

Fragebogen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (FGBU) (Dettmers & Krause, Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, im Druck)

Einleitung (anpassbar)

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet den Arbeitgeber an allen Arbeitsplätzen eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, um Unfälle und berufsbedingte Erkrankungen zu vermeiden. Neben den physischen Gefährdungen wie z.B. zu hohe Lärmbelastung nehmen auch die psychischen Belastungen in unserer Arbeitswelt an Bedeutung zu und müssen laut Gesetz ermittelt werden. Hierzu wird in einem ersten Schritt ein Fragebogen eingesetzt.

Da psychische Belastungen und Unterstützungsfaktoren aus sehr unterschiedlichen Quellen herrühren können, wird eine ganze Bandbreite von Belastungen abgefragt, um der Verschiedenheit unterschiedlicher Tätigkeiten gerecht zu werden. Das Ziel ist es zu beurteilen, welche Gefährdungen bei Ihrer täglichen Arbeit existieren, die Ihre Gesundheit beeinträchtigen können. Basierend auf den Ergebnissen sollen geeignete Maßnahmen entwickelt werden, um Gefährdungen abzustellen oder zu minimieren.

Der folgende Fragebogen umfasst 67 Aussagen zum Auftreten typischer Belastungen bei Ihrer Arbeit. Sie können jeweils (eher) zustimmen oder (eher) ablehnen. Außerdem gibt es eine offene Frage.

Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Bitte beantworten Sie alle Fragen so, wie Sie es für Ihre Arbeit wahrnehmen. Wenn Sie sich bei einer Antwort nicht sicher sind, kreuzen Sie bitte die Antwort an, zu der Sie am ehesten tendieren.

Das Ausfüllen des Fragebogens erfolgt freiwillig und dauert ca. 10-15 Minuten. Wir bitten Sie, möglichst zahlreich an der Befragung teilzunehmen, denn nur so kann ein realistisches Bild der Belastungsschwerpunkte entstehen, dem wir uns annehmen wollen. Zum Schutz Ihrer Persönlichkeitsrechte führen wir diese Befragung anonym nach Arbeitsbereichen durch, sodass nicht auf einen einzelnen Arbeitsplatz rückgeschlossen werden kann. Nach der Auswertung werden die Bögen vernichtet.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
Arbeitsinhalt				
Vollständigkeit der Aufgabe				
1. Bei der Arbeit bin ich an Arbeitsvorgängen von Anfang bis Ende beteiligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bei meiner Arbeit führt man nicht nur kleine Teilaufgaben aus, sondern stellt vollständige Produkte und Dienstleistungen her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich muss vorgegebene Arbeiten nicht nur ausführen, sondern auch selbst planen und die Ergebnisse überprüfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handlungsspielraum				
4. Bei meiner Arbeit kann man die Reihenfolge der Aufgabenerledigung selbst bestimmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Man kann bei meiner Arbeit selbst bestimmen, wann man was macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Man hat viele Freiheiten in der Art und Weise, wie man seine Arbeit verrichtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variabilität				
7. Bei meiner Arbeit hat man fast jeden Tag etwas anderes zu tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Die Arbeitsaufgaben wechseln häufig bei meiner Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Man muss bei meiner Arbeit unterschiedliche Fähigkeiten einsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informationsmängel				
10. Man muss viel Energie dafür aufwenden, die für die Arbeit notwendigen Informationen zu beschaffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Erforderliche Unterlagen, Informationen und Daten sind häufig unvollständig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Entscheidungen werden erschwert, weil häufig nicht alle notwendigen Informationen vorliegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
Informationsüberflutung				
13. Die tägliche Informationsmenge ist zu hoch (z.B. Mails, Unternehmenskommunikation).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Daten sind häufig zu umfangreich oder zu unstrukturiert, um die wichtigen Informationen zu erkennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Die vielen unterschiedlichen Informationskanäle (z.B. Akten, Datenbanken, Intranet) sind schwer zu handhaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verantwortung und Qualifikation				
Klarheit der Kompetenzen und Rollenanforderungen				
16. Man weiß nicht genau, wie weit die eigenen Entscheidungsbefugnisse bei der Arbeit reichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich erhalte häufig widersprüchliche Anweisungen von unterschiedlichen Stellen (Vorgesetzte/Abteilungen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Bei meiner Arbeit sind die Prioritäten unklar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualifikationsmängel				
19. Man muss Aufgaben übernehmen, für die man eigentlich zu wenig eingearbeitet ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Bei meiner Arbeit muss ich Tätigkeiten durchführen, für die ich eigentlich nicht vollständig ausgebildet bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich fühle mich häufig von den Aufgaben überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualifikationsunterforderung				
22. Ich habe keine anspruchsvolle Aufgabe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Bei meiner Arbeit denke ich häufig, dass ich mehr leisten könnte, als von mir gefordert wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich fühle mich häufig unterfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
Emotionale Belastungen				
Soziale und Emotionale Belastungen				
25. Die Arbeit bringt einen in stark emotional belastende Situationen (z.B. Trauer, Wut).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Bei der Arbeit ist man häufig mit aggressivem Verhalten oder Übergriffen (z.B. von Kunden/Klienten) konfrontiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Bei der Arbeit passiert es häufig, dass man mit unverschämten Personen oder unangemessenen Verhalten zu tun hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emotionsarbeit				
28. Bei der Arbeit muss man häufig nach außen hin Gefühle zeigen, die nicht mit meinen eigentlichen Gefühlen übereinstimmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Bei der Arbeit muss man häufig seine aktuellen Gefühle verbergen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Man muss bei der Arbeit häufig die eigenen Gefühle den momentanen Gefühlen von Anderen anpassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsorganisation				
Belastende Arbeitszeit				
31. Man hat sehr stark variierende Arbeitszeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Man muss zu ungünstigen Arbeitszeiten arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Man ist mit schlecht gestalteter Schichtarbeit konfrontiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entgrenzte Arbeitszeit				
34. Man macht häufig Überstunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Man bekommt häufig kurzfristig zusätzliche Aufgaben, so dass man den Feierabend nicht einhalten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten ist es häufig erforderlich, verfügbar zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsablauf - Zeitdruck/Intensität				
37. Um die Arbeitsmenge zu schaffen, muss man länger arbeiten oder Pausen wegfallen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Aufgrund der hohen Arbeitsmenge kommt es häufig zu hohem Zeitdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Es kommt häufig vor, dass man nicht genügend Zeit hat, alle Aufgaben zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
Arbeitsablauf - Unterbrechungen/Multitasking				
40. Man wird bei seiner täglichen Arbeit immer wieder durch andere Personen unterbrochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Man hat häufig mehrere Aufgaben gleichzeitig, zwischen denen man hin und her springen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Man muss häufig aktuelle Arbeiten unterbrechen, weil etwas Wichtiges dazwischenkommt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommunikation - Kooperation				
43. Man steht nicht in direktem persönlichen Kontakt mit Kollegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. An meinem Arbeitsplatz mangelt es an Möglichkeiten zum persönlichen Austausch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Man kann sich bei meiner Arbeit nicht mit seinen Kollegen unterhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soziale Beziehungen				
Soziale Unterstützung				
46. Wenn es Probleme bei der Arbeit gibt, kann man sich auf die Unterstützung der Kollegen verlassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Man kann mit seinen Kollegen offen über alles reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Meine Kollegen sind immer bereit, sich meine Arbeitsprobleme anzuhören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soziale Stressoren				
49. Es gibt häufig Spannungen unter Kollegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Man wird von anderen über die Maße kritisiert oder bloßgestellt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Es gibt häufig Streitereien an meinem Arbeitsplatz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
Soziale Unterstützung durch Vorgesetzte				
52. Mein Vorgesetzter ist bereit, sich meine Probleme anzuhören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Man kann sich auf die Unterstützung der Vorgesetzten verlassen, wenn es Probleme bei der Arbeit gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Mein Vorgesetzter unterstützt mich, so dass ich meine Aufgaben leichter erfüllen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feedback und Anerkennung				
55. Man bekommt von Vorgesetzten und Kollegen Rückmeldungen über die Qualität der Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Man erhält Wertschätzung für seine Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Mein Vorgesetzter gibt mir nützliches Feedback über meine Arbeitsleistung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbeitsumgebung und Arbeitsplatzgestaltung

In wieweit sind die folgenden Umgebungsbelastungen an ihrem Arbeitsplatz vorhanden?

58. Lärm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Hitze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Ungünstige Beleuchtung/Blendung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Gefahrenstoffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Räumliche Enge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Ungünstige ergonomische Gestaltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Ununterbrochene gleiche Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Unzureichende Gestaltung von Signalen und Hinweisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Schwere körperliche Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Fehlende oder ungünstig zu bedienende Arbeitsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>