



Lara Fritsche (Autor)

Auf dem Weg zur neuen Alltagsbalance - Eine experimentelle Interventions- und Usability-Studie zur Steigerung der körperlichen Aktivität bei Studierenden mittels einer Schrittzähler-App

Lara Fritsche

Auf dem Weg zur neuen Alltagsbalance

Eine experimentelle Interventions- und Usability-Studie zur Steigerung der körperlichen Aktivität bei Studierenden mittels einer Schrittzähler-App



Cuvillier Verlag Göttingen
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

<https://cuvillier.de/de/shop/publications/7525>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: info@cuvillier.de, Website: <https://cuvillier.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Danksagung	7
Abstract	8
Abkürzungsverzeichnis	9
Abbildungsverzeichnis	11
Tabellenverzeichnis.....	12
Einleitung	13
I. Theoretischer und empirischer Hintergrund	16
I.1 Motivation, Selbstregulation und das neue <i>Quantified Self</i>	16
I.2 Smartphone und Apps – Erkenntnisse zu <i>eHealth</i> und <i>mHealth</i>	22
I.3 Zum Thema <i>Usability</i> bei <i>Health Apps</i>	28
I.4 Körperliche Aktivität im Alltag	32
I.4.1 Das 10,000-Schritte-Programm und die WHO	34
I.4.2 Interventionsstudien zur Bewegungssteigerung im Alltag	36
I.4.3 Einsatz digitaler Medien bei Lebensstil-Interventionen	39
I.5 Psychologische Interventionsansätze.....	41
I.5.1 Messages / Botschaften	41
I.5.1.1 Motivational Interview	44
I.5.2 Entspannungsübungen – Progressive Muskelrelaxation.....	45
I.6 Gesundheit und Bewegungsverhalten von Studierenden.....	47
I.7 Ziele des empirischen Projekts, Forschungsfragen und Hypothesen	49
I.7.1 Ziele.....	50
I.7.2 Forschungsfragen und Hypothesen	51
I.7.2.1 Usability-Studie	51
I.7.2.2 Psychologische Bewegungsstudie	52
II. Empirischer Teil	54
II.1 Methoden	54
II.1.1 Studienaufbau	54
II.1.2 Untersuchungsinstrumente.....	56
II.1.2.1 Skalen und Diary	56
II.1.2.2 Digitale Aktivitätsmaße und BMI	63
II.1.3 Stichprobe	65
II.1.3.1 Eigenschaften und Einstellungen	66



II.1.4 Studiendurchführung	72
II.1.5 Studieninterventionen	73
II.1.5.1 Messages.....	74
II.1.5.2 Entspannungsübungen.....	74
II.1.6 Studiendesign.....	75
II.1.6.1 Usability-Studie.....	75
II.1.6.2 Psychologische Bewegungsstudie.....	76
II.1.7 Grundlagen der statistischen Auswertung	77
II.1.7.1 Basisinformation zur statistischen Auswertung der Usability-Studie.....	78
II.1.7.2 Basisinformation zur statistischen Auswertung der psychologischen Bewegungsstudie.....	79
II.2 Ergebnisse und Diskussion.....	80
II.2.1 <i>Usability</i> -Studie	80
II.2.1.1 Messgenauigkeit.....	80
II.2.1.2 Nutzerverhalten	82
II.2.1.3 Subjektive Vorzüge und Mängel der App.....	86
II.2.1.4 Finale App-Bewertung	88
II.2.2 Psychologische Bewegungsstudie	88
II.2.2.1 Zielerreichung.....	88
II.2.2.2 Interventionswirksamkeit	91
II.2.2.3 Kontext	94
II.2.2.4 Eigenschaften und Einstellungen	98
II.2.3 Gesamtdiskussion	107
II.2.3.1 <i>Usability</i> -Studie.....	107
II.2.3.2 Psychologische Bewegungsstudie	110
II.3 Fazit und Ausblick.....	117
Literaturverzeichnis.....	121
Anhangsverzeichnis.....	145
Anhang	146