

Ziel der Studie ist es herauszufinden, ob appbasierte Achtsamkeitsübungen der 7Mind-App die Achtsamkeit steigern und wie diese zu einer Stressreduktion führen. Durch das Ausfüllen eines Tagebuchs soll zudem erfasst werden, wie die Teilnehmenden mit belastenden Situationen umgehen und ob sich das Stressempfinden über den Zeitraum der Studie verändert.

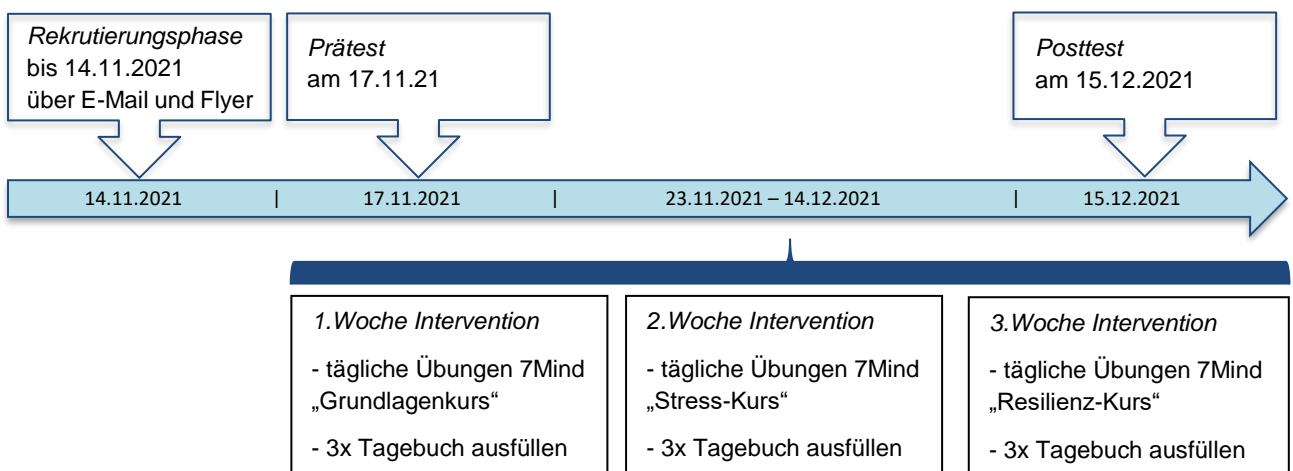
Nutzen für die Teilnehmenden: Die Teilnehmenden erlernen Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress und bekommen dabei tiefere Einblicke in das eigene Stressempfinden und dessen Auslöser.

Hintergrund der Studie: Meditations-Apps gewinnen durch die Pandemie noch mehr an Bedeutung, da Präsenzkurse zum Erlernen und Üben der Praktiken nur eingeschränkt stattfinden → Es gibt bisher nur wenige Untersuchungen zur Effektivität von Meditations-Apps:

- Entscheidung für 7Mind-App, da sie zu den meistgenutzten Meditations-Apps in Deutschland zählt, strukturiert aufgebaut ist und ein benutzerfreundliches Design bietet
- Entscheidung über Konstrukte: a.) in Zusammenhang mit dem Stressmodell von Lazarus (1984): Achtsamkeit, Stressempfinden, Coping, Resilienz, Wohlbefinden; b.) technikbezogen: Interaktionsbezogenen Technikaffinität (ATI), Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT-2)
- Tagebuch: qualitativer Einblick zum Umgang mit stressigen Situationen der Teilnehmenden über den Erhebungszeitraum hinweg

Studiendurchführung: Es wird eine längsschnittliche Analyse über den Zeitraum von drei Wochen durchgeführt. Die geplante Rekrutierungsphase ist ab November 2021 und der Studienstart ist Mitte November 2021 (spätestens Ende Nov. 2021) geplant.

Zeitlicher Ablauf der Studie:



Die Teilnehmenden werden dabei **vier unterschiedlichen Gruppen** zugeordnet, um Aussagen über die Effektivität der einzelnen Interventionsmaßnahmen treffen zu können.

- Kontrollgruppe: Fragebogen 1 + Fragebogen 2
- Versuchsgruppe 1: Fragebogen 1 + Tagebuch + Fragebogen 2
- Versuchsgruppe 2: Fragebogen 1 + 7Mind + Fragebogen 2
- Versuchsgruppe 3: Fragebogen 1 + Tagebuch + 7Mind + Fragebogen 2

Im Anschluss an die Studie bekommen die Kontrollgruppe und Versuchsgruppe 1 ebenfalls Zugang zur 7Mind-App, damit die Teilnehmenden durch die randomisierte Gruppenzuteilung nicht benachteiligt werden.

Aufgaben der Teilnehmenden während der Studiendurchführung (unterschiedlich je nach Gruppe):

- Ausfüllen von Fragebogen 1 (ca. 20 min.) und Fragebogen 2 (ca. 20 min.)
- Ausfüllen des Tagebuchs an mindestens 3 Tagen der Woche (ca. 7 min.)
- Tägliche Nutzung der 7Mind-App (5-10 min. je nach Übung)

Begleitung und Unterstützung des Teams während der Studiendurchführung: Zusenden von Fragebogen- und Tagebuch-Links; Anleitung zur App-Nutzung; Beantwortung von Fragen während der Erhebungsphase; Hilfe bei technischen Schwierigkeiten während der Studiendurchführung

Freiwilligkeit und Datenschutz: Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig und die Daten werden vertraulich und nur in anonymisierter Form genutzt.

Projektleitung: Prof. Dr. Klaus Bredl, Universität Augsburg, bredl@phil.uni-augsburg.de

Projektverantwortliche Personen: Daniele Crivaro, Maya Egger, Magdalena Lutzeyer, Corinna Schimpke