

Projektbeschreibung			
Projektname	Pilotstudie zu den Auswirkungen von 15minütigen Bewegungspausen auf Stimmung von Studierenden		
Projektstatus	geplant <input type="checkbox"/>	laufend <input type="checkbox"/>	abgeschlossen <input checked="" type="checkbox"/>
Projektkontext	Einzelprojekt <input type="checkbox"/>	Projekt im Rahmen von: Forschungen des Lernlabors am HoC zu studentischem Lernen am KIT	
Projektbeschreibung			
<p>Bereits kurze „Aktivitätsintervalle“ von 10-15 Minuten können einen positiven Einfluss auf die Stimmung haben. Im Rahmen des Lernlabors am House of Competence (HoC) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) werden daher für Lernende täglich 15-minütige Bewegungsinterventionen (Yoga, Aktivpause) angeboten. Ziel der Studie war es, herauszufinden, ob diese Interventionen tatsächlich positive Auswirkungen auf die Stimmung der Lernenden haben.</p> <p>22 Studentinnen (11 Kontroll-(KG) /11 Interventionsgruppe (IG)) wurden an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils unmittelbar vor (T1) und nach (T2) 15-minütiger Bewegungsintervention (BIV) sowie eine Stunde nach der Intervention (T3) zu ihrer Stimmung befragt. Mithilfe von elektronischen Tagebüchern wurden die drei Stimmungsdimensionen Valenz, Wachheit und Ruhe jeweils anhand zweier gegensätzlicher Adjektivpaare auf einer siebenstufigen Skala (0-6) dargestellt. Studierende konnten an der Studie teilnehmen, wenn sie über den gesamten Erhebungszeitraum in der Bibliothek lernten.</p> <p>Die Ergebnisse zeigen, dass sich die IG direkt im Anschluss und 1h nach der BIV subjektiv wacher fühlte und besserer Stimmung war als vor der Intervention. Die Stimmungswerte stiegen über die der KG, die zu Beginn höhere Werte hatte und deren Stimmung und Wachheit sank. Der Faktor Messzeitpunkt und die Wechselwirkung Messzeitpunkt* Gruppe werden bei Wachheit und Stimmung signifikant. Bei der Dimension Ruhe zeigte sich die KG ruhiger (n.s.), die IG wurde erst 1h nach Intervention ruhiger.</p> <p>Die in dieser Pilotstudie beobachteten positiven Effekte hinsichtlich Stimmung und Wachheit lassen enorme Praxisrelevanz annehmen. Effekte kurzer BIVs während Lerneinheiten bei Studierenden bedürfen nachfolgender Untersuchungen.</p>			
Berichterstattung			
xxx			
Projektleitung			
Anne Linsler, M.A. und Birte von Haaren, M.A.			
Projektbearbeitung			
Studentische Projektgruppe im Rahmen eines Methodenseminars im WS 12/13			

Projektlaufzeit
WS 12/13
Projektförderung
HoC
Projektstandort
LernlaboramHoC
Publikation
Abstract eingereicht zur dvs-Tagung 2013 in Konstanz
Kontakt
M.A. Anne Linsler; M.A. Birte von Haaren Fritz-Erler-Straße 1-3 Gebäude 01.85, Raum 221 76131 Karlsruhe Telefon: +49 721 608-457-23/22 E-Mail: anne.linsler@kit.edu ; birte.haaren@kit.edu Web: http://www.hoc.kit.edu/lernlabor