

COPSOQ III

Fragebogen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

bereitgestellt von WORKSONAR · powered by COPSOQ

Copenhagen Psychosocial Questionnaire – deutsche Standard-Version (COPSOQ 3b). Dieser Fragebogen ist das wissenschaftlich validierte Standardinstrument zur Erhebung psychosozialer Belastungen am Arbeitsplatz und eignet sich für die gesetzlich verpflichtende Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen nach § 5 ArbSchG.

Kostenfrei · Attribution · keine Bearbeitung

Der COPSOQ-Fragebogen ist kostenfrei. Bei Worksonar fallen Gebühren ausschließlich für die Plattformnutzung, die Auswertung und optionale Zusatzmodule an – nie für den Fragebogen selbst. Quelle: COPSOQ, deutsche Standard-Version, betreut von der Freiburger Forschungsstelle für Arbeitswissenschaften GmbH (FFAW), dem nationalen COPSOQ-Team in Deutschland (copsoq.de). Lizenz: Creative Commons BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung, keine kommerzielle Nutzung des Fragebogens, keine Bearbeitung. Die Fragen werden im Originalwortlaut verwendet.

Worksonar ist ein Produkt der Höcker Unternehmensberatungs GmbH und kein Produkt der FFAW.

Wichtige Hinweise vor dem Ausfüllen

Anonymität und Auswertung ($n \geq 5$).

Ihre Antworten werden ausschließlich anonym und aggregiert ausgewertet. Ergebnisse einer Gruppe (z. B. Abteilung oder Team) werden erst ab fünf Teilnehmenden ($n \geq 5$) dargestellt. Kleinere Gruppen werden zusammengefasst oder nicht gesondert ausgewiesen, sodass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind. Bitte machen Sie keine Angaben, die Sie identifizierbar machen könnten.

Freiwilligkeit und Datenschutz.

Die Teilnahme ist freiwillig. Es werden keine personenbezogenen Einzelauswertungen erstellt. Die Verarbeitung erfolgt DSGVO-konform; Rechtsgrundlage ist regelmäßig Art. 6 Abs. 1 lit. b/f DSGVO bzw. § 26 BDSG, ggf. ergänzt durch eine Betriebsvereinbarung. Bei einer papierbasierten Erhebung geben Sie den ausgefüllten Bogen bitte verschlossen an der dafür vorgesehenen Sammelstelle ab.

So füllen Sie den Bogen aus.

Kreuzen Sie pro Frage genau ein Kästchen an – jenes, das Ihrer Einschätzung am ehesten entspricht. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie spontan und beziehen Sie sich auf Ihre Arbeitssituation der vergangenen Wochen. Für einzelne Blöcke steht die Ausweichoption „entfällt“ zur Verfügung, falls eine Frage auf Ihre Situation nicht zutrifft.

Bedeutung der Antwortskalen.

Die meisten Fragen verwenden eine fünfstufige Skala. Die konkrete Beschriftung (z. B. „immer“ bis „nie/fast nie“) ist zu Beginn jedes Frageblocks angegeben. Die Ziffern 1–5 in den Ankreuz-Spalten entsprechen dieser Beschriftung von links nach rechts.

Fragebogen

Anforderungen bei Ihrer Arbeit

Die folgenden Fragen betreffen die Anforderungen bei Ihrer Arbeit.

Antwortskala: 1 = immer 2 = oft 3 = manchmal 4 = selten 5 = nie / fast nie

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Müssen Sie sehr schnell arbeiten? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Arbeiten Sie den ganzen Tag mit hohem Tempo? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Wie oft kommt es vor, dass Sie nicht genügend Zeit haben, alle Ihre Aufgaben zu erledigen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Kommen Sie mit Ihrer Arbeit in Rückstand? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Müssen Sie Überstunden machen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Gehört es zu Ihrer Arbeit, sich mit den persönlichen Problemen anderer Menschen zu beschäftigen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Anforderungen bei Ihrer Arbeit (Teil 2)

Antwortskala: 1 = in sehr hohem Maß 2 = in hohem Maß 3 = zum Teil 4 = in geringem Maß 5 = in sehr geringem Maß

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 7. Ist Ihre Arbeit emotional fordernd? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Verlangt Ihre Arbeit von Ihnen, dass Sie Ihre Gefühle verbergen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Verlangt Ihre Arbeit von Ihnen, sich mit Ihrer Meinung zurück zu halten? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Wird Ihr Arbeitsfluss durch Unterbrechungen gestört? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Arbeit und Privatleben

Die folgenden Fragen betreffen das Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Antwortskala: 1 = in sehr hohem Maß 2 = in hohem Maß 3 = zum Teil 4 = in geringem Maß 5 = in sehr geringem Maß

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 11. Die Anforderungen meiner Arbeit stören mein Privat- und Familienleben. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Wegen beruflicher Verpflichtungen muss ich Pläne für private oder Familienaktivitäten ändern. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. Meine Arbeit beansprucht so viel Energie, dass sich dies negativ auf mein Privatleben auswirkt. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. Meine Arbeit nimmt so viel Zeit in Anspruch, dass sich dies negativ auf mein Privatleben auswirkt. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. Ich erledige berufliche Dinge auch außerhalb meiner Arbeitszeit. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. In meiner Freizeit bin ich für Personen, mit denen ich beruflich zu tun habe, erreichbar. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Einfluss und Spielraum

Die folgenden Fragen betreffen Ihre Einflussmöglichkeiten und Ihren Spielraum bei der Arbeit.

Antwortskala: 1 = immer 2 = oft 3 = manchmal 4 = selten 5 = nie / fast nie

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 17. Haben Sie großen Einfluss auf Entscheidungen, die Ihre Arbeit betreffen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. Haben Sie Einfluss auf die Menge der Arbeit, die Ihnen übertragen wird? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. Haben Sie Einfluss darauf, was Sie bei Ihrer Arbeit tun? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. Können Sie selbst bestimmen, wann Sie eine Pause machen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. Können Sie mehr oder weniger frei entscheiden, wann Sie Urlaub machen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Entwicklungsmöglichkeiten und Bedeutung der Arbeit

Antwortskala: 1 = immer 2 = oft 3 = manchmal 4 = selten 5 = nie / fast nie

22. Ist Ihre Arbeit abwechslungsreich?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Entwicklungsmöglichkeiten und Bedeutung (Teil 2)

Antwortskala: 1 = in sehr hohem Maß 2 = in hohem Maß 3 = zum Teil 4 = in geringem Maß 5 = in sehr geringem Maß

23. Haben Sie die Möglichkeit, durch Ihre Arbeit neue Dinge zu erlernen?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

24. Können Sie Ihre Fertigkeiten oder Ihr Fachwissen bei Ihrer Arbeit anwenden?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

25. Ist Ihre Arbeit sinnvoll?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

26. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeit wichtig ist?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

27. Sind Sie stolz, dieser Organisation anzugehören?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

28. Erzählen Sie anderen gerne über Ihren Arbeitsplatz?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Regelungen und Abläufe

Nun einige Fragen zu Regelungen und Abläufen bei Ihrer Arbeit.

Antwortskala: 1 = in sehr hohem Maß 2 = in hohem Maß 3 = zum Teil 4 = in geringem Maß 5 = in sehr geringem Maß

29. Werden Sie rechtzeitig im Voraus über Veränderungen an Ihrem Arbeitsplatz informiert, z.B. über wichtige Entscheidungen, Veränderungen oder Pläne für die Zukunft?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

30. Erhalten Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um Ihre Arbeit gut zu erledigen?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

31. Gibt es klare Ziele für Ihre Arbeit?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

32. Wissen Sie genau, welche Dinge in Ihren Verantwortungsbereich fallen?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

33. Wissen Sie genau, was von Ihnen bei der Arbeit erwartet wird?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

34. Werden bei Ihrer Arbeit widersprüchliche Anforderungen gestellt?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

35. Müssen Sie manchmal Dinge tun, die eigentlich auf andere Weise getan werden sollten?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

36. Müssen Sie manchmal Dinge tun, die Ihnen unnötig erscheinen?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Ihre unmittelbare Führungskraft

Bitte schätzen Sie ein, in welchem Maß Ihre unmittelbare Führungskraft ...

Antwortskala: 1 = in sehr hohem Maß 2 = in hohem Maß 3 = zum Teil 4 = in geringem Maß 5 = in sehr geringem Maß

Ausweichoption: „habe keine Führungskraft“

37. ... für gute Entwicklungsmöglichkeiten der Mitarbeiter:innen sorgt?

1	2	3	4	5	-
☐	☐	☐	☐	☐	☐

38. ... der Arbeitszufriedenheit einen hohen Stellenwert beimisst?

1	2	3	4	5	-
☐	☐	☐	☐	☐	☐

39. ... die Arbeit gut plant?

1	2	3	4	5	-
☐	☐	☐	☐	☐	☐

40. ... Konflikte gut löst?

1	2	3	4	5	-
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kolleg:innen und Führungskraft

Die folgenden Fragen betreffen Ihr Verhältnis zu Ihren Kolleg:innen und zu Ihrer Führungskraft.

Antwortskala: 1 = immer 2 = oft 3 = manchmal 4 = selten 5 = nie / fast nie

Ausweichoption: „habe keine Führungskraft / Kolleg:innen“

41. Wie oft erhalten Sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung von Ihren Kolleg:innen?

1	2	3	4	5	-
☐	☐	☐	☐	☐	☐

42. Wie oft sind Ihre Kolleg:innen bei Bedarf bereit, sich Ihre Arbeitsprobleme anzuhören?

1	2	3	4	5	-
☐	☐	☐	☐	☐	☐

43. Wie oft erhalten Sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung von Ihrer unmittelbaren Führungskraft?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44. Wie oft ist Ihre unmittelbare Führungskraft bei Bedarf bereit, sich Ihre Arbeitsprobleme anzuhören?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45. Wie oft spricht Ihre Führungskraft mit Ihnen über die Qualität Ihrer Arbeit?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46. Wie oft sprechen Ihre Kolleg:innen mit Ihnen über die Qualität Ihrer Arbeit?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47. Können Sie sich mit Kolleg:innen unterhalten, während Sie arbeiten?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48. Ist die Atmosphäre zwischen Ihnen und Ihren Arbeitskolleg:innen gut?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49. Ist die Zusammenarbeit zwischen den Arbeitskolleg:innen gut?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50. Wie oft fühlen Sie sich durch Kolleg:innen oder Führungskräfte zu Unrecht kritisiert, schikaniert oder vor anderen bloßgestellt?	1	2	3	4	5	-
	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Der Arbeitsplatz an sich

Die nächsten Fragen beziehen sich nicht auf Ihre eigene Tätigkeit, sondern auf den Arbeitsplatz an sich.

Antwortskala: 1 = in sehr hohem Maß 2 = in hohem Maß 3 = zum Teil 4 = in geringem Maß 5 = in sehr geringem Maß

51. Vertraut das Management / die Führung darauf, dass die Mitarbeiter:innen ihre Arbeit gut machen?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
52. Können die Mitarbeiter:innen den Informationen vertrauen, die vom Management / der Führung kommen?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
53. Werden Konflikte auf gerechte Weise gelöst?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
54. Wird die Arbeit gerecht verteilt?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
55. Erfährt Ihre Arbeit Anerkennung und Wertschätzung durch das Management / die Führung?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

Arbeitsumgebung

Die folgenden Fragen betreffen Ihre Arbeitsumgebung.

Antwortskala: 1 = immer 2 = oft 3 = manchmal 4 = selten 5 = nie / fast nie

56. Wie häufig müssen Sie körperlich schwer arbeiten, z.B. schwer heben, tragen oder stemmen?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
57. Wie häufig sind Sie an Ihrem Arbeitsplatz Lärm oder lauten Umgebungsgeräuschen ausgesetzt?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
58. Wie häufig kommen Sie bei Ihrer Arbeit mit Chemikalien bzw. Gefahrstoffen in Berührung?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
59. Wie häufig sind Sie an Ihrem Arbeitsplatz Zugluft bzw. extremen Temperaturen ausgesetzt?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
60. Wie häufig sind Sie bei der Arbeit schlechter Luft ausgesetzt, z.B. Zigarettenrauch, Gasen oder Ähnlichem?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
61. Wie häufig sind Sie bei der Arbeit schlechten Lichtverhältnissen ausgesetzt, z. B. grelles oder schwaches Licht?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐
62. Wie häufig haben Sie es mit Geräten, Software oder anderen Arbeitsmitteln zu tun, die zur Erledigung Ihrer Arbeit ungeeignet sind?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

Sicherheit des Arbeitsplatzes

Machen Sie sich Sorgen, dass ...

Antwortskala: 1 = in sehr hohem Maß 2 = in hohem Maß 3 = zum Teil 4 = in geringem Maß 5 = in sehr geringem Maß

63. ... Sie arbeitslos werden?	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

64. ... neue Technologien Sie überflüssig machen?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

65. ... es schwierig für Sie wäre, eine neue Arbeit zu finden, wenn Sie arbeitslos würden?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

66. ... man Sie gegen Ihren Willen auf eine andere Arbeitsstelle versetzen könnte?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

67. ... Ihre Arbeitszeiten gegen Ihren Willen verändert werden (z.B. Arbeitstage, Schichtpläne, Arbeitsbeginn und -ende)?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

68. ... Ihr Lohn/Gehalt verringert werden könnte?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Berufs- und Stellenwechsel

Wie oft haben Sie im Laufe der letzten 12 Monate daran gedacht ...

Antwortskala: 1 = nie 2 = einige Male im Jahr 3 = einige Male im Monat 4 = einige Male in der Woche 5 = jeden Tag

69. ... Ihren Beruf aufzugeben?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

70. ... Ihre Arbeitsstelle zu wechseln?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Arbeitszufriedenheit

Wenn Sie Ihre Arbeitssituation insgesamt betrachten, wie zufrieden sind Sie mit ...

Antwortskala: 1 = sehr zufrieden 2 = zufrieden 3 = teils-teils 4 = unzufrieden 5 = sehr unzufrieden

71. ... Ihren Berufsperspektiven?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

72. ... den Leuten, mit denen Sie arbeiten?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

73. ... den körperlichen Arbeitsbedingungen?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

74. ... der Art und Weise, wie Ihre Abteilung geführt wird?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

75. ... der Art und Weise, wie Ihre Fähigkeiten genutzt werden?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

76. ... Ihrem Lohn/Gehalt?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

77. ... Ihrer Arbeit insgesamt, unter Berücksichtigung aller Umstände?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ihr Gesundheitszustand

Wenn Sie den besten denkbaren Gesundheitszustand mit 10 Punkten bewerten und den schlechtesten denkbaren mit 0 Punkten: Wie viele Punkte vergeben Sie dann für Ihren derzeitigen Gesundheitszustand?

Antwortskala 0–10: 0 = schlechtesten denkbaren Gesundheitszustand · 10 = besten denkbaren Gesundheitszustand

78. Wie viele Punkte vergeben Sie für Ihren derzeitigen Gesundheitszustand?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Energie und psychisches Wohlbefinden

Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf Sie zutrifft. Wie häufig ...

Antwortskala: 1 = immer 2 = oft 3 = manchmal 4 = selten 5 = nie / fast nie

79. ... sind Sie körperlich erschöpft?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

80. ... sind Sie emotional erschöpft?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

81. ... fühlen Sie sich ausgelaugt?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

82. ... kommen Sie zur Arbeit, obwohl Sie sich richtig krank und unwohl fühlen?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

83. ... können Sie in Ihrer Freizeit die Arbeit nicht vergessen?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Arbeitsengagement

Wie oft treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

Antwortskala: 1 = immer 2 = oft 3 = manchmal 4 = selten 5 = nie / fast nie

84. Ich bin bei meiner Arbeit voller Energie.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

85. Meine Arbeit macht mir große Freude.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

86. Ich bin völlig von meiner Arbeit erfüllt.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Fragebogen: COPSQ – Copenhagen Psychosocial Questionnaire, deutsche Standard-Version (FFAW, Freiburg · copsoq.de). Lizenz CC BY-NC-ND 4.0. Bereitgestellt von Worksonar (Höcker Unternehmensberatungs GmbH). Der Fragebogen ist kostenfrei; Gebühren fallen nur für Plattform, Auswertung und optionale Zusatzmodule an.