

# Projket TDP028: **Tekniskt PM**

Mohammad Mahir Omar

January 7, 2020

## 1 Introduktion

Applikationen jag skapar har som mål att förbättra användarens studievevanor och självdisciplin genom att implementera tidsplanerings tekniker. Den har också ett syfte av att motverka uppskjutarbeteendet som många studenter i alla åldrar känner när det är dags för studier eller annat ansträngande arbete. För att förstå sig på hur hjärnan fungerar när det kommer till vanor och uppskjutarbeteenden kan det vara bra att utforska varför man ofta väljer en enklare syssla så som att spela ett spel eller att använda på sociala medier istället för att fokusera på sina studier.

**Hur kan man minska uppskjutarbeteende hos en användare med en specialiserad applikation?**

## 2 Innebörden av uppskjutarbeteende

Uppskjutarbeteende är beteendet som uppstår när en individ står inför ett val av ett göra en särskild arbetsuppgift men istället väljer att skjuta upp på att påbörja eller avsluta uppgiften [1]. Detta sker på grund av en negativ koppling till arbetet som ska göras, t.ex. rädslan av att misslyckas [1].

## 3 Förbättrad tidsplanering och självdisciplin

För att motverka uppskjutarbeteendet kan en bra tidsplanering vara till hjälp [2]. Detta kopplat med bra självdisciplin kan leda till bättre studieresultat [3]. Min applikation kommer att implementera en form av pomodoro-tekniken som är en tidsplanerings teknik där man kan bryta ned den besvärliga arbetsuppgiften i små tids-interval. Användaren kan exempelvis välja i jobba i 20 minuters intervall och på så sätt blir det enklare att hantera uppgiften.

## 4 Referenser

- [1] P. Steel, ‘The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure’, *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65–94, Jan. 2007.
- [2] A. Häfner, V. Oberst, and A. Stock, ‘Avoiding procrastination through time management: an experimental intervention study’, *Educational Studies*, vol. 40, no. 3, pp. 352–360, May 2014.
- [3] A. L. Duckworth and M. E. P. Seligman, ‘Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents’, *Psychol Sci*, vol. 16, no. 12, pp. 939–944, Dec. 2005.