

The logo for DKPP 2018 features the letters 'DK' in blue, 'PP' in orange, and '2018' in blue. A blue upward-pointing arrow is positioned above the 'K' and 'P'.

2. Deutschsprachiger Kongress für Positive Psychologie

**Positive Psychology & eHealth –
digitales Assessment und
digitale Interventionen in der PP
Professor Dr. Dennis T. John**

Nürnberg, 22.-23.09.18



Agenda

- 1. Einführung**
- 2. Positive Psychologie & digitales Assessment**
- 3. Positive Psychologie & digitale Interventionen**

Einführung

Positive Psychologie (PP) ...

... als neue Richtung der Humanistischen Psychologie (Gable & Haidt, 2005)

... PP entwickelt alltagstaugliche und evaluierte Übungen für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005)

... überwindet „Pathologisierung“ und Defizitorientierung in der Gesundheitspsychologie (Hobfoll, 1989)

... fokussiert auf menschliche Stärken und Grundbedürfnisse: Autonomie, Kompetenz & Beziehung (Deci & Ryan, 2000)

... erweitert Gesundheitsbegriff: Psychische Gesundheit umfasst auch Aspekte wie Wohlbefinden, Sinn und Glück (Emmons & Shelton, 2002)

Einführung

Positive Psychologie (PP) - Wirksamkeit

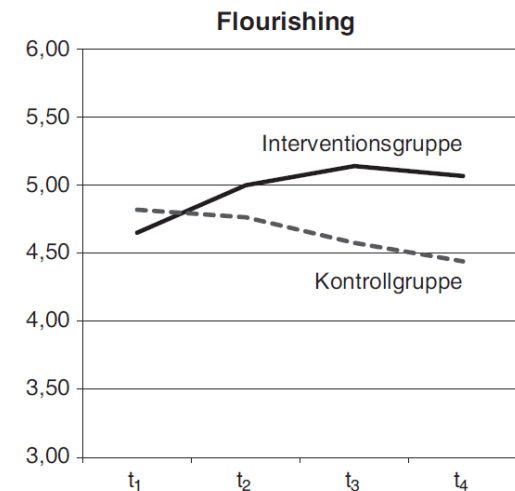
- Subklinische Stichproben: kleine Effekte, bei professioneller Anleitung und in Einzelberatung (Bolier et al., 2013, Blickhan, John & Scheder, 2017)
- Klinische Stichproben ohne Suchtproblematik: mittlere Effekte bei z.B. depressive Symptomen (Sin & Lyubomirsky, 2009)
- Stichproben mit Suchtabhängigkeit: Verbindung zum „Recovery movement“, große Effekte bei Emotionalität, Dankbarkeit und Suchtverhalten (Akhtar & Boniwell, 2010; Krentzman, 2013)

Wirkungen des Kurses auf die Variable Flourishing

Multivariate Tests						
Haupteffekt	Pillai	F	df ₁	df ₂	P	η^2_p
Gruppe * Zeit	0,431	3,790	6	30	0,006	0,431
Zeit	0,441	3,951	6	30	0,005	0,441

Univariate Tests					
Haupteffekt	QS	F	df ₁	p	η^2_p
Gruppe * Zeit	2,401	4,638	2,481	0,008	0,117

Anmerkung: Prüfung der Effekte für die Variable Flourishing.



Agenda

- 1. Einführung**
- 2. Positive Psychologie & digitales Assessment**
- 3. Positive Psychologie & digitale Interventionen**

Positive Psychologie & digitales Assessment

Ecological Momentary Assessments (EMA): direkte situative Erfassung von psychologischen Variablen im Alltag der Teilnehmer mithilfe von Smartphones (Shiffman et al., 2008; Probst et al., 2017; John & Lang, 2015)

Vorteile

- Inhalte: Zufriedenheit, Glück, Dankbarkeit, Stresserleben, Belastungen
- Valide und ökonomische Datenerhebung
- Beschreiben von Verlaufsdaten im Längsschnitt
- Feedback für die Teilnehmer bezüglich ihres intra-individuellen Verlaufs

Herausforderungen

- viele Anwendungen ohne theoretischen Hintergrund und fehlende Evaluation
- Datenschutz
- Eigeninteressen der Anbieter

Forschungsthemen

- Möglichkeit zum interindividuellen Vergleich
- belastete Personen identifizieren und bedarfsorientiert Interventionen zuführen

Agenda

- 1. Einführung**
- 2. Positive Psychologie & digitales Assessment**
- 3. Positive Psychologie & digitale Interventionen**

Positive Psychologie & digitale Interventionen

Ecological momentary intervention (EMI): Teilnehmer können via Smartphone im Alltag psychologische Übungen durchführen (Heron & Smyth, 2010; Nagel, John, Scheder & Kohls, in press)

Vorteile

- Inhalte (Auswahl): Entspannungsübungen, Tagesrückblick, Positive Sprüche
- niedrigschwelliger Zugang (Zeit- und Ortsunabhängig)
- Erinnerungen an die Durchführung der Übungen via Smartphone

Herausforderungen

- viele Anwendungen ohne theoretischen Hintergrund und fehlende Evaluation
- Datenschutz
- Eigeninteressen der Anbieter

Forschungsthemen

- Kombination mit analogen (Kurs-)Maßnahmen möglich
- Zielgruppe junge Erwachsene, Auszubildende oder Studierende besser erreichbar
- Einsatzmöglichkeiten im Betrieb (digitales Betriebliches Gesundheitsmanagement)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit