

Arbeitsbereich/Berufsgruppe:\*) \_\_\_\_\_

Arbeitstätigkeit:\*) \_\_\_\_\_

### Checkliste 3: Ursachen Monotonie

Monotonie ... Zustand der Langeweile, der durch Reizmangel ausgelöst wird und zur wellenförmigen Herabsetzung der Aktivierung führt (z. B. bei Überwachungs- und Steuertätigkeiten, bei Nachtschichtarbeit).

In der Liste sind Merkmale enthalten, die relevante **Ursachen für die Entstehung von Monotonie bei der Arbeit** beschreiben (Merkmale 1 bis 10) sowie das Erleben von Monotonie kennzeichnen (Merkmale 11 bis 16). Treffen diese für die Arbeiten, die Sie bewerten, zu?

Kreuzen Sie bitte die entsprechenden Merkmale an.

<b>Bei der Arbeit</b>		
1	<input type="checkbox"/>	handelt es sich vorwiegend um eine ausführende Tätigkeit (z.B. Kontrolle von Abläufen u. ä.).
2	<input type="checkbox"/>	ist die Tätigkeit anregungsarm.
3	<input type="checkbox"/>	kehren einförmige Verrichtungen immer wieder.
4	<input type="checkbox"/>	wird Daueraufmerksamkeit gefordert (z.B. bei der Überwachung von Prozessen).
5	<input type="checkbox"/>	muss überwiegend allein gearbeitet werden.
6	<input type="checkbox"/>	kann mit niemandem geredet werden.
7	<input type="checkbox"/>	gibt es keine Erfordernisse Neues zu lernen.
<b>Liegen zusätzlich andere Einflüsse vor, z. B.</b>		
8	<input type="checkbox"/>	ist es im Arbeitsbereich zu warm.
9	<input type="checkbox"/>	ist der Arbeitsbereich zu dunkel.
10	<input type="checkbox"/>	kehren gleichförmige Geräusche immer wieder (z.B. von Maschinen, Turbinen oder Anlagen).
<b>Merkmale aus den Bereichen Leistung und Verhalten</b>		
<b>Bei der Arbeit</b>		
11	<input type="checkbox"/>	fühle ich mich unterfordert.
12	<input type="checkbox"/>	sinkt meine Leistung immer wieder ab.
13	<input type="checkbox"/>	benötige ich mehr Zeit, bis ich reagiere.
14	<input type="checkbox"/>	führe ich Nebentätigkeiten aus oder meine Gedanken schweifen trotz geforderter Daueraufmerksamkeit ab.
15	<input type="checkbox"/>	langweile ich mich.
16	<input type="checkbox"/>	döse, dämmere oder träume ich vor mich hin.

Die Merkmale 11 bis 16 können nur von den Beschäftigten eingeschätzt werden.

\*) Angaben bei Bedarf