



Thema:

Increasing Well-Being with Technology: „Wie kann Technologie mir helfen mein Wohlbefinden zu verbessern?“

1. Forschungsbereich

Gamification, Digital Nudging, Mindfulness, Technostress, Well-Being

2. Beschreibung und Zielsetzung der Arbeit

Wie können die Erkenntnisse der Forschung eingesetzt werden, um das psychologische Wohlbefinden (z.B. Freude, Lebensqualität, Nachhaltigkeit) von einzelnen Individuen zu verbessern?

Motiviert durch diese Frage, erscheinen immer mehr wissenschaftliche Konzepte, die hohen praktischen Mehrwert versprechen. Z.B.

- Gamification (u.a. das Einführen von motivierenden Spielelementen)
- Digital Nudging (u.a. das digitale Beeinflussen zugunsten von Usern)
- Mindfulness (u.a. die bewusste Nutzung von Technologien)
- Technostress (u.a. die Entstehung von Stress durch die Nutzung von Technologien)

Auch wenn diese Konzepte vielversprechend sind, ist es relativ unklar, wie ein Individuum die erforschten Inhalte am besten im Alltag adressieren kann, um sein psychologisches Wohlbefinden zu verbessern.

Im Rahmen der Abschlussarbeit geht es darum, sich mit diesen Konzepten auseinanderzusetzen und eine (technologische) Anwendung zu gestalten. Im Idealfall ist die gestaltete Anwendung so wirkungsvoll und hilfreich, dass Sie sie persönlich gerne einsetzen möchten, um ihr eigenes Wohlbefinden zu verbessern. Konkret könnte im Rahmen der Abschlussarbeit wie folgt vorgegangen werden:

1. In einem **ersten Treffen** besprechen wir den Ablauf der Abschlussarbeit, welche Konzepte im Rahmen der Arbeit möglich sind und welches Konzept Sie persönlich interessiert
2. Sie lesen sich in das ausgewählte Thema ein – die dazugehörige **Literatur** wird Ihnen zur Verfügung gestellt
3. Sie erstellen und präsentieren verschiedene **Vorschläge**, welche Anwendung Sie gerne umsetzen möchten. Dabei ist es wichtig, dass Sie erklären, welche Herausforderung Sie mit der ausgewählten Anwendung adressieren wollen, um das (eigene) Wohlbefinden zu verbessern. In einer gemeinsamen Unterhaltung wird der vielversprechendste Vorschlag ausgewählt und weiterverfolgt
4. Sie gestalten basierend auf dem Vorschlag eine technologische **Anwendung**. Dies geschieht mithilfe eines Programms (z.B. Python, Java, R) oder bei nur wenig Programmierkenntnissen mithilfe bereits existierender Lösungen (z.B. Apps). Wichtig ist, dass Sie die gewählte Lösung nach Ihren Anforderungen modifizieren können
5. Im Rahmen einer Masterarbeit würden Sie die Anwendung dann auch **evaluieren**, beispielsweise indem Sie die Anwendung einer anderen Person vorstellen und deren Feedback einholen, um die Anwendung zu verbessern

Wichtig: Für die Abschlussarbeit sind keine fortgeschrittenen Programmierkenntnisse notwendig und alle Studenten mit einem Mindestinteresse an Gestaltung von Technologien sind herzlich eingeladen sich auf die Abschlussarbeit zu bewerben. Die gestaltete Anwendung kann relativ simple erstellt sein, z.B. das Erstellen eines Memory Spiels mit Bildern der glücklichsten Momente. Oder für etwas fortgeschrittene Programmierer z.B. das Gestalten einer eigenen App, die die Nutzung von Social Media in real-time trackt und anzeigt. Bei gar keinen Vorkenntnis in Programmieren können auch bereits existierende Lösungen (z.B. Apps) genutzt werden.

Am Ende der Abschlussarbeit werden Sie folgende drei Take-Aways mitnehmen:

1. Wissen über ein state-of-the-art Konzept eines aktuellen Felds in der Forschung
2. Praxisnahe Erfahrung durch die Gestaltung einer technologischen Anwendung
3. Verbessertes Wohlbefinden (optional): Sie haben sich entschieden eine persönliche Herausforderung in die Abschlussarbeit zu integrieren und sind daran gewachsen

Die Arbeit kann als Bachelor- oder Masterarbeit geschrieben werden. Alle weiteren organisatorischen Details (Ablauf, Betreuung, Literaturhinweise, etc.) werden bei einem ersten Treffen geklärt.

Bei Interesse an der Abschlussarbeit bitte

1. einen aktuellen Leistungsspiegel
2. einen Lebenslauf und
3. eine kurze Info über den geplanten Beginn (Datum) der Arbeit

an Martin Adam (adam@ise.tu-darmstadt.de) schicken.

Anbei noch erste Literatur zu den oben genannten Themen:

- Gamification (u.a. das Einführen von motivierenden Spielelementen)
Liu, D., Santhanam, R., & Webster, J. (2017). Toward Meaningful Engagement: A Framework for Design and Research of Gamified Information Systems. MIS Quarterly, 41(4), 1011-1034.
- Digital Nudging (u.a. das digitale Beeinflussen zugunsten von Usern)
Weinmann, M., Schneider, C., & Vom Brocke, J. (2016). Digital Nudging. Business & Information Systems Engineering, 58(6), 433-436.
- Mindfulness (u.a. die bewusste Nutzung von Technologien)
Thatcher, J. B., Wright, R. T., Sun, H., Zagenczyk, T. J., & Klein, R. (2018). Mindfulness in Information Technology Use: Definitions, Distinctions, and a New Measure. MIS Quarterly, 42(3), 831-848.
- Technostress (u.a. der entstehende Stress durch die Nutzung von Technologien)
Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological Antecedents and Implications. MIS Quarterly, 35(4), 831-858.