



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Σχολή Καλών και
Εφαρμοσμένων Τεχνών

Πτυχιακή εργασία

**Εφαρμογή καταγραφής – οπτικοποίησης προόδου
προσωπικών στόχων**

Αλέξανδρος Παπαπροδρόμου

Λεμεσός, Απρίλιος 2023

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Πτυχιακή εργασία

Εφαρμογή καταγραφής – οπτικοποίησης προόδου προσωπικών
στόχων

του

Αλέξανδρου Παπαπροδρόμου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Δρ. Άντρη Ιωάννου

Λεμεσός, Απρίλιος 2023

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Αλέξανδρος Παπαπροδρόμου, 2023

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Πολυμέσων και γραφικών τεχνών του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την επιβλέπων καθηγήτρια μου Δρ. Άντρη Ιωάννου, για την πολύ καλή επικοινωνία που υπήρχε μεταξύ μας από την αρχή μέχρι την ολοκλήρωση του ερευνητικού μου έργου και για την καθοδήγηση της σε αυτό.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο κάθε άνθρωπος καθημερινά ανεξάρητος, έρχεται αντιμέτωπος με πολλαπλές προσωπικές μάχες με τον ίδιο του τον εαυτό. Οι προσωπικές αυτές μάχες, αναφέρονται στην προσπάθεια υλοποιήσεις των στόχων του. Κάποιοι από αυτούς τους στόχους πραγματώνονται, πολλοί αποτυγχάνουν, άλλοι από αυτούς εγκαταλείπονται και άλλοι απλά ξεχνιόνται. Σε αυτό το ερευνητικό έργο, αρχικά μέσω μιας βιβλιογραφικής ανασκόπησης, έγινε μια ευρεία ερευνά, γύρω από μια γκάμα θεματολογίων οι όποιες ασχολούνται με αυτοβελτίωση / στόχους / κίνητρα / έμπνευση / αλλαγή συμπεριφοράς κτλ. Με γνώμονα λοιπόν την αίτια η οποία οδηγεί τους ανθρώπους στην αποτυχία επίτευξης των στόχων τους. Η οποία είναι η έλλειψη κατανόησης της διαδικασίας καθορισμού τους και η έλλειψη δέσμευσης τους σε αυτούς. Σε συνδυασμό με το γεγονός ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος, για να αντιληφθεί δεδομένα, θέλει να δει και να οπτικοποιήσει πληροφορίες. Αφού για την ερμηνεία και την επεξεργασία πληροφοριών κατά 30% η λειτουργία του εγκεφάλου χρησιμοποιεί την όραση. Με σκοπό να δοθεί ένα εργαλείο ως βοήθημα στους ανθρώπους οι οποίοι θέλουν να αυτοβελτιώνονται και να προοδεύουν, πετυχαίνοντας τους στόχους τους, δημιουργήθηκε η εφαρμογή JEARNY. Η εφαρμογή αυτή έχει ως κύριο της στόχο την καταγραφή-οπτικοποίηση στόχων. Η μεθοδολογία η οποία ακολουθήθηκε ήταν ερευνά δράσης, με τρεις κύκλους οι οποίοι είχαν στόχο τους ο κάθε ένας με τον δικό του διαφορετικό τρόπο, να κάνουν την εφαρμογή όσο το δυνατόν καλύτερη. Τέλος μέσω της αλληλεπίδρασης των χρηστών με την εφαρμογή και με το πέρας της ερευνάς, αποκοιμήθηκαν σημαντικά ενθαρρυντικά συμπεράσματα για την βοήθεια την οποία μπορεί να προσφέρει μια τέτοιου είδους εφαρμογή.

Λέξεις κλειδιά: Αυτοβελτίωση, Εφαρμογή, Στόχοι, Καταγραφή-Οπτικοποίηση, Πρόοδος,

ABSTRACT

Every single day, human beings, with no exceptions, have multiple personal inner battles with themselves. These personal battles, referred to the effort that they put to achieve their goals. Some of these goals are realized, many others fail, some of them are abandoned and others are simply forgotten. In this thesis, initially through a literature review, a broad survey was conducted around a range of topics dealing with self-improvement / goals / motivation / inspiration / behavior change etc. Therefore, in view of the fact that a key cause which leads people to fail to achieve their goals is lack of understanding of the goal setting process and lack of commitment to the goal.

Combined with the fact that the human brain, in order to perceive data wants to see and visualize information, (since for the interpretation and processing of information the brain function deals 30% through vision). Wanting to give a tool to help people who want to improve themselves and progress, achieving their goals. The JEARNY app was created. Which has as its main objective the recording-optimization of goals. The methodology that was followed was action research, with three cycles that aimed, each in its own different way, to make the application as good as possible. Finally, through the interaction of the users with the application and at the end of the research, significant encouraging conclusions were drawn about the help that such an application can offer.

Key words: Self-improvement, Application, Goals, Track-Visualization, Progress,