

Deze fiche beschrijft de psychosociale risico's op het werk aan de hand van een internationaal gebruikt instrument, de vragenlijst van Karasek. Die evalueert drie aspecten van de psychosociale omgeving op het werk: psychologische taakeisen, beslissingsvrijheid en sociale ondersteuning.

## Fiche 6.3.4. Vragenlijst over stress op het werk

De vragenlijst onderzoekt drie aspecten van werk:

1. De mentale belasting van het werk (psychologische taakeisen);
2. Vaardigheden en manoeuvreerruimte (beslissingsvrijheid);
3. De kwaliteit van professionele en persoonlijke relaties (sociale ondersteuning).

De vragenlijst bestaat uit 26 vragen: negen over psychologische taakeisen, negen over beslissingsvrijheid en acht over sociale ondersteuning.

De mogelijke antwoorden zijn: helemaal niet mee eens (- -), niet mee eens (-), mee eens (+) en helemaal mee eens (++). Zo wordt aan elke vraag 1 tot 4 punten toegekend en kan de score voor elk van de drie aspecten berekend worden.

### 1. De categorie "psychologische taakeisen" is onderverdeeld in drie subcategorieën

1.1. Hoeveelheid - snelheid		--	-	+	++
V 10	Mijn werk vereist dat ik heel snel werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 12	Men vraagt van mij dat ik buitensporig veel werk verricht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 13	Ik heb de tijd om mijn werk goed te doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2. Complexiteit - zwaarte		--	-	+	++
V 14	Ik krijg van verschillende mensen tegenstrijdige bevelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 11	Mijn werk vergt een grote inspanning bij de uitvoering.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 15	Mijn werk vraagt om lange periodes van intensieve concentratie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3. Versnippering, voorspelbaarheid		--	-	+	++
V 16	Mijn taken worden vaak onderbroken voordat ze afgewerkt zijn, zodat ik ze later moet hervatten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 17	Mijn werk is erg druk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 18	Wachten op het werk van collega's of andere afdelingen zorgt vaak voor vertraging in mijn eigen werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De score voor psychologische taakeisen wordt berekend volgens deze formule:  
 $V10 + V 11 + V 12 + (5 - V 13) + V 14 + V 15 + V 16 + V 17 + V 18.$

## 2. De categorie "beslissingsvrijheid" is onderverdeeld in drie subcategorieën

### 2.1. Vrijheid of manoeuvreerruimte

- V 4 Mijn werk laat me toe om vaak zelf beslissingen te nemen.
- V 6 Ik heb weinig vrijheid om te beslissen hoe ik mijn werk doe.
- V 8 Ik kan het verloop van mijn werk sturen.

-- - + ++

--	--	--	--

### 2.2. Gebruik van vaardigheden

- V 2 Ik voer repetitieve taken uit op mijn werk.
- V 5 Mijn werk vergt een hoog niveau van bekwaamheid.
- V 7 Mijn werk bestaat uit afwisselende activiteiten.

-- - + ++

--	--	--	--

### 2.3. Ontwikkeling van vaardigheden

- V 1 Ik moet voor mijn werk nieuwe dingen leren.
- V 3 Mijn werk vereist dat ik creatief ben.
- V 9 Ik kan mijn professionele vaardigheden ontwikkelen.

-- - + ++

--	--	--	--

De score voor beslissingsvrijheid wordt berekend volgens deze formule:

$$4 \times V4 + 4 \times (5 - V6) + 4 \times (V8) + 2 \times (5 - V2) + 2 \times (V5) + 2 \times (V7) + 2 \times (V1) + 2 \times (V3) + 2 \times (V9).$$

## 3. De categorie "sociale ondersteuning" maakt een onderscheid tussen professionele of emotionele ondersteuning van leidinggevend en collega's

### 3.1.a. Professionele ondersteuning door leidinggevend

- V 22 Mijn leidinggevende slaagt er vlot in om zijn ondergeschikten te doen samenwerken.
- V 21 Mijn leidinggevende helpt me om mijn taken naar behoren uit te voeren

-- - + ++

--	--	--	--

### 3.1.b. Professionele ondersteuning door collega's

- V 23 De collega's met wie ik werk zijn vakbekwame mensen.
- V 26 De collega's met wie ik werk helpen me om mijn taken naar behoren uit te voeren.

-- - + ++

--	--	--	--

**3.2.a. Emotionele ondersteuning door leidinggevenden**

- V 20 Mijn baas heeft aandacht voor wat ik vertel.
- V 19 Mijn baas voelt zich betrokken bij het welzijn van zijn ondergeschikten.

-- - + ++

--	--	--	--

**3.2.b. Emotionele ondersteuning door collega's**

- V 25 De collega's met wie ik werk gaan vriendschappelijk met mij om.
- V 24 De collega's met wie ik werk tonen interesse in mij.

-- - + ++

--	--	--	--

De score voor sociale ondersteuning wordt berekend volgens deze formule:  
 $V19 + V20 + V21 + V22 + V23 + V24 + V25 + V26$ .

**ANALYSE VAN DE RESULTATEN****1. Job strain (spanning op het werk)**

"Spanning op het werk" verwijst naar de combinatie weinig vrijheid/hoge eisen. Als de score voor psychologische taakeisen hoger is dan 20 en die voor beslissingsvrijheid lager dan 71, valt de werknemer in het vakje "gespannen", en wordt hij dus beschouwd als iemand die in een situatie van "spanning op het werk" verkeert.

		PSYCHOLOGISCHE TAAKEISEN	
		LAAG	HOOG
BESLISSINGS VRIJHEID	LAAG	"Ontspannen"	"Gespannen"
	HOOG	"Passief"	"Actief"

**2. « Isostrain »**

Isostrain is de combinatie van een situatie van spanning op het werk en weinig sociale ondersteuning, minder dan 24.

Ik krijg stress van vragenlijsten beantwoorden.