

Motivációk és akadályok az életstílus applikációk használatával kapcsolatban egy feltáró kutatás tapasztalatai alapján

Motivations and barriers to using lifestyle apps based on the experience of an exploratory study

KELLER VERONIKA

PhD, Széchenyi István Egyetem, kellerv@sze.hu

ERCSEY IDA

PhD, Széchenyi István Egyetem, ercsey@sze.hu

Absztrakt

Kutatásunk célja az életmód (LS) alkalmazások használatával kapcsolatos tapasztalatok feltárása, különös tekintettel a motivációkra és az akadályokra. Négy fókuszcsoporthoz interjú készítettünk a sport- és rekreációs szervezés alapszakon tanuló hallgatók körében. A kvalitatív kutatás során vizsgáltuk az LS alkalmazások használatát, valamint az appokkal kapcsolatos tapasztalatokat és értékelési szempontokat. A fókuszcsoporthoz tartozó kutatás eredményei rámutattak arra, hogy a résztvevők körében a sport- és fitneszalkalmazások voltak a legnépszerűbbek, és az online és offline értékelések is hozzájárultak a megfelelő app kiválasztásához. Az értékelési szempontok között kell megemlíteni a hasznosságot, a funkciókat, az ingyenes hozzáférést és a pontosságot. Az alanyok közül többen számoltak be pozitív hatásokról a fizikai és mentális egészség javulásán keresztül. Emellett a szerzők megállapították, hogy a használat elmaradásának fő okai személyes, technikai és használhatósági indokokkal magyarázhatók. További kutatásra van szükség az LS appok használatát befolyásoló tényezők és az aktuális magatartás, valamint a folyamatos használat közötti kapcsolatrendszer vizsgálatához, nagyobb mintán, kvantitatív kutatási módszer alkalmazásával.

Kulcsszavak: életstílus (LS) applikációk, fókusz csoportok, motiváció, akadály

Abstract

The aim of present research is to explore the experiences of using lifestyle (LS) apps, with a focus on motivations and barriers. We conducted four focus group interviews with students studying in the Bachelor program of Sport and Recreation Management. Qualitative research was conducted to investigate the use of LS applications and the experiences and evaluation aspects related to the apps. The results of the focus group research indicated that sports and fitness apps were the most popular among the participants, and online and offline evaluations contributed to the selection of the right app. Evaluation criteria included usefulness, features, free access and accuracy. Many of the subjects reported positive impacts through improved physical and mental health. In addition, the authors found that the main reasons for non-use were personal, technical and usability. Further research is needed to investigate the relationship between factors influencing the use of LS apps and current behaviour and continued use, using a larger sample and a quantitative research method.

Keyword: lifestyle apps, focus groups, motivation, barrier