

Spaß am Sport auch ohne Schrittzahlmesser?

Untersuchung aus Lübeck und Chemnitz, ob und wie Activity Tracker die Sport-Motivation beeinflussen

In einem gemeinsamen Projekt haben Christiane Attig von der Technischen Universität Chemnitz und Prof. Dr. Thomas Franke von der Universität zu Lübeck untersucht, ob Schrittzahlmesser die Eigenmotivation beim Sport verringern. Christiane Attig ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Allgemeine und Arbeitspsychologie des Chemnitzer Instituts für Psychologie, Prof. Thomas Franke forscht im Bereich Ingenieurpsychologie und Kognitive Ergonomie am Lübecker Institut für Multimediale und Interaktive Systeme.

Wer einen Activity Tracker benutzt, kennt vielleicht folgende Situation: Man gehen den üblichen Weg zur Arbeit, möchte dort die Treppe nehmen und ein paar zusätzliche Schritte sammeln und merkt dann, dass man seinen Tracker zu Hause vergessen hat. Was jetzt? Trotzdem die Treppe nehmen, obwohl die zusätzlichen Schritte nicht durch den Tracker erfasst werden? Oder dann doch den Aufzug, weil die zusätzlichen Schritte ja nicht elektronisch verbucht werden?

Konkret gingen die beiden Wissenschaftler der Frage nach, ob Activity Tracker eine Art Abhängigkeit erzeugen können, die sich zum Beispiel dann zeigt, wenn man den Tracker vergessen hat. Außerdem untersuchten sie, ob diese Abhängigkeit für bestimmte Nutzer oder Nutzerinnen stärker ausgeprägt ist als für andere.

Einfluss des Activity Trackers auf die Motivation

„Inspiziert wurde die Studie durch eigene Erfahrungen - ich selbst habe lange Zeit einen Activity Tracker getragen und zunehmend gemerkt, wie ich den Spaß an der Bewegung verlor und stattdessen gewisse Aktivitäten nur durchgeführt habe, damit ich ein schönes Ergebnis auf meinem Tracker sah“, berichtet Christiane Attig. Dieses Verhalten habe sie an einen bekannten Effekt aus der Sozialpsychologie erinnert: „Der Korrumpierungseffekt besagt, dass eine primär intrinsische Motivation für eine Tätigkeit durch externe Belohnungen abgemindert werden kann.“

Im Falle der Trackernutzung bedeute das: „Wenn ich für eine sportliche Aktivität, die mir Spaß macht, durch das positive Tracker-Feedback zusätzlich belohnt werde, dann kann das dazu führen, dass ich die Aktivität eher als Arbeit empfinde und folglich weniger Spaß habe. Fällt dann die Belohnung des Trackers weg, kann eine Aktivitätsreduktion die Folge sein.“

Um zu untersuchen, ob Motivationsverluste durch Activity Tracker tatsächlich in der alltäglichen Nutzung vorkommen, konzipierten Attig und Franke eine Online-Studie, in der die Befragten gebeten wurden, sich in Situationen wie die eingangs geschilderte hineinzusetzen und einzuschätzen, ob sie sich für ein weiterhin aktives Verhalten oder eine Aktivitätsreduktion entscheiden würden. Zusätzlich wurden neben dieser Auswirkung einer Abhängigkeit auf der Verhaltensebene auch mögliche Folgen im emotionalen oder kognitiven Bereich erfasst. „Denkbar war für uns auch, dass die Gedanken immer wieder darum kreisen, ob der Tracker die Aktivität gerade korrekt aufzeichnet, oder dass man am Ende des Tages enttäuscht ist, wenn das Tracker-Feedback nicht den Erwartungen entspricht“, erklärt Prof. Franke.

Abhängigkeitseffekt bestätigt

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass Tracker-Nutzer und -Nutzerinnen den Abhängigkeitseffekt durchaus aus ihrem Alltag kennen – allerdings nicht der Großteil der Nutzenden. Etwa 18 Prozent der Befragten gaben an, eher zu weniger Aktivität zu tendieren, wenn sie ihren Tracker nicht tragen. Enttäuschung bei negativem Tracker-Feedback und eine starke gedankliche Beschäftigung mit dem Tracker gaben rund 48 Prozent der Befragten als bekannt an.

„Die Trackernutzung muss sich nicht negativ auf die Motivation auswirken, sich aktiv zu bewegen. Motivationsverluste werden aber wahrscheinlicher, wenn man ohnehin weniger Spaß am Sport empfindet und Sport aus extrinsischer Motivation heraus macht – etwa um Gewicht zu verlieren oder fitter zu werden – und wenn man den Tracker nicht aus reinem Interesse an den Daten nutzt“, so Franke. Die Forschenden folgern daraus, dass Motivationsverluste nicht zwingend auf den Korrumpierungseffekt zurückgehen müssen, dass es aber ein denkbarer Mechanismus für die nachlassende Lust zum Sport sein könne.

Aktivität um ihrer selbst willen

Und was bedeutet das für Nutzenden wie Hersteller von Activity Trackern? „Wenn man merkt, dass man vielleicht ein bisschen zu häufig daran denkt, ob der Tracker auch alle Schritte erfasst hat, oder denkt, dass sportliche Aktivitäten umsonst waren, wenn sie nicht korrekt erfasst wurden, dann könnte es helfen, sich klar zu machen, dass man die Aktivitäten letztlich immer für sich selbst ausführt“, erklärt Christiane Attig. Tracker sollten demnach so gestaltet sein, dass das Feedback die Autonomie der Nutzer und Nutzerinnen stärkt. Sie sollten außerdem den Spaß an der Bewegung vermitteln, unabhängig von der Schrittzahl auf dem Display.

Durch eine Folgestudie möchten die beiden Psychologen untersuchen, ob der Abhängigkeitseffekt auch dazu führen könnte, dass Nutzende ihren Activity Tracker überhaupt nicht mehr verwenden. „Tracker haben ein großes Potenzial, Menschen zu mehr Alltagsbewegung zu motivieren, um beispielsweise Übergewicht und kardiovaskulären Erkrankungen vorzubeugen. Um dieses Potenzial optimal auszunutzen, ist es wichtig zu verstehen, welche psychologischen Auswirkungen Activity Tracker haben können – positiv wie negativ“, so Forscherin Attig. Die Frage, ob Treppe oder nicht, wird dann nicht mehr so schwer zu beantworten sein.

Publikation:

Christiane Attig, Thomas Franke: [I track, therefore I walk - Exploring the motivational costs of wearing activity trackers in actual users](#). International Journal of Human-Computer Studies 000 (2018) 1-14.