

Questionário psicossocial de Copenhaga (COPSOQ)

O COPSOQ é um instrumento validado que avalia os riscos psicossociais no trabalho, medindo dimensões como o stress, a autonomia ou o apoio social. Identifica fontes de mal-estar ou de bem-estar no trabalho através de escalas que podem ser adaptadas a diferentes contextos. A sua utilização facilita intervenções direcionadas para melhorar a qualidade de vida no trabalho e prevenir os riscos para a saúde mental.

Número de perguntas	46 perguntas
Duração estimada	11 minutos
Idioma	Português
Nome original	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Categoria	Burnout, Sofrimento no trabalho

Pré-visualização das 46 perguntas

Fica atrasado/a no seu trabalho?

Sempre | Frequentemente | Às vezes | Raramente | Nunca/quase nunca

Tem tempo suficiente para as suas tarefas de trabalho?

Sempre | Frequentemente | Às vezes | Raramente | Nunca/quase nunca

Trabalha a um ritmo elevado ao longo de todo o dia?

Extremamente | Muito | Moderadamente | Um pouco | Nada/quase nada

É necessário manter um ritmo de trabalho elevado?

Extremamente | Muito | Moderadamente | Um pouco | Nada/quase nada

Tem de estar atento/a a muitas coisas enquanto trabalha?

Sempre | Frequentemente | Às vezes | Raramente | Nunca/quase nunca

Cotação e interpretação

O sistema de cotação do COPSOQ assenta numa metodologia padronizada de avaliação das dimensões psicossociais no trabalho. Cada dimensão é medida por vários itens, geralmente numa escala de Likert de 5 pontos (por exemplo, de «Sempre» a «Nunca»). Para calcular a pontuação de uma dimensão, faz-se a média das pontuações dos respetivos itens, depois de aplicar as inversões necessárias às perguntas formuladas pela positiva em escalas negativas. Por exemplo, na dimensão «Carga de trabalho», o item «Tem tempo suficiente?» tem de ser invertido antes do cálculo, porque a sua formulação positiva contraria a orientação negativa da dimensão.

As pontuações brutas são depois convertidas numa escala de 0 a 100 para facilitar as comparações. A interpretação depende da natureza da dimensão: uma pontuação elevada indica um risco acrescido nas dimensões negativas (como o stress ou a carga de trabalho), ao passo que reflete um recurso protetor nas dimensões positivas (como a autonomia ou o apoio social).