

READER Lehrveranstaltung SS 2018:
Positive Leadership & PERMA

Lehrveranstaltungs-Leiter: Dr. Markus Ebner



Zusammenfassung der
ausgewählten Artikel aus dem
Sommersemester 2018

Liebe Leserin und liebe Leser,

die Positive Psychologie hat in den letzten Jahren in der wissenschaftlichen als auch praktischen Psychologie einen gewichtigen Stellenwert eingenommen und verschiedene Bereiche unseres Fachs beeinflusst. So auch den Bereich der [Wirtschafts-, Arbeits- und Organisationspsychologie](#) durch fundierte Forschung zu [Positive Leadership](#).

Da ich mich seit vielen Jahren im Rahmen der Führungsforschung mit dem Thema Positive Leadership beschäftige, habe ich 2014 im Rahmen meiner Lehre an der Universität Wien und der Universität Klagenfurt versuchsweise ein Schwerpunktseminar zu diesem Thema anzubieten. Das Konzept war, wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Anwendungstechniken in diesem Seminar zu verknüpfen. Aufgrund der anhaltenden Begeisterung der Studierenden ist das Seminar an beiden Universitäten mittlerweile vom Versuchsstadium in ein regelmäßiges Seminar für Fortgeschrittene im Psychologie-Masterstudium mit dem Schwerpunkt Wirtschafts-, Arbeits- und Organisationspsychologie übergegangen.

Um die Arbeit meiner Studierenden auch sichtbar zu machen, haben wir vor einiger Zeit ein besonderes Projekt gestartet: [Elfenbeinturm meets Praxis](#). Der praktische Teil besteht einerseits darin, dass alle Absolvent/innen des Seminars die gelernten Techniken und ihre diagnostische Kompetenz in einem echten Coaching zum Thema Positive Leadership anwenden und reflektieren. Zusätzlich dazu recherchieren die Studierenden aktuelle wissenschaftliche Artikel zum Thema [Positive Leadership](#) oder [PERMA](#), die in der Lehrveranstaltung umfassend diskutiert und anhand einer von mir vorgegebenen Struktur zusammengefasst werden. Die so aufbereiteten Kurzartikel wurden anschließend zu diesem Reader zusammengestellt und interessierten Leser/innen auf diversen Plattformen zur Verfügung gestellt.

Jede/r Studierende zeichnet für den Inhalt seiner/ihrer Zusammenfassung selbst verantwortlich. Die Beiträge wurden weder korrigiert noch auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft.

Ich wünsche Ihnen viele spannende Erkenntnisse beim Durchlesen.

Über Rückmeldungen zu diesem Projekt oder weitere Fragen freuen wir uns!

Dr. Markus Ebner

markus.ebner@univie.ac.at | www.positive-leadership.at



DELIVERING YOUR DAILY DOSE OF WELL-BEING TO THE WORKPLACE: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL OF AN ONLINE WELL-BEING PROGRAMME FOR EMPLOYEES

Lena M. Neumeier, Libby Brook, Graeme Ditchburn & Philipp Sckopke, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 09. Mai 2017.

Zusammengefasst von: Anja Schlesinger & Mira Kemmer

Fragestellung:

Die Autoren entwickelten theoriegeleitet ein Online-Programm, welches auf dem PERMA Modell von Seligman basiert und sich positiv auf das Wohlbefinden am Arbeitsplatz auswirken soll. In dieser Studie ist die zu beforschende Fragestellung, ob ProbandInnen nach der Teilnahme an einem PERMA basierten Programm einen signifikant höheren Grad an Mitarbeiter-Wohlbefinden ausweisen als vor der Intervention. Eine zweite Gruppe der MitarbeiterInnen nimmt an einem Dankbarkeitsprogramm zur Steigerung des Wohlbefindens teil. Es werden auch hier signifikante Unterschiede erwartet, vor und nach der Intervention. Die beiden Versuchsgruppen werden mit den TeilnehmerInnen einer Wartelisten-Bedingung verglichen. Zum Schluss folgt die Fragestellung, ob das PERMA basierte Programm signifikant höhere Wert des Wohlbefindens induziert als das Dankbarkeitsprogramm.

Methoden:

Erhebungsmethoden und – instrumente: Die ProbandInnen werden randomisiert zu drei Gruppen zugeordnet welche der PERMA-Bedingung, der Dankbarkeits-Bedingung und der Wartelisten-Bedingung entsprechen. Das PERMA basierte Programm wurde von Neumeier et al. entwickelt und besteht aus sieben Übungen zu den fünf PERMA-Dimensionen (*positive emotions*, engagement, relationships, meaning, accomplishment). Im Gegensatz dazu wird das bereits bestehende Dankbarkeitsprogramm als derzeitiger Goldstandard in dem Forschungsfeld der positiven Intervention angesehen. Die ProbandInnen der Wartelisten-Bedingung stellen in der Studie die Kontrollgruppe dar. Die TeilnehmerInnen erhielten keine Intervention. Die Erhebung erfolgt mittels Onlinefragebögen, welche vor und nach der Intervention den ProbandInnen mit zweiwöchigem Intervall zugesendet wurden. Der erste Fragebogen beinhaltet die Einverständniserklärung sowie Fragen zu den soziodemographischen Daten, zu arbeitsbezogenen Informationen, psychologische Basisfragen und Kontrollfragen. Die beiden Versuchsgruppen erhielten nach Beendigung des Programms den zweiten Fragebogen. Der Kontrollgruppe wurde automatisch der zweite Fragebogen zugeschickt. Dieser enthielt dieselben Basisfragen wie der ersten Fragebogen, jedoch ohne die Kontrollvariablen. Zur Erhebung des Wohlbefindens werden vor und nach der Intervention Messungen durchgeführt. Es wird ein Test zum *generellen subjektiven Wohlbefinden* (GSWB) und ein Test zum *arbeitsbezogenen subjektiven Wohlbefinden* (WSWB) erhoben.

Stichprobenbeschreibung: Die StudienteilnehmerInnen mussten mindestens 18 Jahre alt sein, in einem Arbeitsverhältnis stehen oder selbständig sein. 452 TeilnehmerInnen registrierten sich online für die Erhebung. Aufgrund von unvollständigen Fragebögen, konnten nur 303 ProbandInnen teilnehmen. Darin waren 32 unterschiedliche Nationalitäten vertreten. Mehr als 50 % der TeilnehmerInnen stammt

aus Australien. Es nahmen 62 % Frauen teil. Das Durchschnittsalter betrug 41.16 Jahre und sie waren durchschnittlich 4.8 Jahre in der derzeitigen Tätigkeit beschäftigt.

Auswertungsmethode: Es wurde eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung auf einem Faktor gerechnet. Der messwiederholte Faktor bezieht sich auf die Erhebungszeitpunkte. Der zweite Faktor umfasst die drei Experimentalgruppen (PERMA, Dankbarkeit, Wartlisten-Bedingung). Die Berechnungen werden jeweils für die abhängigen Variablen GSWB und WSWB durchgeführt. Für die einzelnen Hypothesen wurde die Bonferroni-Korrektur zur Vermeidung einer Alphafehlerkumulierung angewandt. Des Weiteren wurde eine post-hoc Analyse mittels ANCOVA durchgeführt, um den Einfluss der Ausgangswerte des Wohlbefindens zu kontrollieren.

Ergebnis:

Die Auswertung der ersten zwei Annahmen zeigt, dass die TeilnehmerInnen des PERMA basierten Programms sowie die ProbandInnen des Dankbarkeitsprogramms eine signifikante Steigerung des Mitarbeiter-Wohlbefindens nach der Intervention aufweisen. Bei der Wartelisten-Bedingung zeigt sich im Vergleich dazu keine Zunahme nach der Wartezeit. Auf die Frage, ob sich das Wohlbefinden der TeilnehmerInnen des PERMA basierten Programms von der Kontrollgruppe unterscheidet, ergeben sich folgende Ergebnisse. Die Interaktion zwischen dem Faktor Bedingung (PERMA vs. Kontrollgruppe) und dem Faktor Messzeitpunkt ist signifikant, sowohl hinsichtlich dem GSWB mit $F(1, 216) = 7.26, p = .008$ als auch dem WSWB mit $F(1, 216) = 16.78, p = .000$. Dabei stellt sich für GSWB ein kleiner Effekt mit $|d| = .033$ und für WSWB ein mittlerer Effekt mit $|d| = .072$ dar. Es besteht also ein signifikanter Unterschied zwischen der PERMA basierten und der Kontrollbedingung.

Für die Experimentalgruppe Dankbarkeit treten im Vergleich zur Wartelisten-Bedingung die nachfolgenden Ergebnisse auf. Hierbei zeigt sich eine signifikante Interaktion zwischen dem Faktor Bedingung (Dankbarkeit vs. Kontrollgruppe) und dem Faktor Messzeitpunkt hinsichtlich des GSWB mit $F(1, 211) = 9.56, p = .002$ und hinsichtlich des WSWB mit $F(1, 211) = 14.94, p = .000$. Für GSWB zeigt sich ein kleiner Effekt mit $|d| = .043$ und für WSWB ein mittlerer Effekt mit $|d| = .066$. Es besteht demnach ein signifikanter Unterschied zwischen der Dankbarkeits- und der Kontrollgruppe.

Auf die letzte Annahme, dass das PERMA basierte Programm einen größeren Einfluss auf das Mitarbeiter-Wohlbefinden hat als die bereits auf dem Markt etablierte Dankbarkeitsintervention, kann keine signifikante Interaktion zwischen den Faktoren gefunden werden. Dies bedeutet, dass für die beiden abhängigen Variablen GSWB mit $F(1,173) = .11, p = .738$ und WSWB mit $F(1,173) = .23, p = .634$ keine signifikanten Ergebnisse eintreten. Die Gruppen unterscheiden sich hinsichtlich der Ausgangswerte von Wohlbefinden nicht signifikant. Es zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Experimentalgruppen sowie zwischen den StudienausscheiderInnen und TeilnehmerInnen hinsichtlich der psychologische Basisfragen.

Interessante Studiendetails:

Eine aufschlussreiche Erläuterung des Ergebnisses, dass es keinen Unterschied zwischen dem PERMA basierten Programm und dem Dankbarkeitsprogramm gibt, ergibt sich folgendermaßen. Zum einen ist der Unterschied der Programme gering, da das Dankbarkeitsprogramm sieben Übungen zur Dimension „positive Emotionen“ aufweist, während in dem PERMA basierten Programm fünf Übungen „positive Emotionen“ abdecken. Zum anderen messen die Erhebungsinstrumente zum Wohlbefinden in der Hälfte der Subskalen „positive Emotionen“ und ist daher vorwiegend für diese Dimension sensitiv. Dies bedeutet, dass die anderen PERMA Dimensionen nur im geringen Ausmaß geprüft werden.

Welche Feldkompetenz haben die Autor/innen?

Graeme Ditchburn forscht in den Bereichen Einbindung von Mitarbeitern, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Wohlbefinden und Organisationskultur. Mit dem Forschungsfeld der positiven Psychologie

und Arbeitsplatz-Wohlbefinden beschäftigt sich Lena Neumeier. Außerdem weist sie Befähigung in den Bereichen Mitarbeiter-Coaching und Entwicklung von Führungskraft-Kompetenz auf. Philipp Sckopke beschäftigt sich mit dem Forschungsbereich der klinischen Psychologie, unter anderem mit PTBS und darüber hinaus mit Wohlbefinden. Den Bereichen der positiven Psychologie, der Arbeitsmotivation, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Burnout und Arbeitszufriedenheit wendet sich Libby Brook zu.

Nutzen der Ergebnisse für die Praxis:

Das entwickelte PERMA basierte Programm hat einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen. Es beansprucht wenig Ressourcen, ist zeiteffizient, steht nicht mit großen Veränderungen am Arbeitsplatz in Zusammenhang, kann eigenverantwortlich genutzt werden und hat ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Des Weiteren ist es flexibel einsetzbar, dies zeigt sich in der online Anwendung, es ist Smartphone kompatibel und kann an die Organisation angepasst werden. Darüber hinaus weist die Studie mit ihrer hohen ökologischen Validität auf noch bestehende Mängel des Online-Programms hin und eröffnet damit den Diskurs für online basierte positive Interventionen. Somit ist die Möglichkeit geben Schwachstellen in der Zukunft zeitnah zu optimieren. Das Programm bietet viele Ansatzpunkte für weitere Forschung. Langfristig könnte dies zur Prävention von Krankheiten beitragen, welches eine größere Zufriedenheit hervorruft und sich wiederum positiv auf das Arbeitsplatzwohlbefinden auswirkt.

An Evaluation of the Effectiveness of the Personal Leadership Program Designed to Promote Positive Outcomes for Adolescents

Autoren, Rachel M. Roberts, Lorna Fawcett, Amelia Searls

Journal of Happiness Studies, online veröffentlicht am 02.03.2018

Rebecca König, Romy Saxenberger

Fragestellung:

Die Forscherinnen Rachel M. Roberts, Lorna Fawcett und Amelia Searls haben in ihrer empirischen Studie die Wirksamkeit des Personal Leadership Program (PLP) für junge SchülerInnen untersucht. Ziel des wirtschaftspsychologischen Programmes ist es, dass die ProbandInnen nach Beendigung bestimmte Schlüsselkompetenzen des Lebens erlernt haben, durch welche die Chancen auf ein produktives Leben im Erwachsenenalter steigt (Norrish und Vella-Brodrick 2009, zitiert nach Roberts et al, 2018). Das Programm besteht aus Interventionen, welche an die fünf Domänen des positiv-psychologischen PERMA-Konzeptes anlehnen, und Kinder und Jugendliche in der Entwicklung ihrer persönlichen Stärken fördern (A), indem Interventionen zur Steigerung von positiven Emotionen (P), Beteiligung am Unterricht (E), Positiven Beziehungen (R) zu dem sozialen Umfeld sowie Sinn und Zielsetzung (M) gesetzt werden. Das PLP ist neben dem PERMA-Modell auch stark durch Locks Zielsetzungstheorie beeinflusst. Da Zielsetzung und Planung in Locks Theorie und auch im PERMA-Modell mit dem subjektiven psychologischen Wohlbefinden in Verbindung steht, sind Roberts et al. davon überzeugt, dass das PLP akademischem Erfolg und subjektives Wohlbefinden von jungen SchülerInnen fördern kann. Das Ziel der Studie liegt darin, den Nutzen des PLP in der Praxis zu belegen.

Methoden (Erhebungsmethode und -instrument, Stichprobenbeschreibung, Auswertemethode, usw.):

An der Studie nahmen 102 australische SchülerInnen aus der 10. Schulstufe teil. 54 SchülerInnen waren in der Gruppe, die mit PLP trainiert wurde und 48 in der Kontrollgruppe. In der Interventionsgruppe waren 54,3% weibliche Teilnehmerinnen, in der Kontrollgruppe 65,5%, der Unterschied zwischen den Gruppen war nicht signifikant. Das Durchschnittsalter betrug $M = 15.13$ ($SD = .39$) Jahre in der Interventionsgruppe und $M = 15.12$ ($SD = .39$) Jahre in der Kontrollgruppe. Die Jugendlichen in der Interventionsgruppe waren teilweise versetzungsgefährdet. Die SchülerInnen beider Gruppen mussten vor und nach dem Programm (in Woche 9 des PLP, da in der zehnten Woche der Abschluss des Trainings stattfand, was die Ergebnisse beeinflussen hätte können) folgende Fragebögen ausfüllen: PANAS, wobei nur die Skala zum positiven Affekt ausgewertet wurde, SEQ, CASSS, PWBS, Grit-S, GPQ und RSES. Die LehrerInnen mussten den SEM ausfüllen, um das Engagement der SchülerInnen zu bewerten, dies wurde nur an drei von fünf Schulen durchgeführt. Die Durchführung der Studie wurde von zwei verschiedenen Ethikkommissionen genehmigt. Die Daten wurden im zweiten von vier

Abschnitten des australischen Schuljahres 2013 von Mai bis Juli gesammelt. Die LehrerInnen füllten die Fragebögen vor und nach der Intervention für beide Gruppen aus. Das PLP wurde einmal wöchentlich für zehn Wochen außerhalb der Schule als Gruppensitzungen mit bis zu 18 Kindern angeboten. Jeder/jede Jugendliche/r erhielt außerdem einmal die Woche eine Einzelsitzung. Der Fokus des Trainings lag auf persönlicher Zielsetzung und der Erreichung derselben. Es wurden Elemente der Kognitiv-Behavioralen Therapie verwendet. Die Daten wurden mittels SPSS ausgewertet und es wurde eine ANOVA gerechnet, um Unterschiede zwischen den ersten und letzten Messungen zu finden.

Ergebnis:

Die SchülerInnen zeigten hochsignifikante ($p < .001$) Verbesserungen in den Bereichen positive Emotionen, Bedeutung, Selbstwert und Zielsetzung. Signifikante Veränderungen ($p < .01$) wurden bei Engagement gefunden. Ebenfalls signifikant ($p < .05$) waren die von den LehrerInnen zum Engagement der SchülerInnen ausgefüllten Fragebögen. Keine signifikanten Ergebnisse ($p > .5$) wurden bei den Beziehungen zu MitschülerInnen und Eltern gefunden.

Interessante Studiendetails:

Die Interventionen, wurden von Trainern der Youth Opportunities Association durchgeführt. In das Programm wurden hauptsächlich SchülerInnen aufgenommen, von denen angenommen wurde, dass sie davon profitieren würden und die das Programm wahrscheinlich beenden würden. Da für das Programm nur SchülerInnen ausgewählt wurden, welche Bildungsschwächen aufwiesen, ist es von essentieller Wichtigkeit, weitere Forschungen um das PLP zu tätigen, um zu untersuchen, ob das Programm auch bei stabileren Schülergruppen zu einer Leistungssteigerung führt.

Welche Feldkompetenz haben die Autor/innen?

Professor Rachel M. Roberts unterrichtet und forscht seit 10 Jahren an der Universität Adelaide (Australien) im Fachbereich Klinischer Psychologie sowie Kinder und Jugendpsychologie. Da sie zudem vor ihrer akademischen Karriere als Psychologin in einem lokalen Kinderkrankenhaus gearbeitet hat, weisen Sie und ihre Kolleginnen Lowna Fawcett und Amelia Searls die benötigten Feldkompetenzen für die wissenschaftliche Durchführung einer empirischen Studie mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung von Jugendlichen mit dem PERMA-Modell auf.

Nutzen der Ergebnisse für die Praxis:

Die Ergebnisse zeigen, dass die SchülerInnen der Interventionsgruppe vor der Intervention nicht den gleichen Standard hatten, wie die Kinder in der Kontrollgruppe. Nach Beendigung der zehn Wochen sind die beiden Gruppen besser vergleichbar. Dies zeigt, dass SchülerInnen die gewillt sind, an einem Training teilzunehmen, bei dem PLP stark profitieren können.

TITEL: MEASURING WELL-BEING: A COMPARISON OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND PERMA

Fallon R. Goodman, David J. Disaboto, Todd B. Kashdan and Scott Barry Kauffman

The Journal of positive psychology, Oktober 2017

Zusammengefasst von: Marliese Fladnitzer-Ferlitsch

Fragestellung:

Inwieweit ist das PERMA Modell vergleichbar mit anderen Modellen des Wohlbefindens insbesondere mit Dieners Modell des Subjektiven Wohlbefindens (SWB)? Inwieweit sind die Modelle theoretisch fundiert und lassen sich das jeweilige Konstrukt empirisch belegen? Erfassen PERMA und SWB dasselbe „Wohlbefinden“?

Methoden (Erhebungsmethode und -instrument, Stichprobenbeschreibung, Auswertemethode, usw.):

517 Personen aus den USA im Alter von 18 bis 71 nahmen an der Online-Befragung teil. Davon waren 57,4 % Frauen und der Großteil (76,4 %) ordnete sich selbst der weißen Ethnie zu, die weiteren 23,6 % teilten sich relativ gleichmäßig in gemischt, afro-amerikanisch, asiatisch und hispanisch auf.

Die eingesetzten Fragebögen waren:

- Für Dieners Modell für SWB:
 - 5-item Satisfaction with Life – Scale (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)
 - 1-Item measure of happiness für Positiven Affekt
 - 3- Item measure of negative emotion für negativen Affekt
- PERMA-Profilier (Butler & Kern, 2016)
- Values in Action Inventory of Strengths (VIS-IS; Peterson & Seligmann, 2004)

Das sind durchgehend Selbsteinschätzungs-Fragebögen, denen allen dieselbe fünfteilige Likert-Skala zugrunde gelegt wurde. Ausgewertet wurde mit vier unterschiedlichen Verfahren (siehe unten).

Ergebnis:

Die vier Auswertungstechniken zeigten Folgendes:

Die konfirmatorische Faktoranalyse zeigte den hohen latenten Zusammenhang zwischen SWB und PERMA ($r=.98$). Das Strukturgleichungsmodell zeigte zwei stark verwandte Faktoren ($r = .85$), nämlich positive Emotionen und soziale Beziehungen, deren Ladungen jedoch der theoretischen

Zuordnung zu PERMA bzw. SWB widersprachen. Die nomologische Netzwerkanalyse ergab, dass die Korrelationen zwischen dem einzelnen Modell (SWB versus PERMA) und den einzelnen hier gemessenen 24 Charakterstärken nahezu identisch sind. Die Korrelationsunterschiede zwischen Charaktereigenschaft und den zwei Modellen betrug weniger als $r=.07$. Die latente Profilanalyse machte deutlich, dass es drei unterschiedliche Personenprofile hinsichtlich der hier vorkommenden Wohlbefindens-Indikatoren (Lebenszufriedenheit, Happiness, Negativer Affekt, Positiver Affekt, Engagement, soziale Beziehungen, Sinnhaftigkeit, Erfolg) gibt, diese unterscheiden sich nur im Grad des Wohlbefindens (gering, mittel und hoch), es gibt keine qualitativen Profilunterschiede.

Mit der Studie wurde die Ansicht bestärkt, dass Wohlbefinden als *ein* Faktor mit unterschiedlichen Facetten verstanden werden kann, anstatt dass es sich aus unterschiedlichen Arten (Faktoren) von Wohlbefinden zusammensetzt. SWB und PERMA sind unterschiedlich konzeptioniert und haben einzigartige Merkmale in den Indikatoren der niedrigeren Ordnung, sie konvergieren jedoch in dem einen einzigen Wohlstandsfaktor. Sie erfassen die gleiche Art von Wohlbefinden.

Interessante Studiendetails:

Dieser wissenschaftliche Zugang würdigt einzelne Modelle des Wohlbefindens adäquat und bringt sachlich Kritik an. So zum Beispiel, dass die kritische Auseinandersetzung mit dem etablierten SWB Modell dazu geführt hat, dass anderen Facetten neben Lebenszufriedenheit und Emotionen im Zusammenhang mit Wohlbefinden Beachtung geschenkt wird.

Durch den Einsatz unterschiedlicher Auswertungsmethoden wird ersichtlich, welche Aspekte eines Modells einem Vergleich unterzogen werden können und welches Gesamtbild diese unterschiedlichen Erkenntnisse liefern können.

Welche Feldkompetenz haben die Autor/innen?

Alle vier sind renommierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler innerhalb der Psychologie mit zahlreichen Publikationen zu Themen im und um das Feld des Wohlbefindens und stehen (soweit nachvollziehbar) in gutem Austausch mit M. Seligman.

Nutzen der Ergebnisse für die Praxis:

Diese Studie wirft einen kritischen Blick auf den zusätzlichen Nutzen neuer Modelle. In der Praxis gibt es, insbesondere was Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden anbelangt, ständig neue Angebote für innovative Unterstützungsmöglichkeiten. Ein neuer Begriff, ein neues Modell oder ein neues Instrument sind jedoch kein Garant für einen tatsächlichen Fortschritt – weder für die Wissenschaft noch für die Praxis. Als Klientin oder Klient sollte man sich dessen bewusst sein.

EXPLORING PERMA IN SPECTATOR SPORT: APPLYING POSITIVE PSYCHOLOGY TO EXAMINE THE INDIVIDUAL-LEVEL BENEFITS OF SPORT CONSUMPTION

Jason P. Doyle, Kevin Filo, Daniel Lock, Daniel C. Funk, Heath McDonald

Sport Management Review, 2016

Zusammengefasst von: Lucia Kuhn & Antonia Longinus

Fragestellung:

Die vorliegende Studie untersucht, wie sich das regelmäßige Zuschauen/Mitfiebert von Sport auf die spezifischen PERMA Bereiche des Wohlbefindens von Sportfans auswirkt. Dazu stellten die Autoren zwei Forschungsfragen auf:

- 1) Wie aktiviert das Zuschauen/Mitfiebert von Sport die individuellen Ausprägungen der PERMA-Faktoren?
- 2) Wie unterscheiden sich diese individuellen Ausprägungen der PERMA-Faktoren zwischen der aktiven Sport-saison (on-season) und außerhalb eben dieser (off-season)?

Methoden:

Die Studie wurde anhand eines 2-stufigen Längsschnittdesigns durchgeführt. Da erst 5 % der Literatur in diesem Gebiet anhand von PERMA-Faktoren erhoben wurde, wurde ein explorativ-qualitatives, halbstrukturiertes Interview gewählt. Wenn die ProbandInnen im Interview einen PERMA-Faktor ansprachen, wurde flexibel auf die Aussage eingegangen und weiter exploriert. Zwischen beiden Messzeitpunkten lagen fünf Monate, während der erste während der Sportsaison stattfand und der zweite zu Beginn der Off-Saison. An der zweiten Studie nahmen jene ProbandInnen teil, die sich zum Messzeitpunkt 1 bereit erklärt hatten, ein weiteres Interview zu führen. In Studie 1 nahmen 70 %, in der zweiten Studie waren es 75 % männliche Probanden teil. Der Besitz eines Saisontickets lag bei 80 % bzw. 87,5 % respektive.

Die dreischrittige Auswertung der Ergebnisse verlief parallel zur Erhebung, sodass nach 20 ProbandInnen keine neuen Kategorien auftraten. Die Auswertung verlief entlang den PERMA-Faktoren. Regelmäßiger Austausch mit anderen Forschern sowie ProbandInnen stellte die Qualitätskontrolle der gefundenen Faktoren sicher. Im zweiten und dritten Schritt wurde das Material wiederholt analysiert, um zum einen kein Thema zu übersehen und um sie zu komprimieren.

Ergebnis:

Bezüglich der ersten Forschungsfrage konnten die Autoren zeigen, dass vier der fünf PERMA-Faktoren durch das Zuschauen/Mitfiebert von Sport aktiviert werden konnten. Für den Faktor „Engagement“ konnten keine Evidenzen gefunden werden. Im Folgenden werden die Ergebnisse beider Forschungsfragen bezüglich der jeweiligen PERMA-Bereiche dargestellt:

1) Positive Emotions: Glückgefühle, Optimismus und Erfüllung wurden als sportbezogene Erfahrungen angegeben. Diese waren sowohl bei direktem und indirektem Kontakt wie z.B. das Ansehen eines Spiels im Stadion sowie bei Berührungspunkten außerhalb des Feldes vorahnden. Diese Emotionen treten sowohl in der Football-Hauptsaison sowie auch außerhalb der Saison auf und unterschieden sich lediglich anhand ihrer Auslöser.

2) Relationships: Auf der Beziehungsebene gaben die Befragten an, dass ihre teambezogenen Erfahrungen ein Gefühl der Zu- und Zusammengehörigkeit auslösen. So bieten ihre Aktivitäten eine gute Möglichkeit, Zeit mit Familie/Freunden zu verbringen und sich gemeinsam für etwas zu begeistern. Sie eigenen sich aber ebenfalls dazu, neue Leute kennenzulernen und somit Anschluss unter Gleichgesinnten zu finden. Es wird davon berichtet, dass die Beziehungen durch gemeinsame sportbezogene Aktivitäten mit der Zeit immer enger wurden und sich weiterentwickelten. Dies fand inner- und außerhalb des Sportumfeldes sowie unabhängig von der Saisonzeit statt.

3) Meaning: Die Befragten gaben an, sich durch ihre unterstützenden Aktivitäten als Teil von etwas Größerem und Bedeutenderem als sie selbst zu fühlen (Sinnstiftung). Außerdem hatten sie das Gefühl, ihre Mannschaft ein Stück weit „mitzubesitzen“, was durch Spenden oder den Erwerb von Saisontickets zu begründen ist. Es wurde deutlich, dass diese Gefühle der Sinnggebung nicht von der Saison abhängig, sondern auch konstant über die Zeit vorhanden sind. So besteht außerhalb der Spielsaison z.B. die Möglichkeit eine Besichtigung des Stadions oder auch Treffen mit dem Trainer oder CEO des Vereins wahrzunehmen.

4) Accomplishment: In diesem Faktor berichteten die ProbandInnen von Stolz und dem Gefühl, an den Erfolgen und Leistungen des Teams mitbeteiligt zu sein. Erfolge sind für sie ein Zeichen dafür, dass sich ihre Unterstützung gelohnt hat. Für diese Gefühle sind die Leistungen der Mannschaft innerhalb der Spielsaison entscheidend, aber auch außerhalb der Saison können jene durch Erinnerungen an wichtige und entscheidende Erfolge wieder ins Bewusstsein gerufen werden und so ebenfalls wirken.

Interessante Studiendetails:

Interessant an diesen Ergebnissen ist, dass der PERMA-Faktor „Engagement“ in diesem Zusammenhang nicht gefunden werden konnte. Mögliche Gründe dafür könnten sein, dass die befragten Personen tatsächlich kein Engagement erlebten, dass die Erinnerung daran schwerfiel oder dieser Faktor in der Erfahrung nicht prominent genug war. Ein weiterer Grund wäre, dass die Frageformulierung unzureichend gewesen sein könnte und ungeklärte Un- oder Missverständnisse provoziert wurden. Die dritte Möglichkeit ist, dass sich Engagement gemäß der PERMA-Faktoren in diesem Kontext nicht ausbilden lässt, da eine partizipativere physische sowie mentale Mitwirkung im Sport benötigt werden würde.

Welche Feldkompetenz haben die AutorInnen

Der vorliegende Artikel wurde in Kollaboration der Griffith, Bournemouth, Temple und Swinburne Universität erstellt und stellt somit eine internationale Kooperation der vereinigten Staaten, Australien und dem Vereinigten Königreich dar. Die Schnittmenge der Feldkompetenzen bündeln sich in zwei Feldern: Konsumentenpsychologie mit Sportfokus und strategischem Marketing. Inhaltlich spezialisieren sich die AutorInnen auf ein breites Feld, unter anderem Identitäten von Sportteams und Marktforschung von Sportmarkenbildung.

Nutzen der Ergebnisse für die Praxis:

Neben einer explorativen Herangehensweise mit den PERMA-Faktoren, begründet die Studie, warum die positive Psychologie auch im Sportkontext von hoher Relevanz ist. Sie zeigt auf, dass die Gesundheit und das Wohlergehen auch im Sportkontext relevante Faktoren sind. Die Teilnahme an Sportevents führt außerdem auf sehr unkomplizierte Art und Weise zu neuen und stabilen Freundschaften und Beziehungen. Besonders diese Freundschaften könnten in Zukunft auch im Rahmen von New Work eine wichtige Rolle spielen. In diesem Sinne könnten Arbeitgeber gemeinsam besuchte Sportveranstaltungen dazu verwenden, um das Teamklima zu verbessern, da sie als Katalysator positiver Verbindungen wirken können. Diese beeinflussen darauffolgend oftmals die Einstellung zum Arbeitgeber. Abseits der emotionalen Komponenten bieten die Ergebnisse auch einige Hinweise auf eine erfolgreiche Führung des Vereins, wie etwa das ganzjährige Einbeziehen der Fans in die Teamaktivitäten, beispielsweise durch Wohltätigkeitsveranstaltungen, „Meet-the-Teams“ sowie Teambezogene Challenges und Spiele.

**TITEL: EINSCHÄTZUNG DER ANPASSUNG AN DAS HOCHSCHULLEBEN VON
STUDIERENDEN MIT BEHINDERUNG: ANWENDUNG IM RAHMEN VON PERMA**

Timothy N. Tansey, Susan Smedema, Emre Umucu, Kanako Iwanaga, Jia-Rung Wu,
Elizabeth da Silva Cardoso, & David Strauser; *Rehabilitation Counselling Bulletin*, Sagepub;
2018

Zusammengefasst von: David Stöber und Freya Neukirchen

Fragestellung

Menschen mit Behinderung schreiben sich im Vergleich zu Gleichaltrigen ohne Behinderung weniger in postsekundäre Bildungsprogramme ein oder schließen diese ab (Stodden, Stodden, Kim-Rupnow, Thai Nghi, & Galloway, 2003; Stodden, Whelley, Chang, & Harding, 2001). In der folgenden Studie soll eine Ein-Faktor-Lösung der Elemente des PERMA-Modells evaluiert werden. Außerdem soll die Beziehung zu Faktoren, die für die universitäre Anpassung wichtig sind (akademische Leistung, Beziehungsprobleme, Stress, Lebenszufriedenheit, und Selbstevaluation), untersucht werden. Es soll getestet werden, ob das PERMA-Modell als Mediator für die Beziehung zwischen funktionaler Behinderung und subjektivem Wohlbefinden fungiert.

**Methoden (Erhebungsmethode und -instrument, Stichprobenbeschreibung,
Auswertemethode, usw.)**

Es wurden 97 Studierende mit Behinderung, welche Angebote der Minority-Disability-Alliance (MIND) zur Karriere- und Bildungsentwicklung in Anspruch nehmen, aus den Bereichen Wissenschaft, Technologie, Ingenieurstudien, und Mathematik (STEM) des Hunter College in New York rekrutiert. Um die fünf Elemente des PERMA-Modells zu erheben, haben die Autoren 27 Items von verschiedenen empirisch validierten Fragebögen selektiert, beispielsweise wird für das Element „Positive Emotionen“ die Subskala „Positive Affekte“ des PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) verwendet. Neben diesen Instrumenten wurden weitere, die zur Erfassung im Zusammenhang der universitären Anpassung wichtig sind, verwendet. Die Datenanalyse wurde anhand von drei Verfahren gerechnet. Durch eine Faktorenanalyse wurde ermittelt, ob das PERMA-Modell als ein Faktor gesehen werden kann. Beziehungen zwischen den assoziierten Variablen wurde durch eine Korrelation geprüft und eine Mediatoranalyse explorierte die Beziehung zwischen funktionaler Behinderung und Lebenszufriedenheit durch PERMA.

Ergebnis

Sowohl der *Kaiser-Guttman-Test* und der *Catell's Scree-Test*, als auch die Parallelanalyse (Horn, 1965) weisen auf eine Ein-Faktor Lösung für die PERMA-Elemente hin. PERMA weist einen negativen Zusammenhang mit den Variablen *Wahrgenommener Stress* ($r = -.59, p < .001$), *akademische Probleme* ($r = -.35, p < .001$), und *Beziehungsprobleme* ($r = -.57, p < .001$) auf; einen positiven Zusammenhang mit *Lebenszufriedenheit* ($r = .65, p < .001$), *Selbstbewusstsein* ($r = .72, p < .001$), *Selbstwirksamkeit* ($r = .69, p < .001$), und *Kontrollüberzeugung* ($r = .35, p < .001$). Die Ergebnisse der Regression weisen auf einen starken Zusammenhang zwischen funktionaler Behinderung und Lebenszufriedenheit hin ($B = -.48, p < .001$). Bei Hinzunahme von PERMA ist diese Beziehung nicht mehr signifikant ($B = -.17, p = .12$). Die Beziehungen zwischen funktionaler Behinderung und Lebenszufriedenheit wird durch PERMA mediiert.

Interessante Studiendetails

Diese Studie ist die erste Untersuchung, welche das PERMA-Model in Bezug auf Menschen mit Behinderung anwendet. Daher besteht Replikationsbedarf für die Faktorstruktur und Praxisrelevanz des PERMA-Models bei Studierenden mit Behinderung. Ergebnisse unterstützen Seligmans (2011) Vermutung, dass PERMA als Ein-Faktor-Modell gesehen werden kann. PERMA ist ein Mediator der Beziehung zwischen funktioneller Behinderung und Lebenszufriedenheit. Dies bestätigt bestehende Forschungsergebnisse (Smedema et al., 2015).

Welche Feldkompetenz haben die Autor/innen?

Die Autoren sind vor allem an den psychosozialen Aspekten von Behinderung, mit einem Schwerpunkt der Positiven Psychologie, besonders dem subjektiven Wohlbefinden, interessiert. In diesem Zusammenhang ist Ihnen die Erforschung der Lebensqualität und Stress im Zusammenhang der Arbeit, die beruflichen Leistungen, und die berufliche Eingliederung von Menschen mit Behinderung wichtig. Des Weiteren widmet sich die Forschung von Personen mit Behinderung und den organisationspsychologischen Faktoren der öffentlichen Rehabilitation. Zudem sind sie an Einflüssen auf die Karriereentwicklung und ihren verschiedenen Facetten interessiert.

Nutzen der Ergebnisse für die Praxis:

Bildungseinrichtungen können Maßnahmen gezielt nach PERMA entwickeln, um positiv psychologisch basierte Interventionen auf die Ressourcen und Stärken der

Studierenden zuschneiden zu können. Des Weiteren können Studierende identifiziert werden, die psychische oder akademische Probleme und eine schlechte Gesundheit aufweisen. Auch kann das Klima an Bildungseinrichtungen eingeschätzt werden. Menschen mit Behinderung profitieren von diesen Maßnahmen, da diese zu Hochschulabschlüssen, hochqualifizierten Jobs und einem realisierbaren Weg in die Mittelschicht führen. Das PERMA-Model könnte auch auf den arbeitsspezifischen Kontext angewendet werden, beispielsweise bei der Inklusion von Menschen mit Behinderung und deren Führung. PERMA ermöglicht ein tiefgehendes Lernen auch bei Menschen ohne Behinderung.

Literatur

- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, *30*, 179–185.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Smedema, S. M., Cardoso, E., Chan, F., Dutta, A., Muller, V., Keegan, J., . . . Yaghmaian, R. A. (2015). The relationship of core self-evaluations and life satisfaction in college students with disabilities: Evaluation of a mediator model. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, *28*, 341–358.
- Stodden, R. A., Stodden, N. J., Kim-Rupnow, W. S., Thai Nghi, D., & Galloway, L. M. (2003). Providing effective support services for culturally and linguistically diverse persons with disabilities: Challenges and recommendations. *Journal of Vocational Rehabilitation*, *18*(3), 177–189.
- Stodden, R. A., Whelley, T., Chang, C., & Harding, T. (2001). Current status of educational support provision to students with disabilities in postsecondary education. *Journal of Vocational Rehabilitation*, *16*(3–4), 189–198.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063–1070.

MEASURING PERMA+ IN SOUTH AUSTRALIA, THE STATE OF WELLBEING: A COMPARISON WITH NATIONAL AND INTERNATIONAL NORMS

Iasiello, M., Bartholomaeus, J. D., Jarden, A. & Kelly, G. (2017). Measuring PERMA+ in south australia, the state of wellbeing: A comparison with national and international norms. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1 (2), 53-72.

Zusammengefasst von: Andrione, Ludwig & Willsch, Nathalie

Fragestellung

Die südaustralische Regierung unternimmt seit einigen Jahren viele Anstrengungen, das Wohlbefinden ihrer Bevölkerung zu steigern. Dazu werden Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen an Schulen, für Regierungsmitarbeiter und für private Organisationen nach dem PERMA Modell angeboten. Basierend auf diesem Umstand, befasst sich die Studie von Iasiello, Bartholomaeus, Jarden und Kelly (2017) mit dem Vergleich des Wohlbefindens einer südaustralischen Stichprobe mit Stichproben aus ganz Australien und Neuseeland, Großbritannien, den Vereinigten Staaten von Amerika sowie mit einer globalen Stichprobe (Butler & Kern, 2016). Ziel der Erhebung war es, eine Normstichprobe zu schaffen, um den Fortschritt der Interventionen zu evaluieren.

Methoden

Um das Wohlbefinden der südaustralischen Stichprobe zu messen, wurde der PERMA Profiler verwendet. Dieser besteht aus 15 Items, welche in Verbindung zu Seligman's PERMA Modell stehen. Außerdem wurden weitere acht Items herangezogen. Diese sollen das allgemeine Wohlbefinden, Einsamkeit, die negativen Affekte Trauer, Wut und Unsicherheit sowie die allgemeine Gesundheit erfragen. Zusätzlich wurden Messinstrumente für die Faktoren Optimismus, physische Aktivität, Ernährung und Schlaf eingesetzt, welche auch mit Wohlbefinden assoziiert sind. Zusammen mit dem ursprünglichen PERMA Modell entstand so das PERMA+ Modell. Als Grundlage für den Vergleich mit den anderen Stichproben dienen Ergebnisse aus einer Studie von Butler und Kern (2016), welche mittels des PERMA-Profilers erhoben wurden.

Für die südaustralische Stichprobe wurden die Daten von $n = 3047$ (39% männlich) australischen Erwachsenen über 18 Jahre erhoben ($M_{\text{Alter}} = 55$, $SD = 19.49$). Die Daten der südaustralischen HOS-Stichprobe (Health Omnibus Survey) wurden, anders als die der anderen Stichproben, nicht schriftlich oder online, sondern im Interview erhoben. Daher wurden zusätzlich die Daten einer ande-

ren südaustralischen Stichprobe online (schriftlich) erhoben und in den Vergleich miteinbezogen, um potenzielle Einflüsse der Erhebungsart verstehen zu können. Zusätzlich zum PERMA+ wurden in der südaustralischen HOS-Stichprobe noch der IRSAD (Index of Relative Socio-economic Advantage and Disadvantage) verwendet.

Ergebnisse

Es zeigt sich, dass die südaustralische HOS-Stichprobe, im Vergleich zu den anderen Stichproben, einen höheren Grad an allgemeinem Wohlbefinden hat. Zudem weist die südaustralische HOS-Stichprobe höhere Werte in den Domänen positive Emotionen, Beziehungsqualität und Sinnhaftigkeit auf. Die Effektstärke dieser Unterschiedlichkeiten ist aus Tabelle 1 ersichtlich.

Tabelle 1.

Cohen's d (Effektstärke) der PERMA-Indikatoren zwischen den Stichproben und der HOS-Stichprobe

	Positive Emotionen	Engagement	Beziehungsqualität	Sinnhaftigkeit	Zielerreichung	Allgemeines Wohlbefinden
Global	.32	-.06	.48	.27	.08	.30
Australien/Neuseeland	.33	-.09	.49	.28	.06	.30
Südaustralien schriftlich	.27	.05	.36	.22	.18	.29
Vereinigtes Königreich	.24	-.18	.42	.16	-.08	.18
Vereinigte Staaten	.38	-.05	.52	.35	.13	.36

Korrelationen zwischen den PERMA Indikatoren und dem Alter waren allesamt nur sehr gering. Daraus schließen die AutorInnen, dass es keinen starken Zusammenhang zwischen Alter oder sozioökonomischen Nachteilen einer Kohorte und Wohlbefinden gibt. Interessanterweise zeichnen sich die erhöhte Arbeitslosenrate sowie psychische Belastung der Südaustralier (siehe IRSAD) nicht in ihrem Wohlbefinden ab.

Als Limitationen der Studie führen die AutorInnen an, dass der PERMA-Profiler, welcher verwendet wurde, noch relativ neu ist und deswegen noch nicht über verschiedene Altersgruppen hinweg getestet wurde. Auch können die Diskrepanzen hinsichtlich der Datenerhebungsmethode (schriftlich vs. online vs. Interview) der verschiedenen Stichproben die Ergebnisse beeinflusst haben.

Darauf weisen die Effektstärken zwischen der südaustralischen HOS-Stichprobe und der schriftlich befragten südaustralischen Stichprobe hin (Tabelle 1). Da die Kausalität für das hohe Level an Wohlbefinden in dieser Stichprobe unbekannt sind, werden weitere empirische Untersuchungen empfohlen.

Interessante Studiendetails

Grundlage der Ausgangssituation der Studie war eine Empfehlung Seligmans aus dem Jahr 2012, in der er dazu anregte, dass Südaustralien einen gesamtstaatlichen Ansatz zur Messung und zum Aufbau des Wohlergehens der Bevölkerung verfolgen sollte. Aufgrund dieser Empfehlung wurden in Südaustralien viele Interventionen und Aktionen für deren Umsetzung abgeleitet. So wurden beispielsweise das Wellbeing and Resilience Center in der Abteilung Mind and Brain des SAHMRI gegründet und viele Bestrebungen unternommen, das Bildungswesen sowie die Regierungspolitik zu verbessern.

Feldkompetenz der AutorInnen

Gabrielle Kelly ist die Direktorin des Wellbeing and Resilience Center (WRC) und in der Politik tätig. Sie ist die Verantwortliche für die Umsetzung der Idee Seligmans und arbeitet schon lange mit positiver Psychologie, menschlichem Verhalten und Systemveränderungen. Aaron Jarden ist Professor an der Universität von Otago, absolvierte verschiedene Studiengänge und erlangte 2010 seinen Doktorgrad in Psychologie. Er ist Abteilungsleiter beim WRC. Matthew Iasiello und Jonathan Bartholomaeus waren wissenschaftliche Mitarbeiter am WRC und sind beide Psychologen. Matthew Iasiello arbeitet momentan zusätzlich an seiner Doktorarbeit und ist inzwischen Teamleiter im WRC.

Nutzen der Ergebnisse für die Praxis

Die Ergebnisse der Studie unterstützen tendenziell, laut den AutorInnen, die Annahme, dass die Interventionen in Südaustralien Ergebnisse erzielen. Es wird somit nahe gelegt, dass das Projekt, einen „Staat des Wohlbefindens“ aufzubauen, dementsprechend weiter zu verfolgen. Ergebnisse der Studie können beispielsweise als Grundlage dafür herangezogen werden, dem Bildungssystem weitere Fördermittel zur Verfügung zu stellen. Somit kann gewährleistet werden, dass weiterhin Veranstaltungen und Workshops zum Thema PERMA stattfinden können.

TITEL: POSITIVE PSYCHOLOGY INTERVENTIONS ADDRESSING PLEASURE, ENGAGEMENT, MEANING, POSITIVE RELATIONSHIPS, AND ACCOMPLISHMENT INCREASE WELL-BEING AND AMELIORATE DEPRESSIVE SYMPTOMS: A RANDOMIZED, PLACEBO-CONTROLLED ONLINE STUDY

Autoren, Zeitschrift bzw. Publikation, Datum: Veröffentlicht am 20. Mai 2016 von Fabian Gander, René T. Proyer und Willibald Ruch online in „frontiers in psychology“

Zusammengefasst von: Katrin Sturm und Sophie Keller

Fragestellung:

Können positive Emotionen, Sinnhaftigkeit, Engagement, positive Beziehungen und die Leistung unser Wohlbefinden verbessern, sowie depressive Symptome lindern?

Methoden:

Seligman beschrieb in seiner „Authentic Happiness Theory“ drei Grundorientierungen, die zum Wohlbefinden führen sollen, die positiven Emotionen, Sinnhaftigkeit und das Engagement. Später vervollständigte Seligman das PERMA-Modell mit zwei weiteren Elementen, die er in seiner Well-Being-Theorie beschreibt. Um das Wohlbefinden des Menschen zu erfassen werden positive Beziehungen und die Leistung hinzugefügt. Da sich bislang keine Studie genauer mit den einzelnen PERMA-Elementen beschäftigte, wurde in dieser Studie versucht, die Wirkungen der PERMA-Interventionen auf das Wohlbefinden in einer Placebokontrollierten Studie zu vergleichen. Von insgesamt 2430 Versuchspersonen erfüllten nicht alle die Einschlusskriterien z.B. Mindestalter, kein Konsum illegaler Drogen etc., was eine Gesamtanzahl von $N = 1359$ ausmachte. Alle Teilnehmer sollten drei Dinge aufschreiben, die sie entweder mit einer der fünf Komponenten, allen Komponenten oder mit frühen Kindheitserinnerungen (Placebokontrollbedingung) in Verbindung brachten. Abhängig davon wurden sie der Interventions- oder Placebogruppe zugeteilt. Die Versuchspersonen waren im Alter von 18 bis 78 Jahren.

Um einen Selbstbericht des globalen Glücks zu messen, wird der „Authentic Happiness Inventory“ (AHI) angewendet. Die allgemeine Depressionsskala (ADS) wurde als CES-D-Skala (Center for Epidemiological Studies Depression Scale) zur Messung eines 20-Punkte-Selbstberichts eingesetzt, um die Häufigkeit und Intensität der depressiven Symptome in der vergangenen Woche zu hinterfragen. Weiterhin gilt der Fragebogen „Orientierungen zum Glücklichein“ (OTH) als Selbstbericht zur Bewertung der drei Orientierungen positive Emotionen, Engagement und Sinnhaftigkeit. Die „positive Relationships- and Accomplishment“-Skala eignet sich zur Bewertung von positiven Beziehungen und Leistungen. Zusammen mit positiven Emotionen, Engagement und Sinnhaftigkeit erlauben sie eine Bewertung der Befürwortung aller Komponenten von Seligman's Well-Being-Theorie.

Bevor die Teilnehmer ihre Übungen erhielten mussten Vortests für den AHI, CES-D, der OTH und die Skalen für positive Beziehungen und Leistungen abgeschlossen werden. Danach wurde anhand eines Zufallsalgorithmus eine zugeordnete Übung zugeschickt, die täglich für 1 Woche durchgeführt werden musste. Nach der Interventionswoche und 1, 3 und 6 Monate später wurden die Teilnehmer erinnert an die Online Plattform zurückzukehren um die Posttest- und Follow-up-Bewertungen durchzuführen. Danach wurde noch eine Frage zur Manipulationsprüfung gestellt und nach dem letzten Follow-up erhielten die Teilnehmer ein automatisch individualisiertes Feedback zu ihren Fragebögen.

Nach Abschluss wurden die Teilnehmer noch nach dem persönlichen Nutzen befragt, den sie von dieser Studie erhielten.

Für die Bewertung der Interventionseffektivität wurde eine Multi-Level-Modellierung mit eingeschränkter Maximum-Likelihood-Schätzung angewendet.

Ergebnis:

Alle Interventionen waren wirksam, um das Glück zu erhöhen und zu verbesserten depressiven Symptomen zu führen. D.h. die Interventionen, die auf positive Emotionen, Engagement, Sinnhaftigkeit, positiven Beziehungen und Leistung basieren, sind effektive Strategien zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Linderung depressiver Symptome. Die Studie konnte erste Beweise dafür liefern, dass die fünf Wohlfühlkomponenten gemeinsam in einer Intervention angesprochen werden können und dass dies mit einer Zunahme dieser Komponenten und der Lebenszufriedenheit verbunden sein kann.

Die Teilnehmer hatten bei allen Interventionsbedingungen insgesamt höhere Werte für das Glück. Das Glück war bis zu 6 Monate nach dem Eingriff beobachtbar, während in den positiven Beziehungsbedingungen die Wirkungen keine Signifikanz erreichten.

Alle Interventionen führten zu einer Besserung der depressiven Symptome über alle Zeitpunkte hinweg, im Vergleich zur Placebo-Kontrollbedingungen und mit Ausnahme der Leistungsbedingung.

Weiterhin bietet diese Studie erste Belege dafür, dass selbstverwaltete positive Interventionen, die auf dem PERMA-Modell basieren, am effektivsten für die Menschen sind, die sich in einem mittleren Bereich des Kontinuums des Wohlbefindens befinden.

Interessante Studiendetails:

Es wurden bereits viele Studien durchgeführt, um die Wirksamkeit von Interventionen auf positive Emotionen, Engagement und Sinnhaftigkeit zu messen. Diese Studie wollte jedoch alle PERMA-Komponenten zusammentragen und auch positive Beziehungen und Leistung überprüfen. Ziel dieser Interventionen war es, den Fokus auf diese Komponenten im täglichen Leben zu stärken.

Welche Feldkompetenz haben die Autor/innen?

Fabian Gander absolvierte seinen Doktor am Institut für Persönlichkeit und Beurteilung, seit 2015 ist er „Post-Doc“ für Persönlichkeiten und dem Assessment-Bereich. Er veröffentlichte bereits mehrere Artikel in den Bereichen der positiven Psychologie, der Persönlichkeit des Menschen, der Well-Being-Theorie, Teamorientierung und Charaktereigenschaften.

René Proyer hat sein Forschungsinteresse an der positiven Psychologie und in seinem Beruf beschäftigt er sich vor allem mit der Beratung von Karriere und Laufbahn von Jugendlichen. Er ist Mitglied in vier wissenschaftlichen Vereinigungen: Dem European Association of Psychological Assessment, der International Positive Psychology Association, der International Society for Humor Studies und der Swiss Positive Psychology Association.

Prof. Dr. Willibald Ruch hat seine Schwerpunkte in den Themen Persönlichkeit und Charakter, Konstruktion diagnostischer Methoden, Humor, Lachen, Heiterkeit sowie Charakterstärken in Freizeit, Schule und Arbeitsplatz. Er ist unter seinen vielen wissenschaftlichen Vereinigungen auch als Gründer und Präsident in der schweizerischen Gesellschaft für positive Psychologie und der „International Society for Humor Studies“ tätig.

Nutzen der Ergebnisse für die Praxis:

Die Studie verdeutlicht, dass die Interventionen für eine höhere Zufriedenheit sorgen können, sowie depressive Symptome lindern können. Menschen können über einen langen Zeitraum hinweg eine Verbesserung ihres Wohlbefindens erreichen. Wie Seligman bereits sagte, sind andere Menschen das beste Gegenmittel gegen die Tiefen des Lebens. Aus dem Grund ist es besonders wichtig, den Fokus auf alle Komponenten des PERMA-Modells zu legen.