екранного часу, обмеження доступу до застосунків, відстеження прогресу, робота з маршрутами, сном і короткими корисними активностями. Така побудова потребує цілісної системи взаємодії, у якій усі елементи мають працювати узгоджено. Саме тому в проєкті важливими є не лише окремі екрани, а й зв'язки між ними, послідовність сценаріїв та єдність візуального оформлення.

2.4. Звукове рішення

Звукове рішення мобільного додатка «Вільно» передбачає стриманий і ненав'язливий підхід. Оскільки проєкт пов'язаний із самоконтролем, зниженням цифрового перевантаження та психологічним комфортом, звукові елементи не повинні створювати додатковий інформаційний тиск. Саме тому звуковий супровід у межах концепції розглядається як допоміжний інструмент, що підсилює відчуття спокою, а не перевантажує користувача.

У функціональній структурі додатка доречними є короткі м'які сигнали для підтвердження дії, завершення вправи, початку або завершення фокус-сесії, а також звукові акценти в модулях дихальної практики та таймера. Такі сигнали мають бути лаконічними, приємними на слух і легко вимикатися в налаштуваннях. Важливим принципом є добровільність: користувач повинен мати змогу самостійно обирати, чи потрібен йому звук під час взаємодії з додатком.

У контексті презентаційного відео або демонстрації проєкту звукове рішення може включати спокійну фонову музику та м'які атмосферні ефекти, що підкреслюють ідею відновлення внутрішнього балансу. Таким чином, звук у проєкті «Вільно» не є домінантним елементом, а працює як додатковий засіб формування комфортного і цілісного користувацького досвіду.

ВИСНОВКИ

У сучасному цифровому середовищі мобільні додатки стали невід'ємною частиною повсякденного життя людини, однак разом із зручністю вони спричинили і нові виклики, зокрема надмірну залежність від смартфона, втрату концентрації, порушення режиму дня та зниження рівня фізичної активності. Саме тому проблема цифрової гігієни сьогодні є актуальною не лише з функціонального, а й з дизайнерського погляду, оскільки спосіб візуальної та емоційної подачі таких продуктів безпосередньо впливає на ефективність взаємодії користувача із сервісом.

У ході роботи було проаналізовано десять аналогів. Їх дослідження дало змогу виявити різні підходи до контролю цифрових звичок, формування мотивації, організації інтерфейсу та створення емоційно комфортного середовища. Було визначено сильні сторони існуючих рішень, зокрема простоту взаємодії, використання гейміфікації, м'яке спонукання до дії, підтримувальний характер комунікації та цілісність візуального стилю. Водночас аналіз показав і типові недоліки: надмірну суворість, суху подачу, недостатню емоційну підтримку або вузьку функціональну спрямованість. Це дозволило сформулювати обґрунтовану основу для розробки власного проєкту.

У результаті було створено концепцію мобільного додатка **«Вільно»**, основною метою якого є допомога користувачеві у зменшенні цифрової залежності та відновленні контролю над власним часом. Проєкт поєднує функції самоконтролю з системою корисних альтернатив, серед яких прогулянки, дихальні вправи, фізична активність, контроль режиму сну та відстеження особистого прогресу. Таким чином, додаток розглядається не як інструмент покарання чи обмеження, а як доброзичливий цифровий простір, що підтримує користувача в процесі поступової зміни звичок.

У стилістичному рішенні проєкту основну увагу було приділено створенню спокійного, цілісного та емоційно комфортного інтерфейсу. Поєднання темного фону із зеленими акцентами, використання персонажа-помічника, чіткої структури екранів і зрозумілої навігації сформували дружнє середовище, яке не створює додаткового напруження, а навпаки — сприяє відчуттю підтримки та безпеки. Такий дизайнерський підхід став однією з ключових особливостей проєкту.

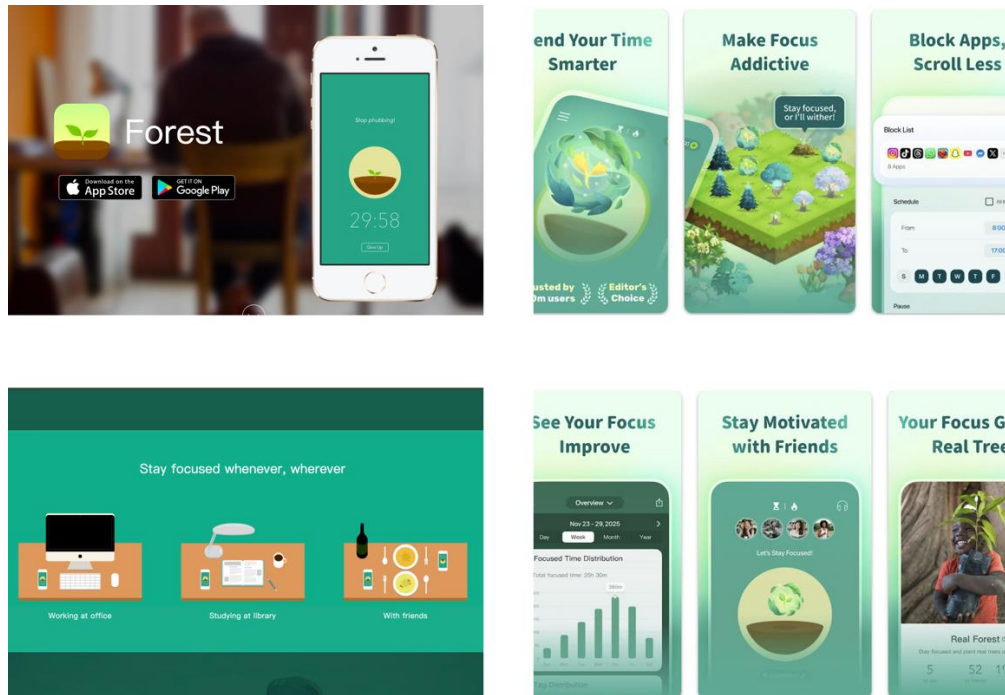
Також було визначено технічні характеристики та функціональні особливості додатка, продумано логіку переходів між екранами, основні UX-сценарії та принципи організації контенту. Окрему увагу приділено і звуковому рішенню, яке в межах концепції виступає допоміжним засобом формування спокійного користувацького досвіду.

Отже, проєкт «**Вільно**» є спробою створити сучасний, функціональний і візуально цілісний мобільний додаток, у якому дизайн виступає не лише засобом оформлення, а важливим інструментом мотивації, комунікації та підтримки користувача. Практична значущість проєкту полягає у можливості використання такого додатка як інструмента формування здоровіших цифрових звичок і більш гармонійної взаємодії людини з цифровим середовищем.

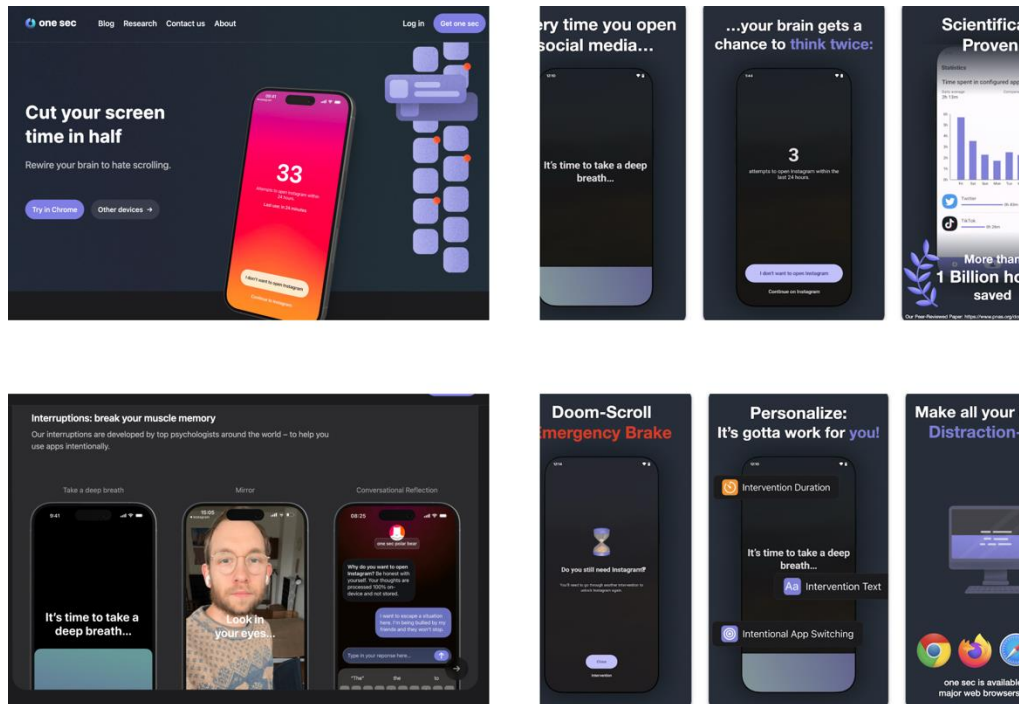
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Norman D. A. The Design of Everyday Things: Revised and Expanded Edition. New York : Basic Books. 2013. 368 p.
2. Norman D. A. Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things. New York : Basic Books. 2004. 257 p.
3. Garrett J. J. The Elements of User Experience: User-Centered Design for the Web and Beyond. 2nd ed. Berkeley : New Riders. 2011. 164 p.
4. Cooper A., Reimann R., Cronin D., Noessel C. About Face: The Essentials of Interaction Design. 4th ed. Hoboken : Wiley, 2014. 720 p.
5. Lu G., Qu S., Chen Y. Understanding User Experience for Mobile Applications: A Systematic Literature Review. Discover Applied Sciences. 2025. URL: <https://doi.org/10.1007/s42452-025-07170-3>
6. Zhu Y., Long Y., Wang H., Lee K. P., Zhang L., Wang S. J. Digital Behavior Change Intervention Designs for Habit Formation: Systematic Review. Journal of Medical Internet Research. 2024. URL: <https://www.jmir.org/2024/1/e54375/>
7. Olson J. A., Sandra D. A., Chmoulevitch D., Raz A., Veissière S. P. L. A Nudge-Based Intervention to Reduce Problematic Smartphone Use: Randomized Controlled Trial. 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9112639/>

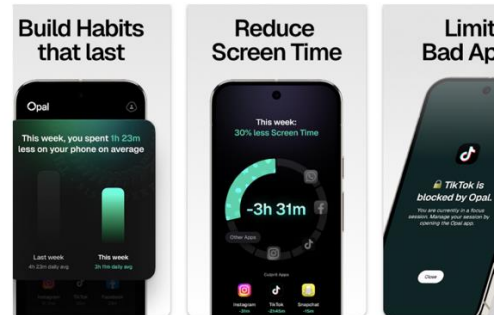
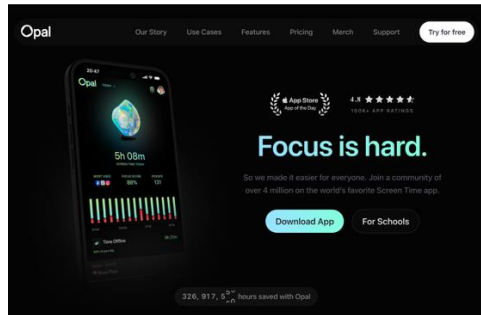
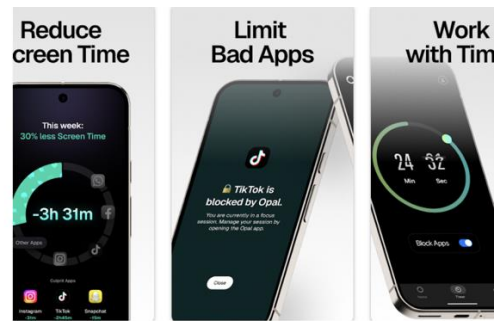
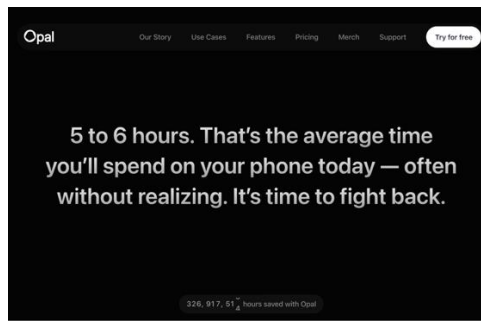
ДОДАТОК І. АНАЛІЗ АНАЛОГІВ



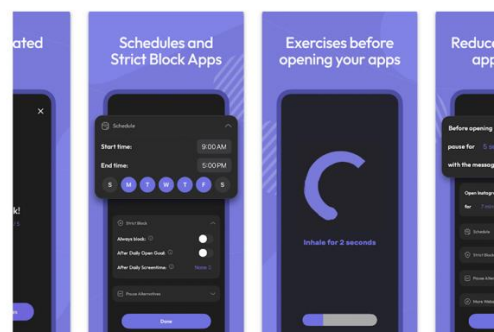
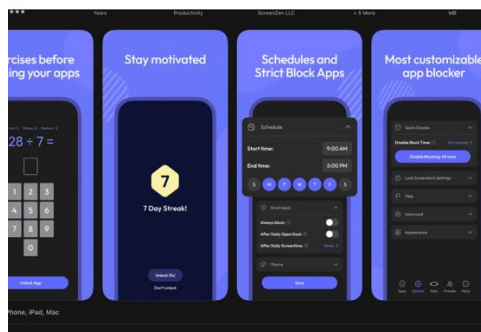
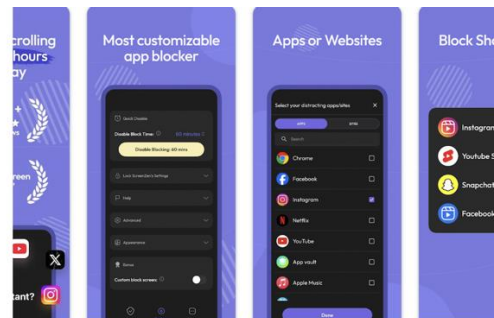
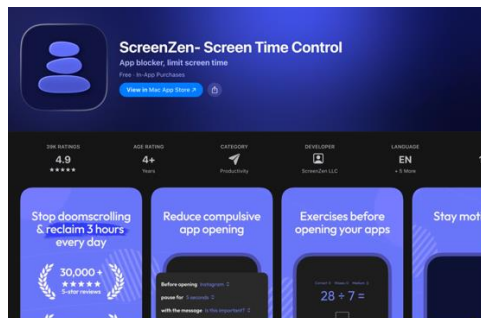
Ил. 1.1 Forest — 2014



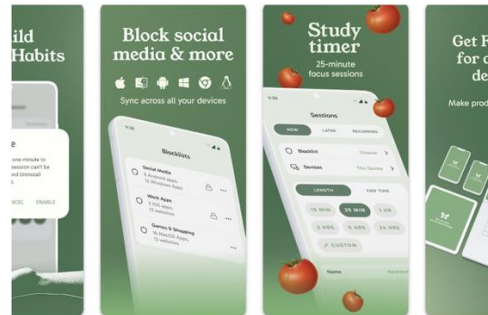
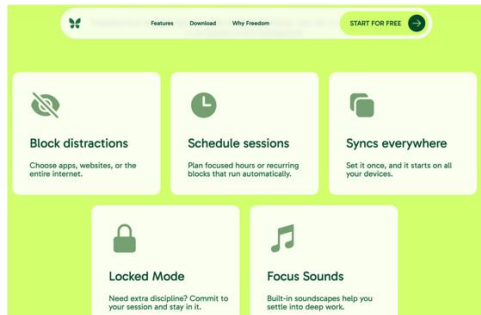
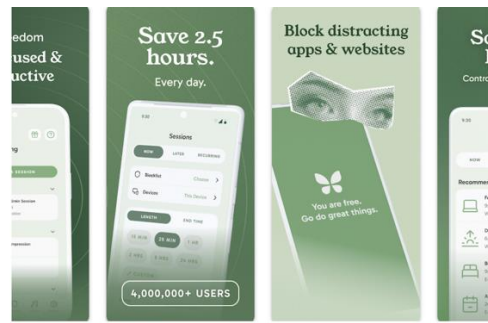
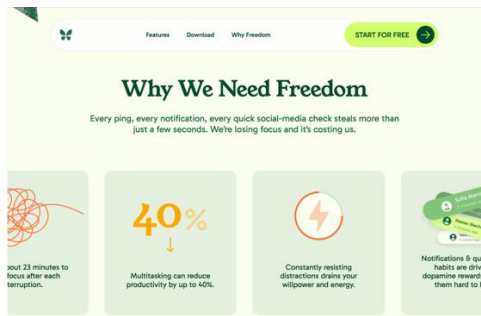
Ил. 1.2 one sec — 2020



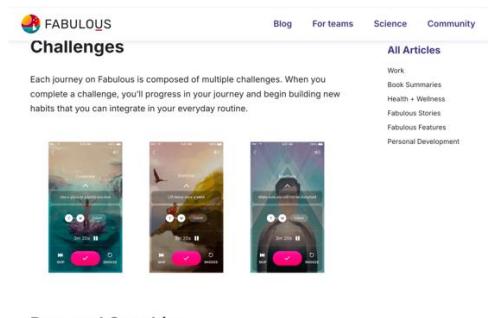
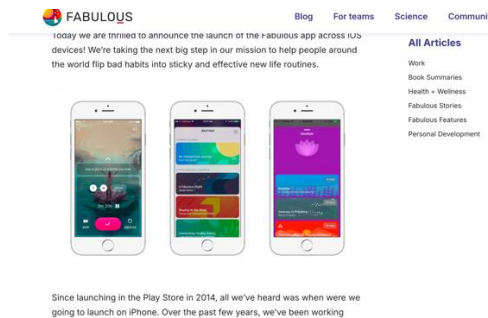
Ил. 1.3 Opal — 2020



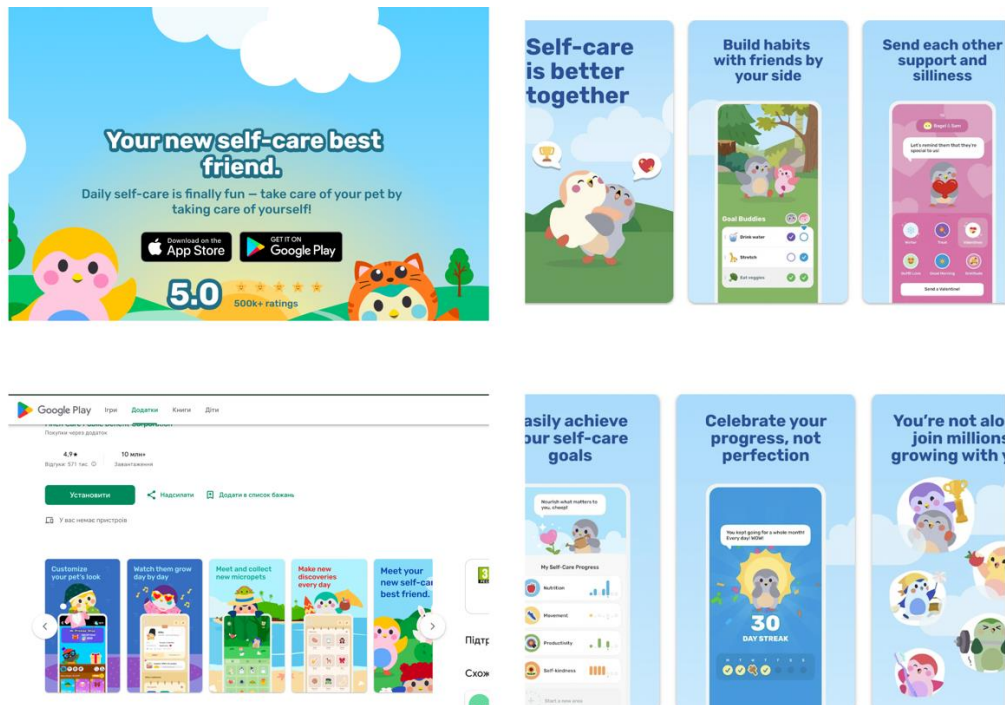
Ил. 1.4 ScreenZen — 2023



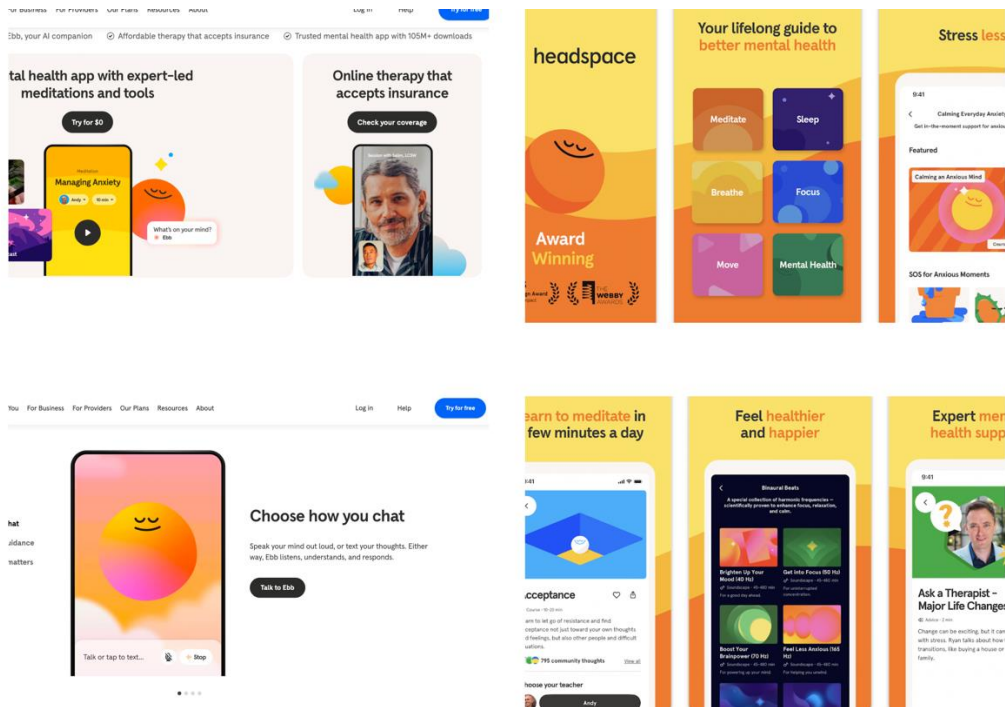
Ил. 1.5 Freedom — 2009



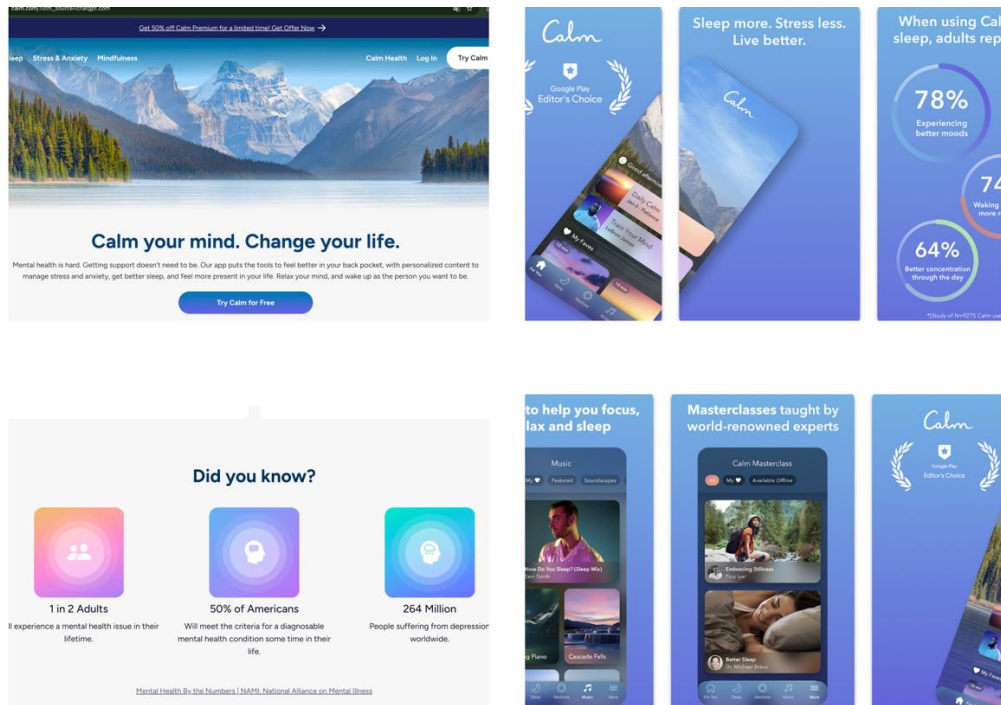
Ил. 1.6 Fabulous — 2014



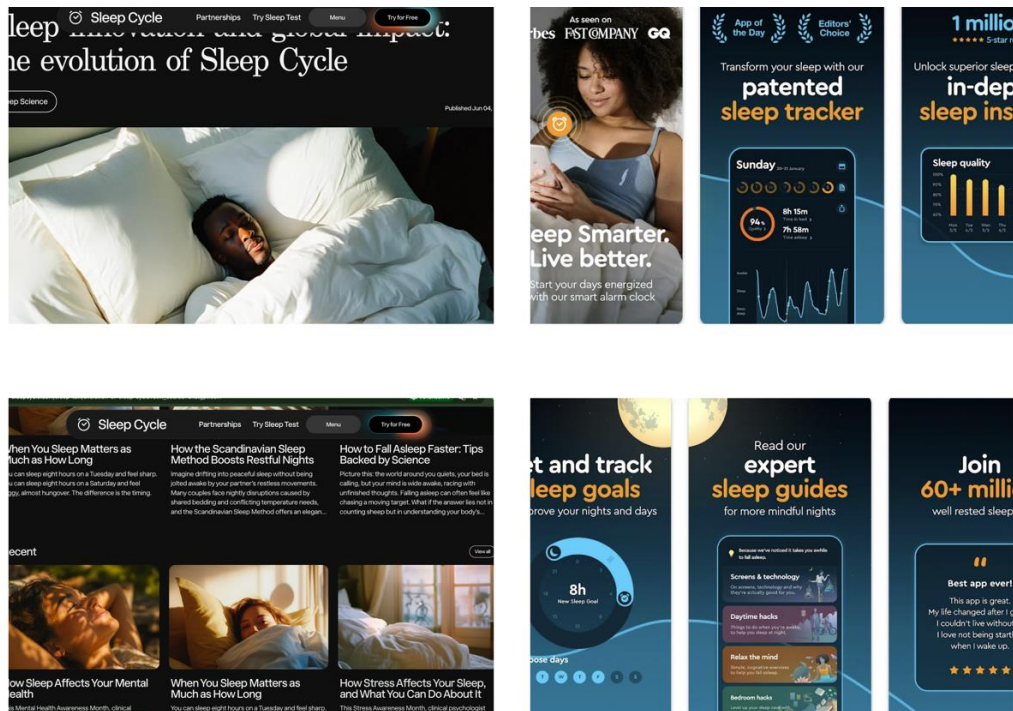
Ил. 1.7 Finch — 2021



Ил. 1.8 Headspace — 2010

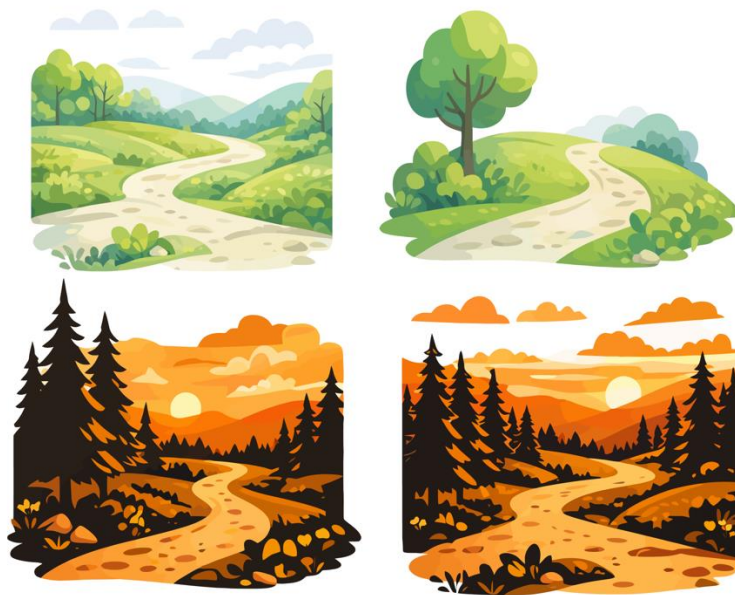


Ил. 1.9 Calm — 2012



Ил. 1.10 Sleep Cycle — 2009

ДОДАТОК II. ЕСКІЗНИЙ ПОШУК



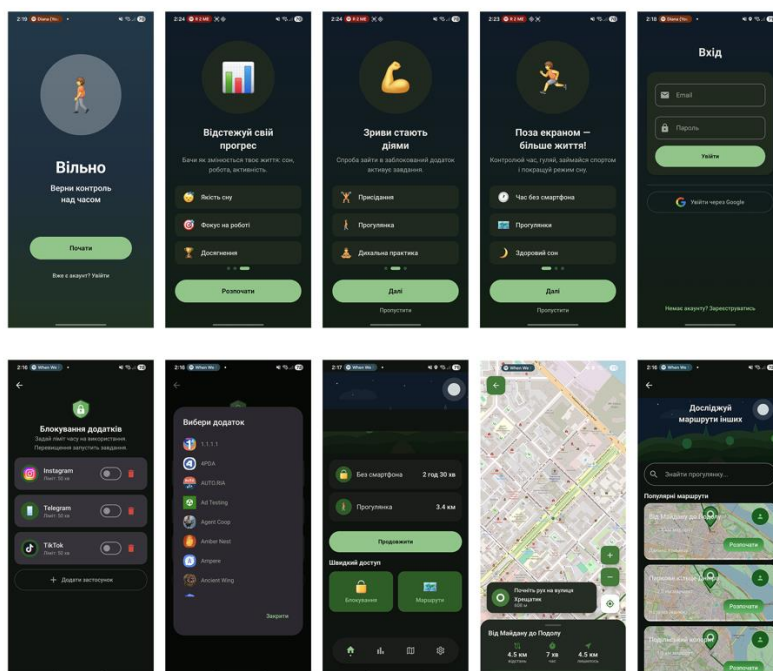
Іл. 2.1 пошук фону



Іл. 2.2 пошук іконок

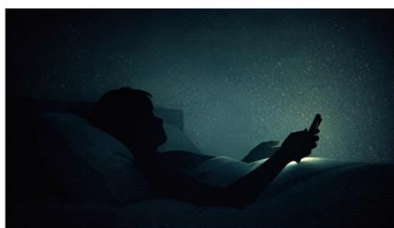
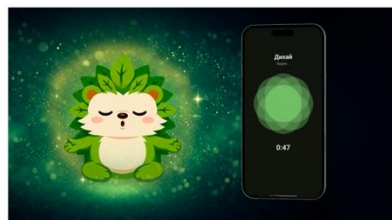
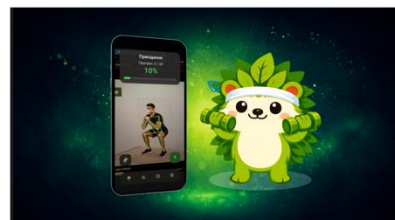
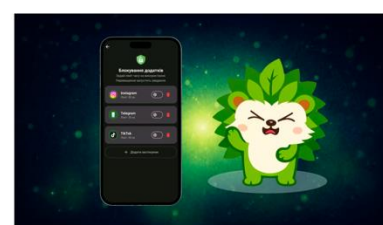


Іл. 2.3 пошук персонажу



Іл. 2.4 скелет застосунку, пошук дизайну

ДОДАТОК III. СКЛАД ПРОЄКТУ

**ВСТУП****ПРИВІТАННЯ****ПРОГРЕС****МОЖЛИВОСТІ****МЕДИТАЦІЯ****СПОРТ****РОБОТА****ШКІДЛИВІ ДОДАТКИ****ПРОГУЛЯНКИ****РЕЗУЛЬТАТ****КІНЕЦЬ**

Іл. 3.1 Сторіборд анімаційного ролику «Дизайн мобільного додатку «ВІЛЬНО»»

