

Entwicklung und Evaluation einer Android-App zur Stressreduktion

Thema:

Entwicklung und Evaluation einer Android-App zur Stressreduktion

Art:

BA

BetreuerIn:

Martin Brockelmann

BearbeiterIn:

Rolny Laurin

ErstgutachterIn:

Christian Wolff

ZweitgutachterIn:

Niels Henze

Status:

in Bearbeitung

Stichworte:

Psychologie, Stress, App, Mobile

angelegt:

2021-07-06

Hintergrund

Stress ist einer der großen Mitverursacher von Zivilisationskrankheiten wie Depression, Burnout oder Rückenschmerzen. Denn chronischer stress wirkt sich negativ auf unsere Psyche und auf unseren Körper aus. Biofeedback kann erwiesenermaßen dabei helfen, das Stresslevel zu senken. Besonders gut lässt sich das Stresslevel eines Patienten mithilfe der Herzratenvariabilität (HRV) erfassen. Biofeedback wird vor allem in einem Medizinischem Kontext genutzt und weniger in einem privatem. Deswegen ist es Ziel der Arbeit eine Android-App zu entwickeln die dem Nutzer Übungen zur Stressreduktion anbieten mit Biofeedback (HRV) als unterstützendes Element.

Zielsetzung der Arbeit

Ziel der Arbeit ist ein UI umzusetzen, dass dem Nutzer verschiedene Übungen zur Stressreduktion anbietet und ihn bei diesen Übungen anleitet. Mithilfe eines Sensors soll der Puls des Probanden erfasst werden. Via Bluetooth sollen diese Werte and die App übertragen werden. Anschließend soll die App die übermittelten Daten auswerten und daraus die HRV berechnen. Zudem soll dem Nutzer, während er die Übung ausführt Feedback über sein Stresslevel gegeben werden. Wenn die App umgesetzt wurde soll eine Studie durchgeführt werden in der evaluiert werden soll, ob das in der App verwendete Biofeedback einen Stressreduzierenden Effekt bewirkt.

Konkrete Aufgaben

- Literaturrecherche
- Passende Sensorik auswählen und beschaffen
- Passende Übungen zur Stressreduktion auswählen
- Entwicklung und Evaluation der Android-App

Erwartete Vorkenntnisse

App-Programmierung

Weiterführende Quellen

Nach Absprache mit dem Betreuer.

From: <https://wiki.mi.ur.de/> - MI Wiki

Permanent link: https://wiki.mi.ur.de/arbeiten/entwicklung_und_evaluation_einer_android-app_zur_stressreduktion?rev=1625597580

Last update: **06.07.2021 18:53**

