

Kopenhaagse psychosociale vragenlijst (COPSOQ)

De COPSOQ is een gevalideerd instrument dat psychosociale risico's op het werk in kaart brengt en dimensies meet zoals stress, autonomie en sociale steun. De vragenlijst brengt bronnen van onwelbevinden of welbevinden op het werk aan het licht via schalen die aan verschillende contexten kunnen worden aangepast. Het gebruik ervan maakt gerichte interventies mogelijk om de kwaliteit van het werkende leven te verbeteren en psychische gezondheidsrisico's te voorkomen.

Aantal vragen	46 vragen
Geschatte duur	11 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Categorie	Burn-out, Werkgerelateerde klachten

Voorbeeld van de 46 vragen

Raakt u achter met uw werk?

Altijd | Vaak | Soms | Zelden | Nooit of bijna nooit

Heeft u genoeg tijd voor uw werktaken?

Altijd | Vaak | Soms | Zelden | Nooit of bijna nooit

Werkt u de hele dag in een hoog tempo?

In zeer grote mate | In grote mate | Enigszins | In geringe mate | In zeer geringe mate

Is het nodig om in een hoog tempo te blijven werken?

In zeer grote mate | In grote mate | Enigszins | In geringe mate | In zeer geringe mate

Moet u tijdens uw werk veel dingen tegelijk in de gaten houden?

Altijd | Vaak | Soms | Zelden | Nooit of bijna nooit

Scoring en interpretatie

De scoring van de COPSOQ volgt een gestandaardiseerde methode voor het beoordelen van psychosociale dimensies op het werk. Elke dimensie wordt gemeten met meerdere items, meestal op een likertschaal met vijf punten (bijvoorbeeld van “Altijd” tot “Nooit”). De score van een dimensie is het gemiddelde van de itemscores, nadat de positief geformuleerde vragen binnen negatieve schalen zijn omgekeerd. Zo moet bij de dimensie “Werkdruk” het item “Heeft u genoeg tijd?” vóór de berekening worden omgekeerd, omdat de positieve formulering ingaat tegen de negatieve richting van de dimensie.

De ruwe scores worden vervolgens omgezet naar een schaal van 0 tot 100 om vergelijkingen te vergemakkelijken. De interpretatie hangt af van de aard van de dimensie: bij negatieve dimensies (zoals stress of werkdruk) wijst een hoge score op een verhoogd risico, terwijl die bij positieve dimensies (zoals autonomie of sociale steun) een beschermende hulpbron weerspiegelt.