

Questionario psicosociale di Copenaghen (COPSOQ)

Il COPSOQ è uno strumento validato che valuta i rischi psicosociali sul lavoro, misurando dimensioni come lo stress, l'autonomia o il supporto sociale. Individua le fonti di disagio o di benessere lavorativo attraverso scale adattabili a contesti diversi. Il suo utilizzo facilita interventi mirati per migliorare la qualità della vita lavorativa e prevenire i rischi per la salute mentale.

Numero di domande	46 domande
Durata stimata	11 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Destinatari	Adulti
Autori	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Categoria	Burnout, Disagio lavorativo

Anteprima delle 46 domande

Accumula ritardo nel suo lavoro?

Sempre | Spesso | A volte | Raramente | Mai/quasi mai

Ha tempo sufficiente per svolgere i suoi compiti lavorativi?

Sempre | Spesso | A volte | Raramente | Mai/quasi mai

Lavora a un ritmo elevato per tutta la giornata?

In misura molto grande | In grande misura | In parte | In piccola misura | In misura molto piccola

È necessario mantenere un ritmo di lavoro sostenuto?

In misura molto grande | In grande misura | In parte | In piccola misura | In misura molto piccola

Mentre lavora, deve tenere d'occhio molte cose contemporaneamente?

Sempre | Spesso | A volte | Raramente | Mai/quasi mai

Scoring e interpretazione

Il sistema di scoring del COPSOQ si basa su una metodologia standardizzata per valutare le dimensioni psicosociali del lavoro. Ogni dimensione è misurata da più item, di solito su una scala Likert a 5 punti (ad esempio da “Sempre” a “Mai”). Per calcolare il punteggio di una dimensione, si fa la media dei punteggi dei suoi item, dopo aver applicato le inversioni necessarie per le domande formulate in positivo all'interno delle scale negative. Ad esempio, per la dimensione “Carico di lavoro”, l'item “Ha abbastanza tempo?” deve essere invertito prima del calcolo, perché la sua formulazione positiva contrasta con l'orientamento negativo della dimensione.

I punteggi grezzi vengono poi trasformati su una scala da 0 a 100 per facilitare i confronti. L'interpretazione dipende dalla natura della dimensione: un punteggio elevato indica un rischio maggiore per le dimensioni negative (come lo stress o il carico di lavoro), mentre riflette una risorsa protettiva per le dimensioni positive (come l'autonomia o il supporto sociale).