

psy50 Kurzfragebogen

zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz

Was beschreibt Ihre Arbeit?

Arbeitsanforderungen

- Das Ausmaß an Konzentration, das meine Arbeit erfordert, ist gut zu bewältigen.
- Ich kann die Arbeitsmenge in der gegebenen Zeit gut erledigen.

Tätigkeitsspielraum

- Meine Arbeit hat das richtige Maß an Abwechslung.
- Ich kann sehen, wie ich mit meiner Arbeit zu einem Gesamtergebnis beitrage.
- Ich habe Zugang zu allen Informationen, die ich zum Arbeiten brauche.
- Ich habe ausreichend Spielraum zu entscheiden, wie ich bei meiner Arbeit vorgehe.

Rollenklarheit

- Ich habe klare, geplante Ziele für meine Arbeit.
- Ich weiß, was meine Verantwortlichkeiten sind.

Qualifikation

- Mein Können entspricht den Anforderungen, die durch meine Arbeit gestellt werden.

Identifikation mit der Arbeit

- Meine Arbeit macht mir Freude.
- Meine Arbeit trägt dazu bei, dass ich mein Leben als sinnvoll erlebe.
- Ich bin stolz auf meine Arbeit.

Teamarbeit

- So, wie wir in unserem Team zusammenarbeiten, macht es die Arbeit für alle leichter.
- Ich kann mich auf meine Kollegen verlassen, wenn es bei der Arbeit schwierig wird.

Unterstützende Mitarbeiterführung

- Meine direkte Führungskraft gibt mir Rückmeldung dazu, was ich gut mache und wo ich etwas verbessern kann.
- Meine direkte Führungskraft unterstützt mich und behandelt mich gerecht.
- Meine direkte Führungskraft trägt dazu bei, dass ich mich für die Arbeit begeistern kann.

Wertschätzung

- Gemessen an meinem Einsatz bietet mir meine Arbeit genügend Entwicklungsmöglichkeiten.
- Für das, was ich bei der Arbeit leiste, erhalte ich auch angemessenes Lob, Anerkennung und Wertschätzung.

Transparente Unternehmensführung

- Die Prozessvorgaben und Regelwerke an meinem Arbeitsplatz sind sinnvoll.
- Die Arbeit in meinem Unternehmen wird gerecht verteilt.
- Wie in meinem Unternehmen Entscheidungen getroffen werden ist bekannt und nachvollziehbar.
- Meine Unternehmensführung äußert eine klare Vorstellung davon, wohin wir uns bewegen.

Anpassungsfähigkeit Unternehmen

- Unser Unternehmen kann sich rasch und flexibel vom Tagesgeschäft auf den Umgang mit Krisensituationen umstellen.
- Unser Unternehmen kann rasch und flexibel auf wechselnde Rahmenbedingungen reagieren.

Arbeitsplatzsicherheit

- Ich habe Angst um meinen Arbeitsplatz.

Äußere Arbeitsbedingungen

- Die äußeren Bedingungen an meinem Arbeitsplatz, wie unangenehme Körperhaltungen, körperliche Belastungen, die Geräuschkulisse, Lichtverhältnisse oder extreme Temperaturen, belasten meine Gesundheit.

Arbeitsmittel

- Bei meiner Arbeit habe ich mit Werkzeug- oder Software-Problemen zu kämpfen.

Überstunden

- Bei meiner Arbeit fallen häufig Überstunden ohne zeitnahen Freizeitausgleich an.

Wie geht es Ihnen dabei?

Psychische Gesundheit

- In den letzten **2 Wochen** war ich froh und guter Laune.
- In den letzten **2 Wochen** habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.
- In den letzten **2 Wochen** habe ich mich energetisch und aktiv gefühlt.
- In den letzten **2 Wochen** habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.
- In den letzten **2 Wochen** war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.

Körperliche Gesundheit

- Wie gut war Ihre körperliche Gesundheit in den letzten **4 Wochen**?

Erschöpfung

- Wie oft in den letzten **4 Wochen** fühlten Sie sich schwach und krankheitsanfällig?
- Wie oft in den letzten **4 Wochen** dachten Sie „Ich kann nicht mehr“?

Berufliche Überforderung

- Ich komme gut klar mit den Gefühlen, die bei meiner Arbeit in mir ausgelöst werden.
- Oft denke ich schon beim Aufwachen an Arbeitsprobleme.
- Wie oft hatten Sie in den letzten **12 Monaten** Gefühle von Gereiztheit, bedrückender Angst, Panik oder Schlafprobleme aufgrund von Problemen **bei der Arbeit**?
- Wie oft hatten Sie in den letzten **12 Monaten** das Gefühl, dass Ihnen die Anforderungen, Schwierigkeiten oder Probleme **bei der Arbeit** über den Kopf wachsen?

Private Überforderung

- Wie oft hatten Sie in den letzten **12 Monaten** Gefühle von Gereiztheit, bedrückender Angst, Panik oder Schlafprobleme aufgrund von **privaten** Problemen?
- Wie oft hatten Sie in den letzten **12 Monaten** das Gefühl, dass Ihnen **private** Anforderungen, Schwierigkeiten oder Probleme über den Kopf wachsen?

Gesundheitsbedingte Leistungseinschränkung

- Wie häufig fiel es Ihnen in den letzten **12 Monaten** aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation schwer, bei der Arbeit stets die volle Leistung zu bringen?
- An wie vielen Tagen sind Sie in den letzten **12 Monaten** zur Arbeit gegangen, obwohl Sie nicht gesund waren?
- An wie vielen Tagen konnten Sie in den letzten **12 Monaten** aus gesundheitlichen Gründen nicht arbeiten?

Aktuelle Arbeitsfähigkeit

- Wie schätzen Sie Ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit in Bezug auf die psychischen Anforderungen an Ihrem Arbeitsplatz ein?
- Wie schätzen Sie Ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit in Bezug auf die körperlichen Anforderungen an Ihrem Arbeitsplatz ein?
- Wenn Sie an Ihre beste je erreichte Arbeitsfähigkeit denken - wie hoch ist dann Ihre aktuelle Arbeitsfähigkeit?

Zukünftige Arbeitsfähigkeit

- Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie bei Ihrer aktuellen Gesundheit Ihre jetzige Arbeit auch in den nächsten **2 Jahren** ausüben?