

Formulär för bedömning av psykosociala risker (COPSOQ)

COPSOQ är ett validerat verktyg som bedömer psykosociala risker i arbetet genom att mäta dimensioner som stress, autonomi eller socialt stöd. Det identifierar källor till påfrestning eller välbefinnande i arbetet med hjälp av skalor som kan anpassas till olika sammanhang. Användningen underlättar riktade insatser för att förbättra arbetslivets kvalitet och förebygga psykiska hälsorisker.

Antal frågor	46 frågor
Beräknad tid	11 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Kategori	Utbrändhet, Arbetsrelaterad ohälsa

Förhandsgranskning av de 46 frågorna

Hamnar du efter med ditt arbete?

Alltid | Ofta | Ibland | Sällan | Aldrig/nästan aldrig

Har du tillräckligt med tid för dina arbetsuppgifter?

Alltid | Ofta | Ibland | Sällan | Aldrig/nästan aldrig

Arbetar du i högt tempo under hela dagen?

I mycket stor utsträckning | I stor utsträckning | Till viss del | I liten utsträckning | I mycket liten utsträckning

Är det nödvändigt att hålla ett högt arbetstempo?

I mycket stor utsträckning | I stor utsträckning | Till viss del | I liten utsträckning | I mycket liten utsträckning

Måste du hålla ögonen på många saker medan du arbetar?

Alltid | Ofta | Ibland | Sällan | Aldrig/nästan aldrig

Poängsättning och tolkning

Poängsättningen av COPSOQ bygger på en standardiserad metod för att bedöma psykosociala dimensioner i arbetet. Varje dimension mäts med flera frågor, vanligtvis på en 5-gradig Likertskala (till exempel från ”Alltid” till ”Aldrig”). För att beräkna poängen för en dimension tas medelvärdet av frågornas poäng, efter de omvändningar som krävs för positivt formulerade frågor inom negativa skalor. För dimensionen ”Arbetsbelastning” måste till exempel frågan ”Har du tillräckligt med tid?” vändas före beräkningen, eftersom dess positiva formulering går emot dimensionens negativa riktning.

Råpoängen omvandlas sedan till en skala från 0 till 100 för att underlätta jämförelser. Tolkningen beror på dimensionens karaktär: hög poäng anger ökad risk för negativa dimensioner (såsom stress eller arbetsbelastning), medan den speglar en skyddande resurs för positiva dimensioner (såsom autonomi eller socialt stöd).