

# MOTIVÁLÓ TÉNYEZŐK AZ ÉLETMÓD APPLIKÁCIÓK HASZNÁLATÁVAL KAPCSOLATBAN EGY KVALITATÍV KUTATÁS TAPASZTALATAI ALAPJÁN

## MOTIVATING FACTORS FOR USING LIFESTYLE APPS BASED ON THE EXPERIENCE OF A QUALITATIVE RESEARCH

Keller Veronika<sup>1</sup>, Ercsey Ida<sup>2</sup>

<sup>1</sup>PhD, Széchenyi István Egyetem, Győr  
kellerv@sze.hu

<sup>2</sup>PhD, Magyar Tudományos Akadémia Gazdálkodástudományi Bizottság Marketingtudományi Albizottság, Budapest  
ercsey@sze.hu

### ÖSSZEFOGLALÁS

Az m-health alkalmazások az egészség-magatartás hatékony formáját jelentik. A leggyakoribb típusai közé tartoznak az életmód (LS), vagyis a sport-fitness, a táplálkozási és a meditációs alkalmazások. Kutatásunk célja az LS-alkalmazások használatával kapcsolatos tapasztalatok feltárása, különös tekintettel a motivációkra. Két fókuszcsoportos interjút készítettünk olyan egyetemi hallgatók (n = 16 fő) körében, akik egészségműveltsége magas, és az életmód-applikációk használata a mindennapjaik részét jelenti. A résztvevők körében a sport- és fitnessalkalmazások voltak a legnépszerűbbek. A kvalitatív kutatás során sikerült azonosítanunk azokat az egyéni és társadalmi interakciókat segítő funkciókat, amelyek az applikációk használatát támogatják. A támogató funkciókon túl olyan egyéni jellemzőknek is, mint az egészségműveltség, nem, kor és tapasztalat, meghatározó jelentőségük van a használatban. Kutatási eredményeink hasznosak lehetnek az egészségügyben dolgozók, valamint a fejlesztők, illetve a marketinges munkatársak számára. További kutatásra van szükség az LS-appok használatát befolyásoló tényezők és az aktuális magatartás, valamint a folyamatos használat közötti kapcsolatrendszer vizsgálatához.

### ABSTRACT

M-health apps are an effective form of health behaviour. The most common types include lifestyle (LS), i.e. sports fitness, nutrition, and meditation apps. Our research aims to explore the experiences of using LS apps, with a focus on motivations. We conducted two focus group interviews with university students (n=16) who are highly health literate and use lifestyle apps as part of their daily lives. Among the participants, sports and fitness apps were the most popular ones. Through qualitative research, we were able to identify the features that encourage individual and social interactions that support the use of the apps. In addition to the supportive features, individual characteristics such as health literacy, gender, age, and experience also play a significant role in usage. Our research findings may be useful for health professionals, as well as developers and marketing staff. Further research is needed to investigate the relationship between factors influencing the use of LS apps and current behaviour, and continued use.

**Kulcsszavak:** életmód (LS) applikációk, motiváció, egyéni interakciót támogató funkciók, társadalmi interakciót támogató funkciók

**Keyword:** lifestyle (LS) apps, motivation, functions supporting individuals' interactions, functions supporting social interactions

## BEVEZETÉS

A túlsúly és az elhízás korunk népbetegsége, ami a helytelen táplálkozási szokásokkal és a mozgásszegény életmóddal magyarázható. A világ fejlett régióiban folyamatosan nő az elhízott fiatalok (35 év alatti) aránya. A KSH (Központi Statisztikai Hivatal) 2019-es országos egészségfelmérését figyelembe véve az elhízott és túlsúlyos fiatalok (18–34 évesek) aránya meglehetősen magas, a férfiak közel felét, míg a nők harmadát érinti ez az egészségügyi probléma.

A különböző mobil eszközök egészségügyi célú használata egyre elterjedtebbé vált, és a kutatási eredmények igazolták, hogy az applikációk (appok), vagyis az okoskészülékekre letölthető programok használata hozzájárul az étrenddel kapcsolatos egészségügyi eredmények javulásához, és az elhízás kockázatának mérsékléséhez (Nouri et al., 2018; Villinger et al., 2019). Rasool Nouri és szerzőtársai (2018) definíciója szerint az m-health alkalmazások „az okostelefonokba beépített szoftverek az egészségügyi eredmények, az egészségügyi kutatások és szolgáltatások javítása érdekében”. A kutatási téma fontosságát alátámasztja, hogy ezen alkalmazásoknak jelentős szerepük van a prevencióban (Vlahu-Gjorgievska et al., 2018), ami hatásosabb lehet a nem digitális megoldásoknál.

A leggyakoribb m-health, egészséggel kapcsolatos appok közé tartoznak az életmód vagy életstílus (LS), vagyis a sport-fitnessz, a táplálkozási és a meditációs alkalmazások. A fitnessz applikációk óriási népszerűségnek örvendenek, felhasználási arányuk a globális átlaghoz képest (7,7%) az EU tagállamaiban a legmagasabb (12,49%), de hazánkban is hasonló a penetráció mértéke (10,38%) (Statista, 2022). Az étrenddel kapcsolatos alkalmazásokat a lakosság kis része használja, a magyarok kb. 4%-a, ami a nagyobb idő- és energiaráfordítással magyarázható. Világviszonylatban a meditációs alkalmazások használata nem jelentős (2-3%), ugyanakkor az Európai Unió országaiban és Magyarországon ez az arány 8 és 10% közötti (Statista, 2022).

Az egészségügyi mobilalkalmazások vizsgálata egy interdiszciplináris terület (pszichológia, szociológia, orvostudomány, informatika), amely a marketingkutatásokban (Lányi–Törőcsik, 2022; Ercsey–Keller, 2023) is egyre inkább előtérbe kerül. A nemzetközi (Sabbir et al., 2021) és hazai szakirodalomban kevés kutatás foglalkozik azzal, hogy hogyan lehet népszerűsíteni a használatukat (Meskó

et al., 2017; Kovács–Várallyai, 2021; Szűcs, 2021). Jelen tanulmány elsődleges célja az életmód-alkalmazások használatával kapcsolatos motivációk és tapasztalatok feltárása kvalitatív kutatás segítségével. A kutatási alanyok digitális bennszülöttek, vagyis az új technológiai megoldásokra nyitott egyetemi hallgatók voltak, akik számára az egészség és a sport különösen fontos, vagyis, az egészségügyi műveltségük magas. Az elméleti háttér után a szerzők a módszertant tárgyalják, majd összefoglalják a fókuszcsoporthoz tartozó interjúk eredményeit, végül következtetéseket vonnak le.

## SZAKIRODALMI ÖSSZEFOGLALÓ

Az m-health alkalmazások az egészség-magatartás hatékony formáját jelentik. Jelen kutatásban felmerül a kérdés, mely tényezők motiválják az LS-applikációk használatát, továbbá az alkalmazások mely funkciói erősítik a motivációt, valamint az appok aktuális és hatékony használatát. Ebben a fejezetben betekintést nyújtunk a megfogalmazott kérdések elméleti hátterébe.

Amint arra Hofmeister-Tóth Ágnes rámutat, „[a] motiváció olyan belső állapot, amely meghatározott célok irányába mozgatja az embereket, akik ez által céltudatos magatartást valósítanak meg” (2006, 199). A motivációkutatás a pszichológia tudományterületéhez kapcsolódik. A sportolás, fizikai aktivitás kapcsán Edward L. Deci és Richard M. Ryan (2002) voltak azok, akik a külső (extrinzik) és belső (intrinzik), valamint a kivetített és az identifikációs motivációt részletesen elemezték.

Az m-health appok használati szándékát, attitűdjeit és motivációját fiatal magyar felnőttek körében vizsgálták az UTAUT- (Unified Theory of Acceptance and Use of Technology) modell alapján, és az empirikus eredmények a hedonista motiváció erős hatását igazolták (Kovács–Várallyai, 2021). Shaimaa Ewais és Ala Alluhaidan (2015) a stresszkezelő alkalmazások kapcsán vizsgálták a játékosítási elemeket. A szerzők szerint az olyan külső motivációk, mint a jutalmak, a pontok és a jelvények, növelhetik a felhasználók érintettségét, de nem biztosítják az appok hosszú távú használatát. Ashenafi Zebene Woldaregay és szerzőtársai (2018) arra a következtetésre jutottak, hogy a magánélet védelme, a bizalom fontos kérdések a hosszú távú elfogadás esetén, és kiemelték az értékeremtés fontosságát. Elena Vlahu-Gjorgievska és szerzőtársai (2018) a táplálkozással kapcsolatos appokat vizsgálták, és kiemelték az önmenedzsment fontosságát az elhízás jobb kezelése érdekében. Az önellenőrzés, a szakmai visszajelzés, a közösségimédia-támogatás, az étrend, a célmeghatározás, a fizikai aktivitás és a kalóriaszámlálás olyan funkciók, amelyek meghatározzák az alkalmazások sikerességét. Oyungerel Byambasuren és szerzőtársai (2020) arra a következtetésre jutottak, hogy az alkalmazások hatékonysága és orvosok általi ajánlása fontos motiváló tényezők.

Zhou és szerzőtársai (2019) az erős, de könnyen használható biztonsági funkciók meglétére hívták fel a figyelmet.

Saki Amagai és szerzőtársai (2022) szisztematikus irodalomáttekintésük során a hosszú távú megtartás okait azonosították. Az appok funkciói (például visszajelzés, megfelelő emlékeztetők és az alkalmazáson belüli támogatás más felhasználóktól vagy edzőktől), a játékosítási elemek és az adatgyűjtési módszerek (például kompenzáció és hiánypótló stratégiák) nagyban hozzájárultak az észlelt hasznosság megítéléséhez. Rávilágítottak, hogy a megerősítés és az elégedettség pozitívan befolyásolja a további használati szándékot. Abdulsalam Salihu Mustafa és szerzőtársai (2022) empirikus kutatásukban pedig azt találták, hogy a sport- és fitnesztevékenység-mérő appok a legnépszerűbbek. A fejlesztőknek figyelembe kell venniük a gamifikációs stratégiákat a felhasználói elkötelezettség fenntartása érdekében, valamint a pszichológiai változókat, például az intrinzik motivációkat – ilyen az öröm, a szórakozás és a saját cél elérése.

## MÓDSZERTAN

Az LS-alkalmazásokat empirikus módszerekkel vizsgáló tanulmányok jelentős része használt kvalitatív megközelítést, különösen fókuszcsoportos interjúkat (Peng et al., 2016; Krishnan–Lokachari, 2019). Mivel jelen kutatás célja a motíváló tényezők feltárása volt, ezért a szerzők szintén e módszer mellett döntöttek. A 2022/2023-as tanév őszi félévében két fókuszcsoportos interjút bonyolítottunk le tizenhat nappali tagozatos hallgató bevonásával az m-health applikációkat használók körében. Az interjúvázat négy fő témát tárgyalt: (1) a résztvevők egészség-magatartását és annak változásait az életük folyamán, (2) egészségtudatosságukat, (3) az LS-alkalmazások használatát, valamint (4) az LS-alkalmazásokkal kapcsolatos tapasztalataikat és értékeléseiket.

A résztvevők alapvetően másodéves rekreáció- és életmód alapszakos nappali tagozatos hallgatók voltak, akiknek jövőbeni hivatásában az egészséges életmód és a hozzá kapcsolódó mozgásos és sporttevékenységek prioritást élveznek. A második évfolyamon már kellő ismerettel rendelkeznek az egészséges életmódról. A fókuszcsoportos interjúkat csendes helyszínen, szemináriumi teremben végezték 2022 novemberében, és minden interjú körülbelül 80–90 percig tartott. Az interjúkat rögzítették, majd legepelték. A szerzők minden átiratot átnéztek és ellenőriztek. Az adatokban szereplő témák azonosítására tematikus elemzést alkalmaztak. Ebben a tanulmányban e kvalitatív kutatás eredményeit mutatják be.

## EREDMÉNYEK

Ebben a fejezetben az LS-applikációkat használó résztvevők fókuszcsoporthoz tartozó kutatásának eredményeit mutatjuk be: először az LS-appokat használó hallgatók jellemzőit ismertetjük, majd az LS-applikációk használatát, és a funkcióknak az alkalmazás használatában betöltött szerepét.

## Fókuszcsoporthoz tartozó kutatás eredményei: az LS-appokat használók jellemzői

A fókuszcsoporthoz tartozó kutatás résztvevői 19–26 éves egyetemi hallgatók (12 nő, 4 férfi) – 12 fő rekreáció és életmód, 3 fő turizmus–vendéglátás és 1 fő egészségügyi szervező szakos – voltak, akik jelenleg is használnak különböző LS-appokat.

A résztvevők egészséggel kapcsolatos gondolkodása alapján megállapítható, hogy nagyon tájékozottak, megfelelő tudással rendelkeznek, egészséges életmódot folytatnak. Az egészségtudatosság értelmezésében és megnyilvánulásában nemek alapján találtunk némi eltérést a résztvevők körében. Nőknél az egészségtudatos életvitelben egybehangzóan fontos szerepe van a testmozgás és az étkezés mellett a mentális egészségnek, a belső harmóniának. Férfiaknál is fontos a mentális egészség a fizikai aktivitáson és a táplálkozáson túl, de ők kiemelték a pihenést és a káros szenvedélyek elkerülését, ami az egyetemi élethelyzetekben gyakran felmerül. A férfiak közül ketten úgy tartják, hogy aktív sporttal kompenzálhatók a táplálkozási „kilengések”, ők nem vetik meg a finom falatokat, és nem tekintik magukat egészségtudatosnak.

Az összes résztvevő arról számolt be, hogy sportos életmódja gyerekkorába nyúlik vissza. Ebben nagy szerepet játszottak a külső motivációk, a családi háttér és az iskolai sportolási lehetőségek. A résztvevők sporttevékenységében mérföldkönek tekinthető a kamaszkor, majd az egyetemi tanulmányok. A szakmai ismeretek bővülésének és a rekreációs szemléletnek köszönhetően előtérbe kerültek a szabadidős fizikai aktivitások (gyaloglás, futás, kerékpározás). Kevés résztvevő (5 fő) életében maradt meg a versenysport, a versenyszellem, amelyhez a belső készítés adott erőt, motivációt. A következő szinten az erőteljes szabadidősport a jellemző (5 fő), és a csapatsport vagy a csoportban végzett testmozgás mellett az egyénileg teljesített mozgás is szerepet kap. A többiek szabadidejükben, rekreációs céllal fordítanak időt kerékpározásra, futásra és gyaloglásra, ami mérsékelt szabadidősportnak felel meg.

## Az LS-applikációk használata, a funkciók szerepe az alkalmazás használatában

A többség két applikációt használ, a nők a sport és fitness tevékenységmérő appokat, valamint a jólléthez (jó közérzet, alvásminőség) hozzájáruló alkalmazásokat preferálják. Ezen kívül a nőkre jellemző a stresszoldást és relaxációt

támogató appok használata, ami segít a jó mentális egészségi állapot elérésében. Néhányan appot vesznek igénybe a táplálkozási magatartás figyeléséhez, de nem rendszeresen használják azt. A csoport férfi résztvevői elsősorban a sport és fitness tevékenységmérő appokat részesítik előnyben. A mobil eszközök tekintetében mindegyik technikai megoldást használják a résztvevők: androidos készüléket, iPhone-t, és az okosóra is mindig kéznél van, ha a lépéseket, a pulzust vagy a véroxigént szeretnék ellenőrizni. Az applikációhasználat időtartama és gyakorisága igen változatos képet mutat, például a Stravát két-három éve alkalmazzák fitnesshez, a Fiton pedig egy éve segít az edzésben, meditációban. A ciklusfigyelők általában hosszabb ideje jelentenek hasznos támogatást a nőknek; itt az egy-három év mellett a hatéves időszak is előfordult. A fókuszcsoport résztvevői által használt LS-appok jellemzőit az 1. táblázatban követhetjük nyomon.

1. táblázat. A résztvevők LS-app-használatának jellemzői

Rész- vevők	LS-app használat		
	Típusa	Funkciók	Idő
6 nő 1 férfi	Fitness app (Androidos készülék) Meditáció, jóga, edzés (Fiton) Fitness (Strava, iPhone) Nike Run app edzéshez Female Fitness app kardióhoz Strava futáshoz, kerékpározáshoz	Célmeghatározás Visszajelzés Teljesítményfigyelés	1–2–3 év 5 év
5 nő	Lépésszámláló Lépésszámláló, futáshoz (Androidos készülék) Lépésszámláló (okosóra)	Nyomon követés Közösségi megosztás	1–2–3 év 6 év
3 nő 1 férfi	Táplálkozás app Kalóriaszámláló (Daily Dozen, androidos készülék), vegán életmódhoz Yazio – iOS (előfizetés), vízfogyasztáshoz, receptek gyűjtéséhez Kalóriakalkulátor (iPhone Fit)	Diéta menedzselése Tanulás Nyomon követés	2–3 év 3–5 hónap
3 nő	Egészség app (iPhone) Apple saját alkalmazása Okosóra	Célmeghatározás Visszajelzés	2–3–4–5 év
3 nő 1 férfi	Alvás Pulzus (okosóra) Véroxigénszint (okosóra)	Visszajelzés, Értesítés Közösségi megosztás	1–2 év
6 nő	Női ciklus figyelő (Flow, PT)	Nyomon követés	1–3 év 6 év

A funkciók szempontjából az m-health appok általában két megközelítést követnek: (1) támogatják az egyének interakcióit az alkalmazással, (2) segítik a másokkal való társas interakciókat (Hosseinpour–Terlutter, 2019). Az *egyének alkalmazással való interakcióját támogató technikák* biztosítják a visszajelzés, a célmeghatározás és a jutalom funkció használatát. A fókuszcsoport tagjainak sporttal kapcsolatos motivációja az egészséghez, a fittséghez, a kihívásokhoz, a megjelenéshez, az örömhöz és a kompetenciához kapcsolódik. A résztvevők által használt LS-appok funkciói ezeket a motivációkat kezelhetik, támogathatják. Látható, hogy néhány hallgató úgy döntött, hogy komplex alkalmazást használ edzéshez, kardióhoz és a funkciók közül a *célmeghatározást*, a *visszajelzést* és a *teljesítményfigyelést* is beépíti a sportolási rutinjába. A hallgatók számára lényeges a célok kitűzése, ami gyakorlatilag egy terv a kívánt eredmények eléréséhez, irányt ad a tennivalókra és a szükséges erőfeszítésekre vonatkozóan. A célok meghatározása növeli a teljesítménytudatot, és ezáltal motiválhatja a felhasználókat (Mustafa et al., 2022). Megfigyelhető, hogy nagyon népszerű a *nyomon követési* funkció használata az egészségindikátorok (pulzus, véroxigén) és a jóléti tényezők monitorozásához, valamint a lépésszámláláshoz. A résztvevők kiemelték, hogy ez a funkció támogató szerepet tölt be a fittség, az elvárt fizikai kondíció fenntartásában, hiszen pontos mérési adatokkal szolgál. A *visszajelzés* és értesítés nagyon hasznos információt nyújt a résztvevőknek a sportban teljesített előrehaladásukról, például az egy napon megtett lépések számáról, így segít a felhasználóknak motiválttá válni.

Három női és egy férfi hallgató a táplálkozási appokat diétája menedzseléséhez és tanuláshoz, ismereteinek bővítéséhez, receptek letöltéséhez használja. Arra a szempontra, hogy az applikáció megfelelően informál-e az egészségi állapot változásáról, pró és kontra meglátások merültek fel. Az elérhető információt tartalmi szempontból részben megfelelőnek tartják, és néhány konkrét tapasztalatot megosztottak velünk. (Nő10): „Statisztikát csinál, hétvégén írta, hogy mennyivel teljesítettem túl vagy alul az előző hetet. Én magam értékelem, és változtatok a rutinon, az eredmények függvényében.” Itt szükségesnek látják a fejlesztést, javasolták az emlékeztető napi küldését, és az elvégzett gyakorlatok videós feltöltése után hasznos lenne a visszajelzés, hogy helyesen csinálja, vagy sem. A résztvevők által használt alkalmazás hatását növeli, ha a funkciók hasznosnak bizonyulnak, például, ha lehetővé teszik a fizikai aktivitás megbízható mérését. Így a könnyebb használat és az észlelt használati teljesség várhatóan növeli a funkciók sporttevékenységre gyakorolt hatását.

A beszélgetések során a lépésszámláló, a fitnessz és a táplálkozási appok kapcsán a *társadalmi interakció támogatása* is szóba került. Korábbi kutatások (Ewais–Alluhaidan, 2015; Mustafa et al., 2022) hangsúlyozták a játékosítás, jutalmak, öröm, szórakozás funkciók szerepét az LS-appok használata kapcsán. A hallgatók elsősorban ismerősök, csapattársak teljesítményének megfigyelése

céljából, másodsorban saját képességük és teljesítményük felmérése miatt fontosnak tartják a *közösségi megosztást*. Ennek célja lehet a motiváció növelése, mivel mások viselkedésének megfigyelése segít az egyéneknek inspirálódni. A *versengés* általában növeli az egyének fogékonyságát az aktívabb sportolás iránt, motiválhatja őket, növelheti hatékonyságukat, és javíthatja a sporttevékenység szintjét. A hallgatók számára az „applikációs versengés”, a kihívás lehetősége releváns az applikációválasztási és az értékelési folyamatban. A hallgatók által használt funkciókat az *1. táblázatban* jelenítjük meg.

### KÖVETKEZTETÉSEK

A fókuszcsoportos interjúk eredményei alapján összegezhetjük, hogy a résztvevők belső motivációja ösztönzi a sporttevékenységet, és az LS-appok funkcióinak használata elősegíti a sportos életmód folytatását. A feltáró kutatás rávilágított arra, hogy egy új LS-alkalmazás elfogadását és aktuális használatát nemcsak az egyéni interakciókat támogató funkciók, hanem a társas interakciókat támogató funkciók is befolyásolják. A résztvevők számára hasznosak az egyéni interakciókat támogató funkciók közül a célmeghatározás, a visszajelzés, a teljesítményfigyelés, és a nyomon követés. Hiányolják azt az információtartalmat, amely a személyes egészségi állapot változását tükrözi. A társas interakciókat támogató funkciók közül pedig érdekesnek és motiválónak tartják a barátokkal, csapattársakkal történő, közösségi megosztást és kihívásokat tartalmazó versenyt.

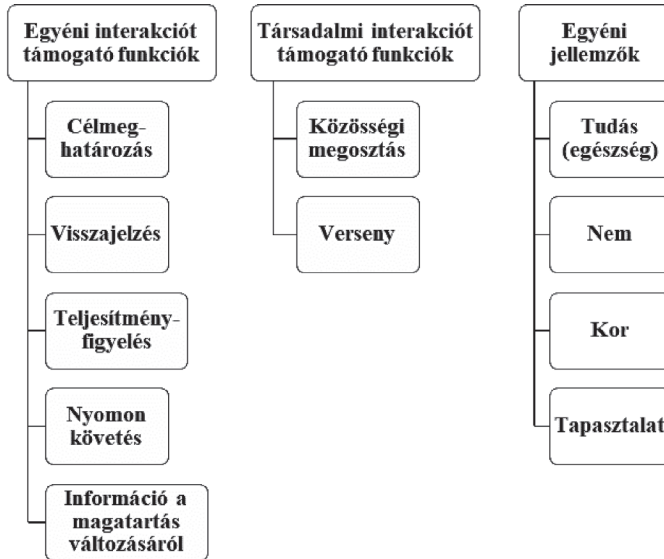
Az elvégzett fókuszcsoportos kutatás azt mutatja, hogy a kezdeti fázisban könnyen használható LS-alkalmazás pozitívan befolyásolja a hallgatók felhasználási szándékát, és az appok rendszeres használatát. Megállapítottuk, hogy a résztvevők által használt funkciók közül az egyéni interakciót támogató funkcióknak erősebb befolyásoló szerepük van, és külső motivátorként hozzájárulnak a sportolók belső motivációjához.

Az LS-alkalmazások használatának képessége befolyásolja annak hatékonyságát és az egészségtámogató magatartást. A mobiltelefonos kezelési készségeket, az m-health információk megszerzését, a releváns információk értelmezését, a döntéshozatalt közvetlenül vagy közvetve befolyásolják az egyéni jellemzők, mint a szociodemográfiai változók (nem, életkor), az egészségügyi ismeretek szintje és az információs technológiával kapcsolatos korábbi tapasztalatok. A fókuszcsoportos interjúk eredményei alapján összefoglaltuk azokat a külső és belső tényezőket, amelyek befolyásolják az LS-alkalmazások használatával kapcsolatos magatartást (*1. ábra*).

Kutatási eredményeink hasznosak lehetnek az egészségügy, illetve az applikációkat fejlesztők és menedzselők számára. Az egészségügyben dolgozók ajánlják (pozitív szájreklám) az LS-applikációk használatát preventív céllal, hiszen



támogathatják a telemedicina és a hagyományos egészségügy integrált fejlődését. A fejlesztők számára lehetőséget teremt az ingyenesen elérhető szolgáltatások bővítésére és a szükséges funkciók kidolgozására.



1. ábra. Az LS-appok használatát befolyásoló tényezők (Keller Veronika szerkesztése)

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.

## IRODALOM

- Amagai, Saki – Pila, Sarah – Kaat, Aaron J. et al. (2022): Challenges in Participant Engagement and Retention Using Mobile Health Apps: Literature Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24, 4, e35120. DOI: 10.2196/35120, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9092233/>
- Byambasuren, Oyungerel – Beller, Elaine – Hoffmann, Tammy et al. (2020): Barriers to and Facilitators of the Prescription of mHealth Apps in Australian General Practice: Qualitative Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8, 7, e17447. DOI: 10.2196/17447, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7426799/>
- Deci, Edward L. – Ryan, Richard M. (2002): *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press, ISBN 978-1580461566
- Ercsey Ida – Keller Veronika (2023): Az életstílus applikációk használatának megítélése egy kísérlet tapasztalatai alapján. *Marketing & Menedzsment*, 57, Különszám EMOK 1, 23–32. DOI: 10.15170/MM.2023.57.KSZ.01.03, <https://journals.lib.pte.hu/index.php/mm/article/view/5884>

- Ewais, Shaimaa – Alluhaidan, Ala (2015): Classification of Stress Management mHealth Apps Based on Octalysis Framework. In: *AMCIS 2015 Proceedings*. 16. <http://tinyurl.com/25u9k2hd>
- Hofmeister-Tóth Ágnes (2006): *Fogyasztói magatartás*. Budapest: Aula Kiadó, ISBN 789639478671
- Hosseinpour, Masoumeh – Terlutter, Ralf (2019): Your Personal Motivator is with You: A Systematic Review of Mobile Phone Applications Aiming at Increasing Physical Activity. *Sports Medicine*, 49, 1425–1447. DOI: 10.1007/s40279-019-01128-3, <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01128-3#citeas>
- Kovács Tamás – Várallyai László (2021): Egészségügyi mobilapplikációkra történő használati szándék mérése UTAUT-modellben: tanulmány egy online felmérés eredményei alapján. *Információs Társadalom: Társadalomtudományi Folyóirat*, 21, 1, 166–187. DOI: 10.22503/infvars.XXI.2021.1.7, <http://real.mtak.hu/148807/>
- Krishnan, Gopinath – Lokachari, Prakash Sai (2019): Adoption of Health and Fitness Apps by Mobile Users: Interactive Qualitative Analysis. In: *Proceedings of the 2019 Portland International Conference on Management of Engineering and Technology (PICMET)*, Portland, OR, USA, 25–29. DOI: 10.23919/PICMET.2019.8893855
- Lányi Beatrix – Töröcsik Mária (2022): Az e-egészségügyi megoldások fogyasztói fogadtatása Magyarországon. *Vezetéstudomány/Budapest Management Review*, 53, 7, 63–78. DOI: doi.org/10.14267/VEZTUD.2022.07.06, <https://journals.lib.uni-corvinus.hu/index.php/vezetestudomany/article/view/915>
- Meskó Bertalan – Drobni Zsófia – Bényei Éva et al. (2017): Digital Health Is a Cultural Transformation of Traditional Healthcare. *Mhealth*, 3, 9, DOI: 10.21037/mhealth.2017.08.07, <https://mhealth.amegroups.org/article/view/16494/html>
- Mustafa, Abdulsalam Salihu – Ali, Nor’ashikin – Dhillon, Jaspaljeet Singh et al. (2022): User Engagement and Abandonment of mHealth: A Cross-Sectional Survey. *Healthcare* (Basel), 10, 2, 221. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8872344/>
- Nouri, Rasool – Kalhori, Sharareh R. Niakan – Ghazisaeedi, Marjan et al. (2018): Criteria for Assessing the Quality of m-Health Apps: A Systematic Review. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 25, 8, 1089–1098. DOI: 10.1093/jamia/ocy050, <http://tinyurl.com/2p8cbdp6>
- Peng, Wei – Kanthawala, Shaheen – Yuan, Shupej et al. (2016): A Qualitative Study of User Perceptions of Mobile Health Apps. *BMC Public Health*, 16, 1, 1–1. DOI: 10.1186/s12889-016-3808-0, <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3808-0>
- Sabbir, Md. Mahiuddin – Taufique, Khan M. Raziuddin – Nomi, Marzia (2021): Telemedicine Acceptance during the COVID-19 Pandemic: User Satisfaction and Strategic Healthcare Marketing Considerations. *Health Marketing Quarterly*, 38, 2–3, 168–187. DOI: 10.1080/07359683.2021.1986988
- Szűcs Kata Rebeka (2021): Mobil egészség – áttekintés. *Biztonságtudományi Szemle*, 3, 79–91. [https://epa.oszk.hu/04100/04186/00012/pdf/EPA04186\\_biztud\\_szemle\\_2021\\_ksz\\_079-091.pdf](https://epa.oszk.hu/04100/04186/00012/pdf/EPA04186_biztud_szemle_2021_ksz_079-091.pdf)
- Villinger, Karoline – Wahl, Deborah R. – Boeing, Heiner et al. (2019): The Effectiveness of App-Based Mobile Interventions on Nutrition Behaviours and Nutrition-Related Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Reviews*, 20, 10, 1465–1484. DOI: 10.1111/obr.12903, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6852183/#:~:text=A%20beneficial%20effect%20of%20app,0.11%E2%80%900.36%2C%20P%20%3C%20>
- Vlahu-Gjorgievska, Elena – Mulakaparambil Unnikrishnan, Suparna – Win, Khin Than (2018): mHealth Applications: A Tool for Behaviour Change in Weight Management. *Studies in Health Technology and Informatics*, 252, 158–163. DOI: 10.3233/978-1-61499-890-7-158, <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=2674&context=eispapers1>

- Woldaregay, Ashenafi Zebene – Issom, David-Zacharie – Henriksen, André et al. (2018): Motivational Factors for User Engagement with mHealth Apps. *In pHealth*, 249, 151–157.
- Zhou, Leming – Bao, Jie – Setiawan, I. Made Agus et al. (2019): The mHealth App Usability Questionnaire (MAUQ): Development and Validation Study. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7, 4, e11500. DOI: 10.2196/11500, <https://mhealth.jmir.org/2019/4/e11500>

**Online források**

- KSH (2019): *European Health Interview Survey, 2019*. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/egeszsegugyi\\_helyzetkep\\_2019.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/egeszsegugyi_helyzetkep_2019.pdf)
- Statista (2022): *Digital Fitness & Well-Being Apps*. <https://www.statista.com/outlook/dmo/digital-health/digital-fitness-well-being/digital-fitness-well-being-apps/worldwide>