

Spørreskjema for kartlegging av psykososiale risikoforhold (COPSOQ)

COPSOQ er et validert verktøy som kartlegger psykososiale risikoforhold på arbeidsplassen og måler dimensjoner som stress, autonomi og sosial støtte. Det identifiserer kilder til belastning eller trivsel på jobben gjennom skalaer som kan tilpasses ulike sammenhenger. Bruken av verktøyet gjør det lettere å sette inn målrettede tiltak for å bedre livskvaliteten i arbeidet og forebygge psykisk helserisiko.

Antall spørsmål	46 spørsmål
Estimert tid	11 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Kategori	Utbrenthet, Arbeidsrelaterte psykiske plager

Forhåndsvisning av de 46 spørsmålene

Blir du hengende etter med arbeidsoppgavene dine?

Alltid | Ofte | Av og til | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Har du nok tid til arbeidsoppgavene dine?

Alltid | Ofte | Av og til | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Arbeider du i et høyt tempo gjennom hele dagen?

I svært stor grad | I stor grad | I noen grad | I liten grad | I svært liten grad

Er det nødvendig å stadig jobbe i et høyt tempo?

I svært stor grad | I stor grad | I noen grad | I liten grad | I svært liten grad

Må du følge med på mange ting mens du arbeider?

Alltid | Ofte | Av og til | Sjelden | Aldri/nesten aldri

Skåring og tolkning

Skåringen av COPSOQ bygger på en standardisert metode for å kartlegge psykososiale dimensjoner i arbeidet. Hver dimensjon måles med flere ledd, vanligvis på en 5-punkts Likert-skala (for eksempel fra «Alltid» til «Aldri»). For å beregne skåren for en dimensjon tas gjennomsnittet av leddskårene, etter at nødvendige reverseringer er gjort for positivt formulerte spørsmål i negative skalaer. For dimensjonen «Arbeidsmengde» må for eksempel leddet «Har du nok tid?» reverseres før beregningen, fordi den positive formuleringen strider mot dimensjonens negative retning.

Råskårene omregnes deretter til en skala fra 0 til 100 for å gjøre sammenligninger lettere. Tolkningen avhenger av dimensjonens art: en høy skår indikerer økt risiko for negative dimensjoner (som stress eller arbeidsmengde), mens den gjenspeiler en beskyttende ressurs for positive dimensjoner (som autonomi eller sosial støtte).