

Kopenhaski kwestionariusz psychospołeczny (COPSOQ)

COPSOQ to zwalidowane narzędzie do oceny ryzyka psychospołecznego w pracy, mierzące takie wymiary jak stres, autonomia czy wsparcie społeczne. Pozwala rozpoznać źródła dystresu lub dobrostanu w pracy za pomocą skal, które można dostosować do różnych kontekstów. Jego stosowanie ułatwia ukierunkowane działania na rzecz poprawy jakości życia zawodowego i zapobiegania zagrożeniom dla zdrowia psychicznego.

Liczba pytań	46 pytań
Szacowany czas	11 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Kategoria	Wypalenie zawodowe, Obciążenie psychiczne w pracy

Podgląd 46 pytań

Czy ma Pan/Pani zaległości w pracy?

Zawsze | Często | Czasami | Rzadko | Nigdy/prawie nigdy

Czy ma Pan/Pani wystarczająco dużo czasu na wykonanie zadań w pracy?

Zawsze | Często | Czasami | Rzadko | Nigdy/prawie nigdy

Czy pracuje Pan/Pani w szybkim tempie przez cały dzień?

W bardzo dużym stopniu | W dużym stopniu | Częściowo | W małym stopniu | W bardzo małym stopniu

Czy konieczne jest utrzymywanie szybkiego tempa pracy?

W bardzo dużym stopniu | W dużym stopniu | Częściowo | W małym stopniu | W bardzo małym stopniu

Czy w pracy musi Pan/Pani mieć na oku wiele rzeczy naraz?

Zawsze | Często | Czasami | Rzadko | Nigdy/prawie nigdy

Obliczanie wyników i interpretacja

System punktacji COPSOQ opiera się na wystandaryzowanej metodologii oceny wymiarów psychospołecznych w pracy. Każdy wymiar jest mierzony kilkoma pozycjami, zwykle na 5-stopniowej skali Likerta (np. od „Zawsze" do „Nigdy"). Aby obliczyć wynik dla danego wymiaru, uśrednia się punkty z jego pozycji, po wcześniejszym odwróceniu punktacji pytań sformułowanych pozytywnie w skalach negatywnych. Na przykład w wymiarze „Obciążenie pracą" pozycję „Czy ma Pan/Pani wystarczająco dużo czasu?" trzeba odwrócić przed obliczeniem, ponieważ jej pozytywne sformułowanie jest sprzeczne z negatywnym kierunkiem wymiaru.

Wyniki surowe przekształca się następnie na skalę od 0 do 100, aby ułatwić porównania. Interpretacja zależy od charakteru wymiaru: w wymiarach negatywnych (takich jak stres czy obciążenie pracą) wysoki wynik oznacza zwiększone ryzyko, natomiast w wymiarach pozytywnych (takich jak autonomia czy wsparcie społeczne) odzwierciedla zasób ochronny.