

Profil Psychischer Gesundheit

PPG 15

Ein Instrument zur Messung von
Indikatoren der psychischen Gesundheit
sowie deren Einflussfaktoren.



Was ist Gesundheit?

Die WHO definiert Gesundheit als:

„Gesundheit ist ein Zustand völligen:

- physischen,
- geistigen und
- sozialen Wohlbefindens und nicht nur
- die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“
(WHO, 1946)



Was sind psychische Störungen?

Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind:

- Depressionen,
- Angststörungen,
- Verhaltensstörungen,
- Bipolare Störungen und
- Psychosen.



Wodurch wird die psychische Gesundheit beeinflusst?

Um allen Betrachtungswinkeln gerecht zu werden, kann man folgende **Kernelemente psychischer Gesundheit** hervorheben:

- Regulationskompetenz
- Selbstbestimmung
- Sinnhaftigkeit
- Abwesenheit psychischer Störungen



Grafik: Pixabay

Operationalisierung psychischer Gesundheit in 15 Skalen (...)- Anzahl der Items je Skala

Bearbeitungszeit: 20 min

Regulationskompetenz (54)	Selbstbestimmung (12)	Sinnhaftigkeit (10)	Gesundheit/Krankheit (44)
Stresslevel (1)	Selbstwertgefühl (10)	Kohärenzsinn (9)	Schlafqualität (2)
Stressbewältigungsverhalten (19)	Selbstbestimmtheit (2)	Lebenszufriedenheit (1)	Körperlicher Gesundheitszustand (1)
Resilienz (34)			Psychosomatische Störungen (11)
			Soziales Wohlbefinden (10)
			Wohlbefinden und Depressivität (6)
			Erschöpfungssymptome (6)
			Angststörungen (7)
			Persönliche Krise (1)

Der Fragebogen hat insgesamt: **122 Fragen** (inkl. 2 demografische Angaben) in der Langversion und **62 in der Kurzversion**

Die Messung Psychischer Gesundheit und deren Einflussfaktoren

Link zur Umfrage:

Dein Profil Psychischer Gesundheit
(Demo version 3)

In der Befragung sind 18 Fragen enthalten.
Dies ist eine anonyme Befragung. Ihre Angaben werden absolut vertraulich behandelt.
Am Ende erwartet Sie ein spannendes Ergebnis! Ein Blick in den Spiegel Ihrer Seele.
Bitte erstellen Sie zu Beginn der Befragung einen persönlichen Code, den nur Sie kennen.
Ihr Arbeitgeber erfährt keine Einzelergebnisse. Sofern Sie an Gesundheitsfördermaßnahmen teilgenommen haben, wäre es gut, wenn Sie erneut Ihr Profil psychischer Gesundheit erstellen. So können Sie testen, ob sich etwas verändert hat und Ihr Arbeitgeber kann besser einschätzen, welche Maßnahmen wie gut helfen.

Weiter

Fragen
beantworten:

Psychisches Wohlbefinden und Depressivität

Wohlbefinden:
den letzten 2 Wochen ...

	die ganze Zeit	meistens	etwa Hälfte/Hälfte	ab und zu	zu keinem Punkt
... war ich froh und guter Laune.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
... habe ich mich energetisch und aktiv gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgerollt gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Depressivität

	die ganze Zeit	meistens	etwa Hälfte/Hälfte	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
In den letzten 2 Wochen fühle mich häufiger niedergeschlagen, depressiv oder hoffnungslos.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zu jeder Kategorie gibt es eine individuelle Auswertung am Ende:

- Punkte erreicht von bis
- Einschätzung ob das Ergebnis: gut/mittel/schlecht ist
- Antworttext und allgemeine Hinweise was man tun sollte.
- **Auch möglich:** konkrete Hinweise, welche Kursangebote empfohlen werden mit Links

Vielen Dank!
Ihre Antworten wurden gespeichert.
Ihre Bewertung

Körperlicher Gesundheitszustand: nicht ganz fit, aber OK

Erreichte Punktzahl zum Körperlichen Gesundheitszustand: **10 von 20**

Du verfügst über einen mittleren körperlichen Gesundheitszustand. Da ist Achtsamkeit geboten. Offenbar gibt es Stellschrauben, an denen Du drehen solltest. Das Bestehen körperlicher Beschwerden bedeutet auch, dass ein zusätzlicher innerer Stress Deine psychische Gesundheit beeinträchtigt. Du musst nun schauen, in welchen Parametern Du die Vorgaben eines gesunden Lebensstiles nur unzureichend erfüllst.

....



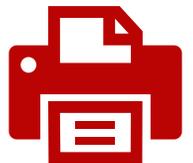
Du hast eine gute Schlafqualität

Deine Punktzahl zur Schlafqualität: **4 von 10**

Deine Schlafqualität scheint sehr gut zu sein. Es gibt viele Empfehlungen bezüglich der Schlafdauer, die bei einem Erwachsenen bei mindestens 6,5h liegen sollte. Diese wird daran gemessen, wie effektiv Du Dich in Deinem Schlaf erholen kannst. Ein guter Schlaf ist vor allem auch ein durchgehender Schlaf.

....



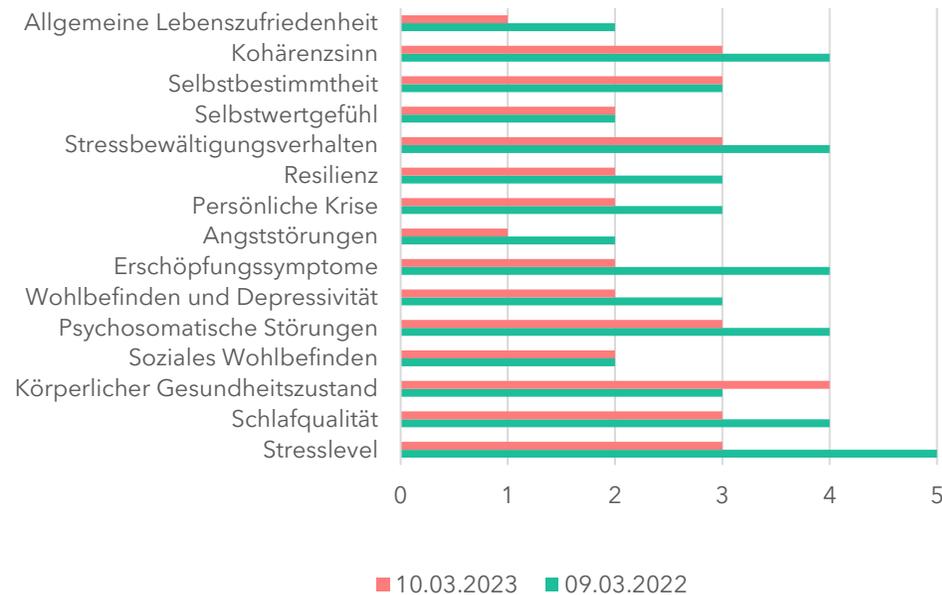


Die Auswertung als Übersicht

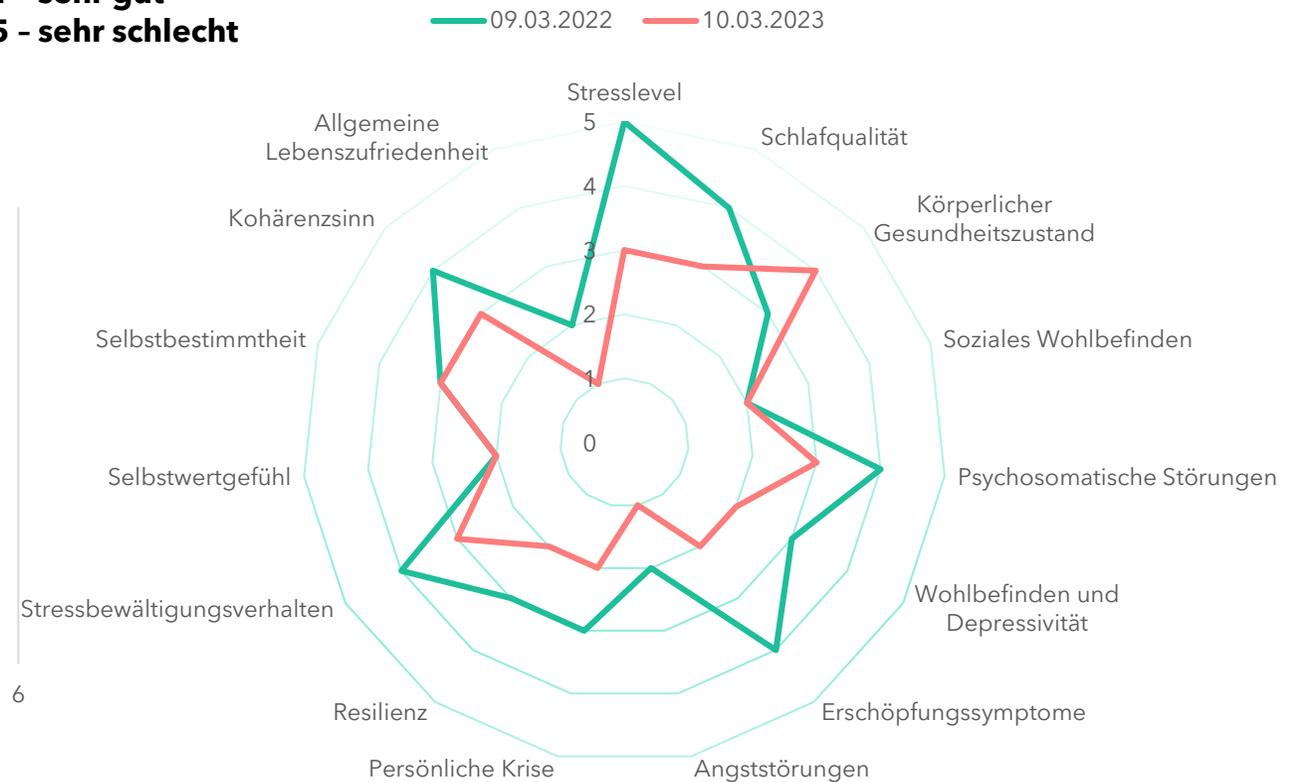
Hier: 2 Messzeitpunkte

1 - sehr gut
5 - sehr schlecht

Profil Mental Health

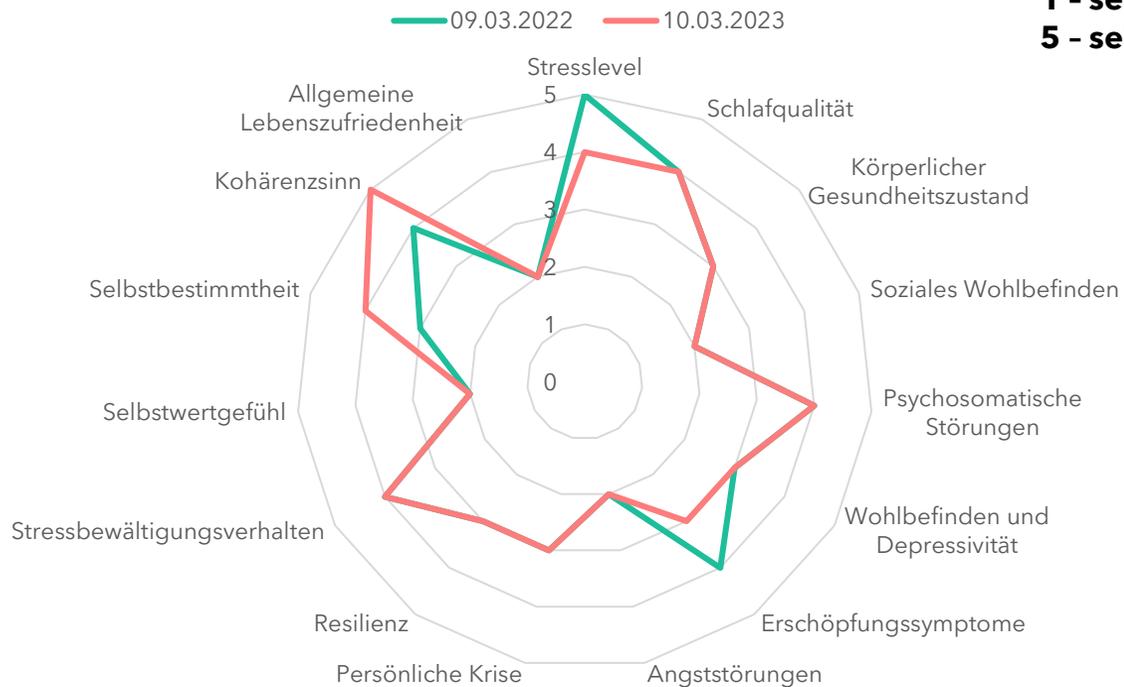


Profil Mental Health



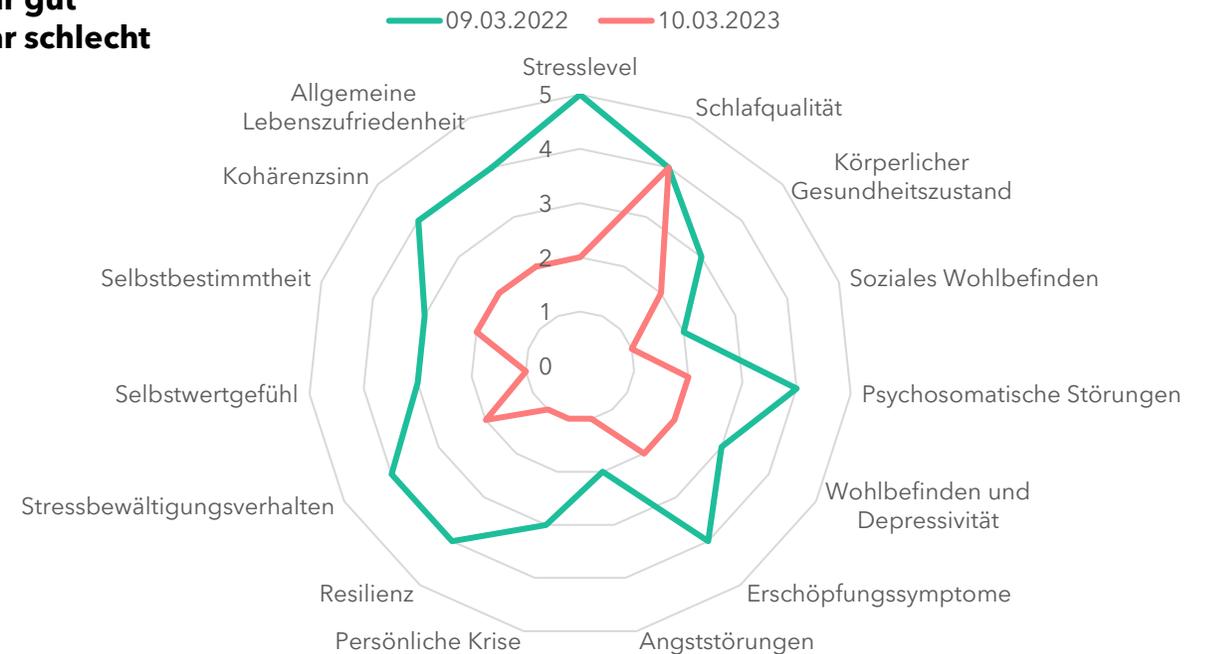
Auswertung für Unternehmen

Verbesserung Psychische Gesundheit bei Teilnehmer:innen vom Yoga

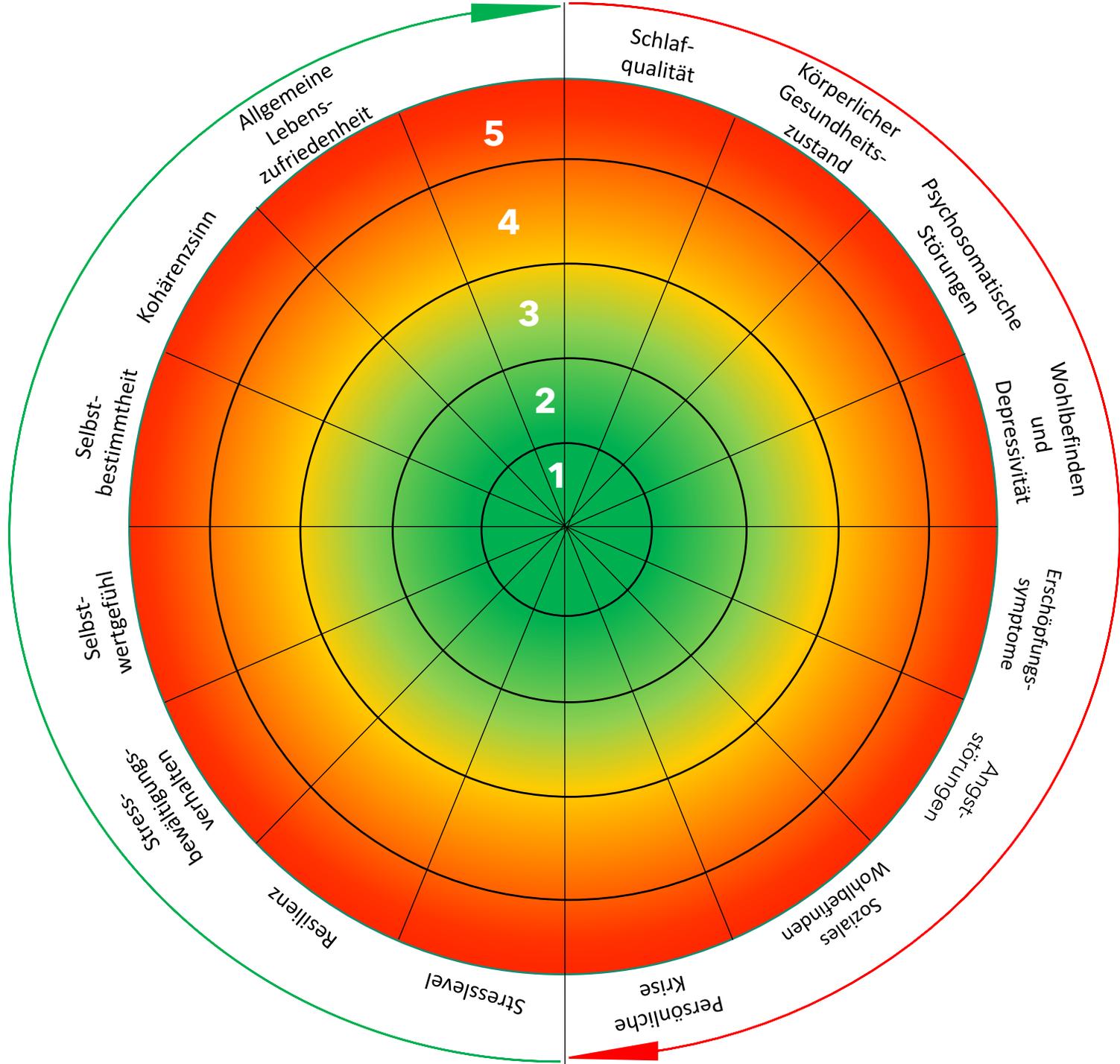


1 - sehr gut
5 - sehr schlecht

Verbesserung Psychische Gesundheit bei Teilnehmer:innen des Resilienztrainings



Einflussfaktoren



Auswirkungen