

COPSOQ: Ein Instrument zur standardisierten Messung psychischer Belastungen, Ressourcen und Beanspruchungen

Dr. Matthias Nübling

M. Vomstein, A. Haug, Dr. H.-J. Lincke

FFAW

FFAW: Freiburger Forschungsstelle für Arbeitswissenschaften GmbH

Bertoldstr. 63 * D-79098 Freiburg

Tel: (0761) 894421, Fax: (0761) 83432

nuebling@ffaw.de

www.ffaw.de ♦ www.copsoq.de



ami
arbeitsmiljoinstitut

b a u a :
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin



*Leipzig,
29. Januar 2016*

Vorstellung M. Nübling

- Soziologe, Promotion am Lehrstuhl Arbeitsmedizin Uni Wuppertal
- Themengebiet: Arbeits- und Sozialmedizin
- Entwicklung und Validierung Messinstrumente
- Durchführung großer epidemiologischer Studien
- Psychische Belastungen und Beanspruchungen im Beruf (COPSOQ-Studien in D., COPSOQ international network, und COPSOQ-Datenbank; > 150.000 Befragte)



Leipzig 29.1.2016

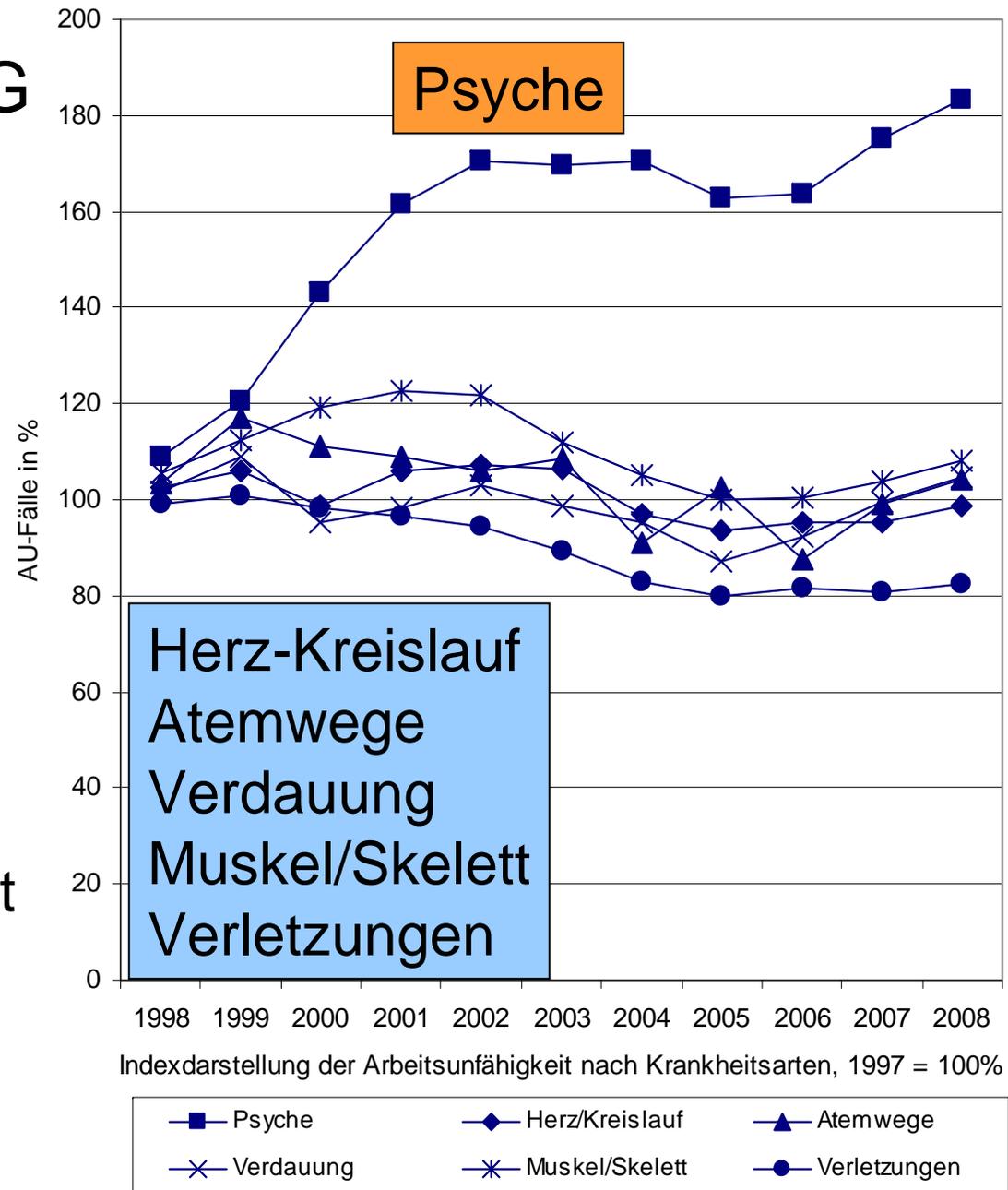
Themen heute

- I. Hintergrund, Modelle; Methoden / Verfahren / Instrumente
- II. COPSQ (Copenhagen Psychosocial Questionnaire)
- III. Praktische Anwendung, Kooperationsmodell
- IV. Zusammenfassung

Pflicht nach ArbSchG
und (auch)
ökonomische
Herausforderung

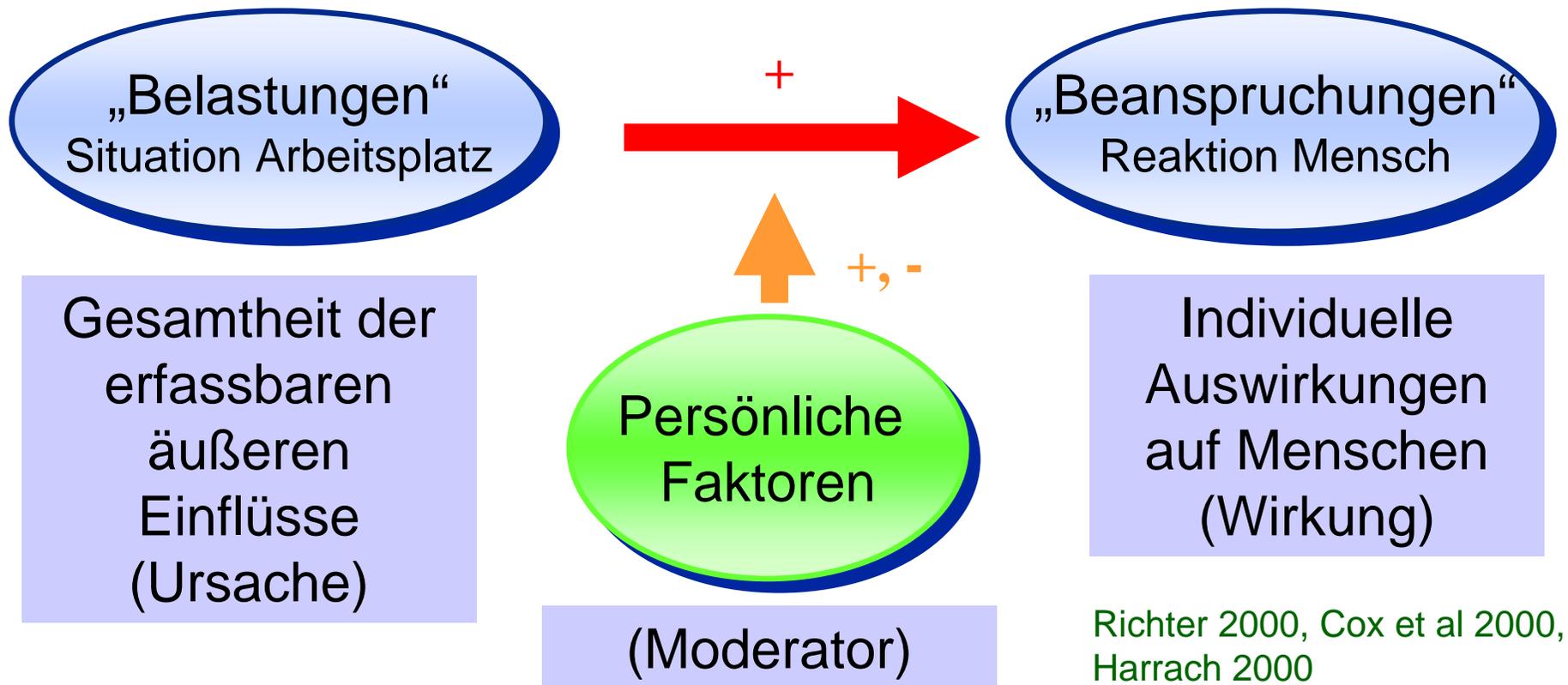
AU nach Diagnose

Deutschland 1997-2008
Quelle: „Fehlzeitenreport
2009“



Das Belastungs- Beanspruchungsmodell der Arbeitswissenschaft; „Ressourcen“?

(Psychische) Belastungen und Beanspruchungen



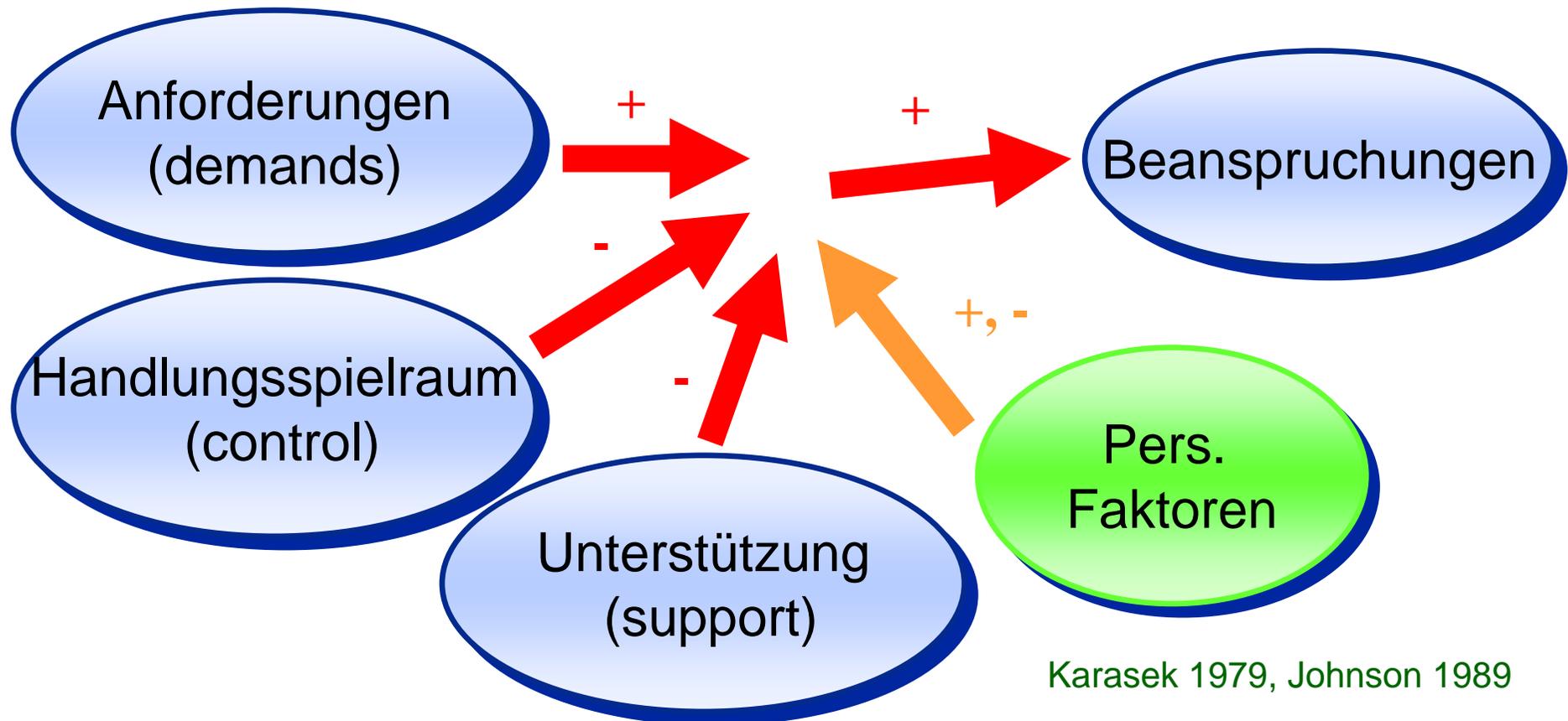
Viele Modelle / Inhalte

- Job characteristics model
- Michigan Organizational Stress Model
- **Demand-Control (-Support) Model (DCM, DCSM)**
- Sociotechnical Approach
- Action- Theoretical Approach
- **Effort-Reward Imbalance Model (ERI)**
- Vitamin Model

Kompier 2003, Kristensen
2005

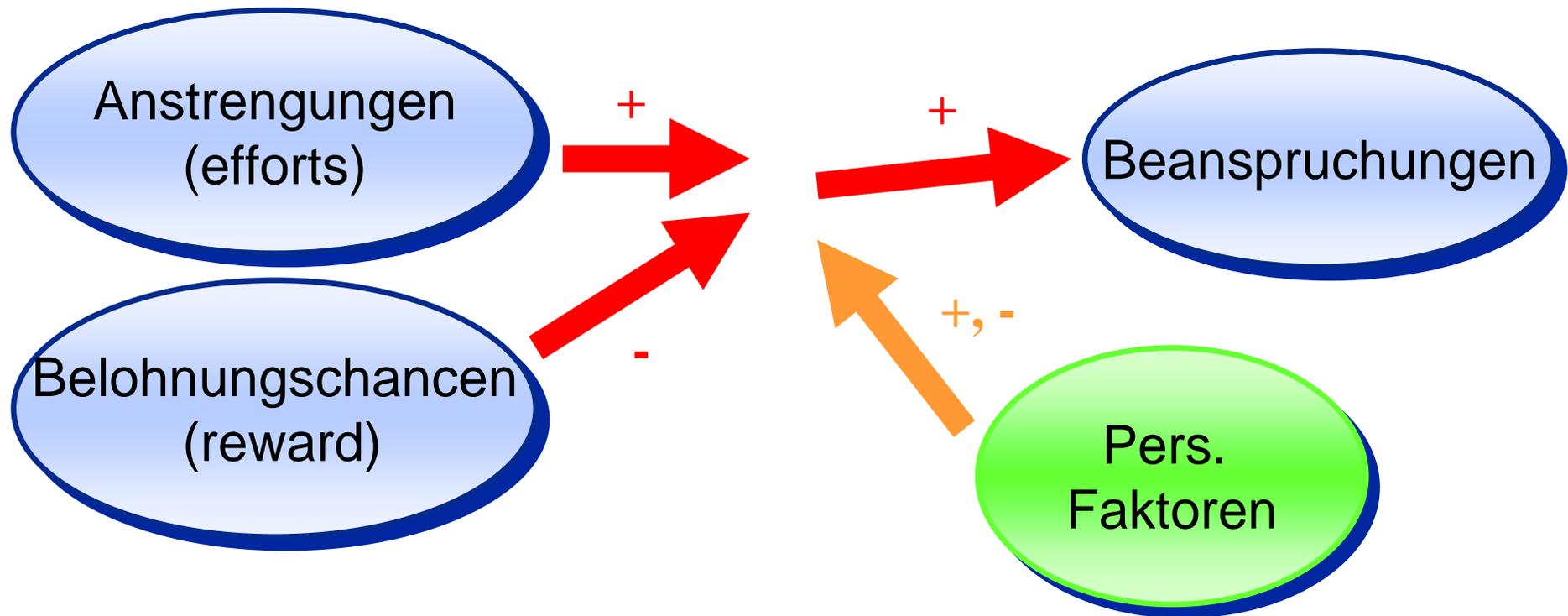
Theoretische Klassiker (1)

Control - Demand - (Support) - model



Theoretische Klassiker (2)

Effort - Reward - Imbalance (ERI)

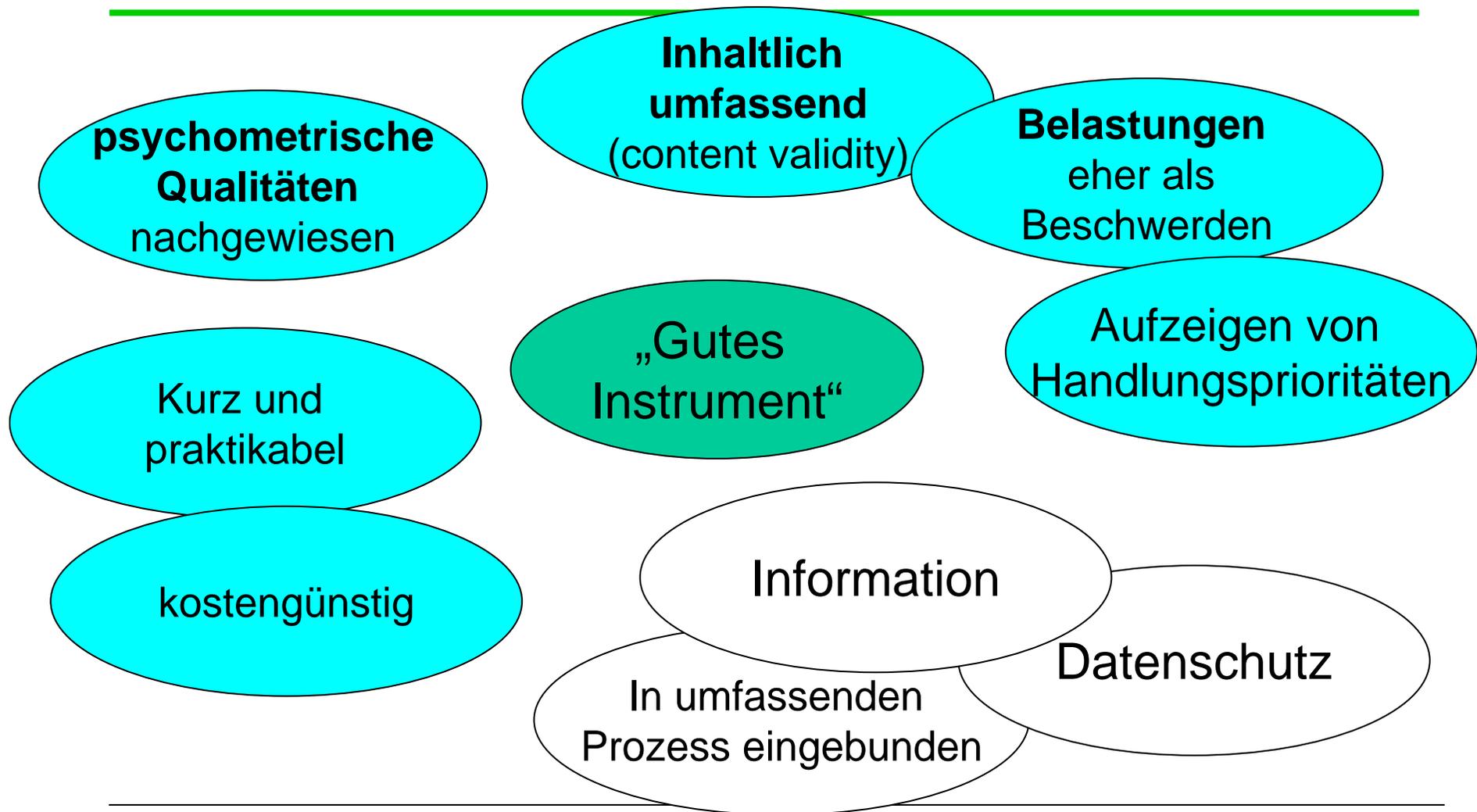


Siegrist 1996, 2001

Genauigkeit

- ISO 10075-3: 3 Stufen
 - Orientierende Verfahren
 - Screening Verfahren (cave: nicht klinisches screening!)
 - Genaue Messung
- ISO: je unterschiedliche Anforderungen an Messeigenschaften
- Toolbox BAuA, Neues Buch BAuA „GBU psych. Faktoren“

Was muss ein Fragebogen können? Anforderungen an ein „gutes Instrument“

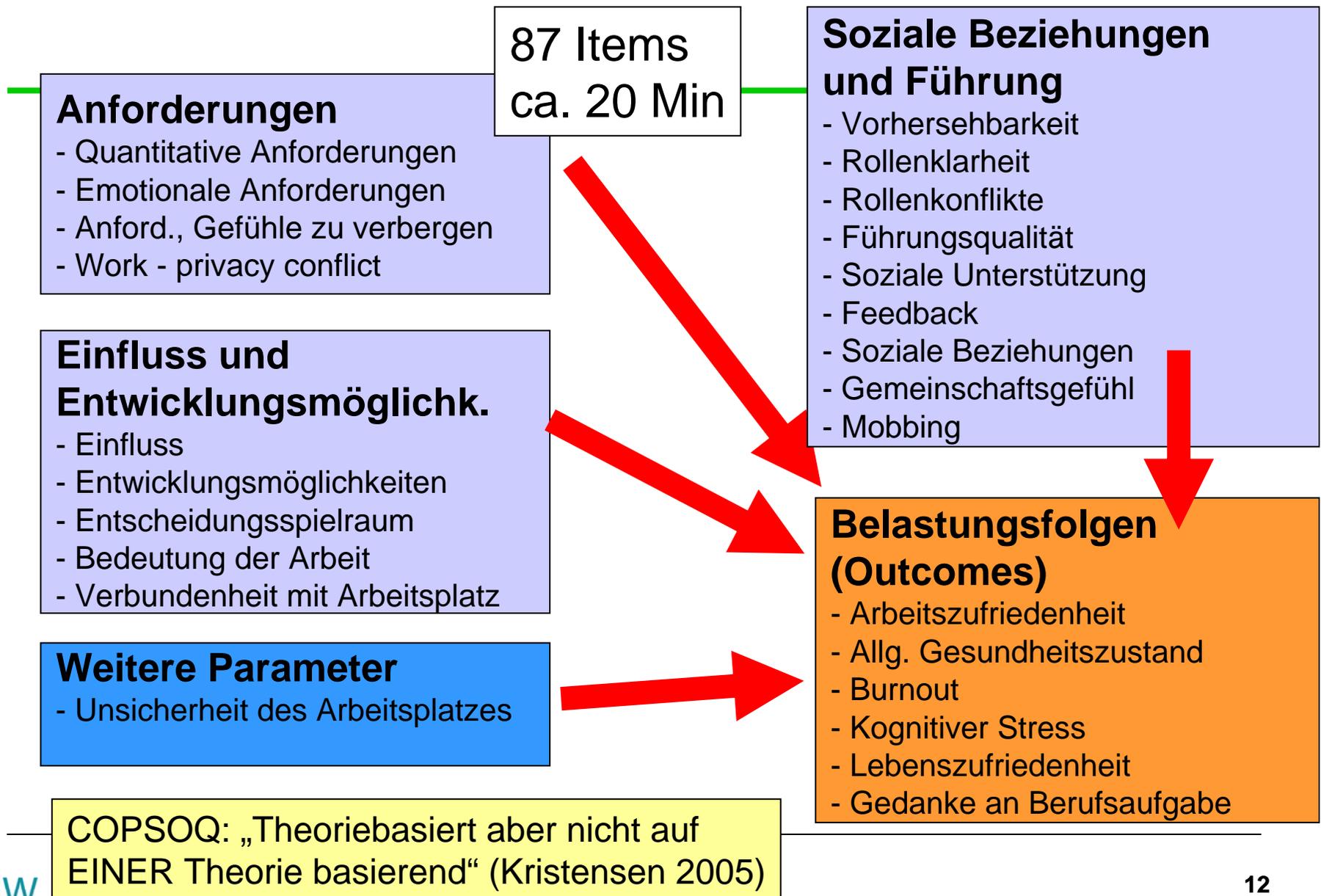


Der Fragebogen COPSOQ: Copenhagen Psychosocial Questionnaire

- Inhaltlich sehr breites Instrument
 - Belastungen + Beanspruchungen
- Umfangreich psychometrisch geprüft im Auftrag der BAuA 2003-2005, (ISO 10075-3)
 - Reliabilität, Validität, Objektivität
 - Akzeptanz, Praktikabilität
 - Verkürzter Bogen
- Breit erprobt
 - Deutschland COPSOQ Datenbank: N > 150.000
 - Vergleichswerte für Branchen / Berufe
 - International im Einsatz



COPSOQ Fragebogen (dt. Standardversion)



COPSOQ- Zusatzmodule

Anforderungen

- Quantitative Anforderungen
- Emotionale Anforderungen
- Anford., Gefühle zu verbergen
- Work - privacy conflict

Einfluss und Entwicklungsmöglichk.

- Einfluss
- Entscheidungsspielraum
- Entwicklungsmöglichkeiten
- Bedeutung der Arbeit
- Verbundenheit mit Arbeitsplatz

Weitere Parameter

- Unsicherheit des Arbeitsplatzes

Zusatzmodule

- Vertrauen und Gerechtigkeit
- Präsentismus / Überverausgabung
- BGM
- Kundenkonflikte
- Schicht
- ...

Soziale Beziehungen und Führung

- Vorhersehbarkeit
- Rollenklarheit
- Rollenkonflikte
- Führungsqualität
- Soziale Unterstützung
- Feedback
- Soziale Beziehungen
- Gemeinschaftsgefühl
- Mobbing

Belastungsfolgen (Outcomes)

- Arbeitszufriedenheit
- Gedanke an Berufsaufgabe
- Allg. Gesundheitszustand
- Burnout
- Kognitiver Stress
- Lebenszufriedenheit

Mal ausprobieren?
 (gesamter FB www.copsoq.de)
 Skala: „Quantitative Anforderungen“

| | Immer (100) | oft (75) | manch- mal (50) | selten (25) | nie / fast nie (0) |
|---|----------------|-------------|-----------------------|----------------|--------------------------|
| 1. Müssen Sie sehr schnell arbeiten? | | | | | |
| 2. Ist Ihre Arbeit ungleich verteilt, so dass sie sich auftürmt? | | | | | |
| 3. Wie oft kommt es vor, dass Sie nicht genügend Zeit haben, alle Ihre Aufgaben zu erledigen? | | | | | |
| 4. Müssen Sie Überstunden/machen? | | | | | |

Skala = Durchschnitt – merken!

www.copsoq.de

Infos zu COPSOQ

Fragebögen download PDF

Online Fragebogen zum Testen

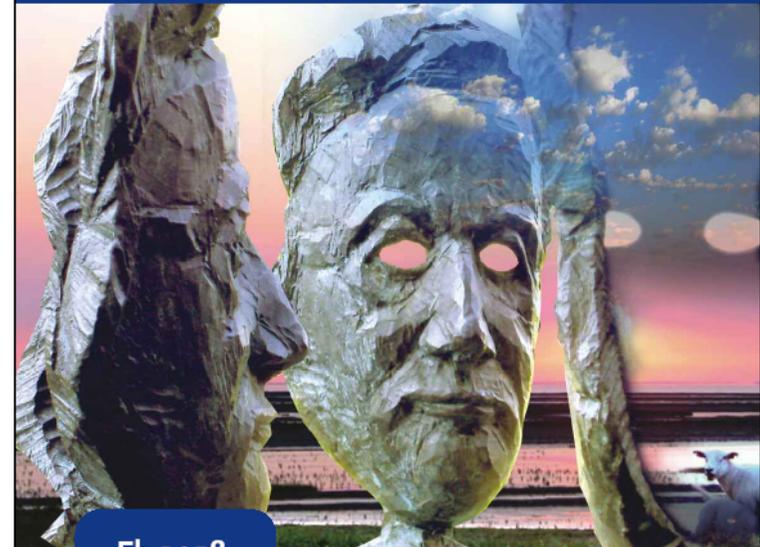
Infos zu Kooperationsmodell samt
Kostenkalkulator

Download: Forschungsbericht

Fb 1058 und weitere Literatur

Methoden zur Erfassung
psychischer Belastungen

M. Nübling, U. Stöbel, H.-M. Hasselhorn, M. Michaelis, F. Hofmann



Fb 1058

Schriftenreihe der
Bundesanstalt für
Arbeitsschutz und
Arbeitsmedizin

baua:

Gefährdungsbeurteilung Psych. Faktoren im Betrieb: Konkrete Durchführung: Vorbereitung

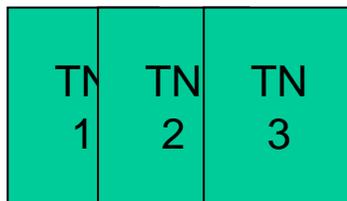
- Zusammenstellung Fragebogen
 - COPSOQ Standard-Module
 - Zusatzfragen
- Definition Untereinheiten
 - Standorte, Abteilungen
 - Mindestfallzahl ($N \geq x$)
- Paper & pencil oder online
 - Direktfeedback nur bei online

Start und Ablauf

- Informationen (+ evtl. Zugangsdaten)
 - Betrieb
 - FFAW
- Freischaltung Online-Fragebogen bzw. Ausgabe Papierbögen (mit Rückumschlag an FFAW)
 - Eigene Webseite für jeden Betrieb
- Dauer 3 Wochen, Erinnerung + 1 Woche
- Berichte 4 Wochen nach Ende
- Präsentation Ergebnisse (wenn gewünscht).

Ablauf konkret: Messung: Kooperationsmodell Praxis (Betriebe) – Wissenschaft (FFAW)

2. Durchführung MAB



4. Datenanalyse



1. Bereitstellung Materialien
Papierbögen, online FB

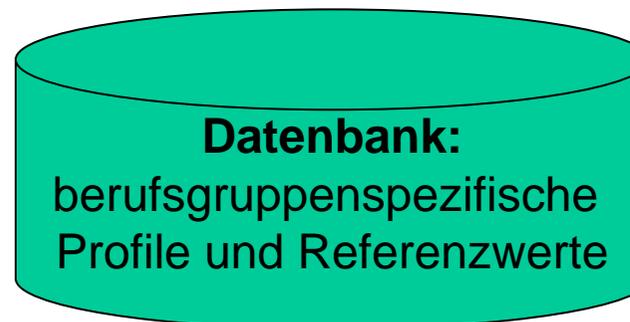
3a. Papierbögen oder online

3b. Direkt-Feedback

5. Vergleich mit Referenzdaten
Aufnahme Daten in Datenbank

6. Bericht + CD

7. Verbesserungs-
maßnahmen



Online Fragebogen

betriebxxx.copsoq.de

terbe
tps/

COPSOQ Mitarbeiterbefragung zu psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz
Betrieb xxx

start
impressum
datenschutz
kontakt
login

Mitarbeiterbefragung zu psychosozialen Faktoren am Arbeitsplatz Betrieb xxx

Sehr geehrte Beschäftigte, sehr geehrter Beschäftigter,

die Messung von psychischen Arbeitsbelastungen dient dazu, einen innerbetrieblichen Dialog zur Verbesserung des Arbeitsumfeldes anzustoßen. Der vorliegende Fragebogen ist ein umfassend erprobtes Instrument, das bei verschiedenen Berufsgruppen eingesetzt wird, um Belastungen und Beanspruchungen zu messen und zwischen Berufsgruppen zu vergleichen.

Die Teilnahme ist **freiwillig**, alle Angaben werden **anonym** erhoben und extern bei der FFAW ausgewertet.

Direkt im Anschluss an das Ausfüllen des online- Fragebogens bekommen Sie (und nur Sie!) einen **individuellen Vergleich** Ihres Belastungsprofils mit den Durchschnittswerten einer repräsentativ gewichteten Stichprobe von über 35.000 aller bisher befragten Personen (N>150.000).

Etwa vier Wochen nach Abschluss der Befragung bekommt der Betrieb die **Betriebsberichte** mit den Durchschnittsergebnissen aller Befragten bzw. den Durchschnittswerten nach Organisationseinheiten. Ergebnisse von Gruppen mit weniger als 10 teilnehmenden Beschäftigten werden nicht dargestellt, der Rückschluss auf einzelne Personen ist ausgeschlossen. Diese Ergebnisse werden Ihnen dann vorgestellt.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an der Befragung teilnehmen! Nur so können wir ein möglichst umfassendes Bild der psychischen Belastungen in Ihrem Betrieb bekommen.

Das Ausfüllen dauert erfahrungsgemäß knapp 20 Minuten. Bitte füllen Sie den Fragebogen aus bis spätestens **07.10.2015**.

[START](#)

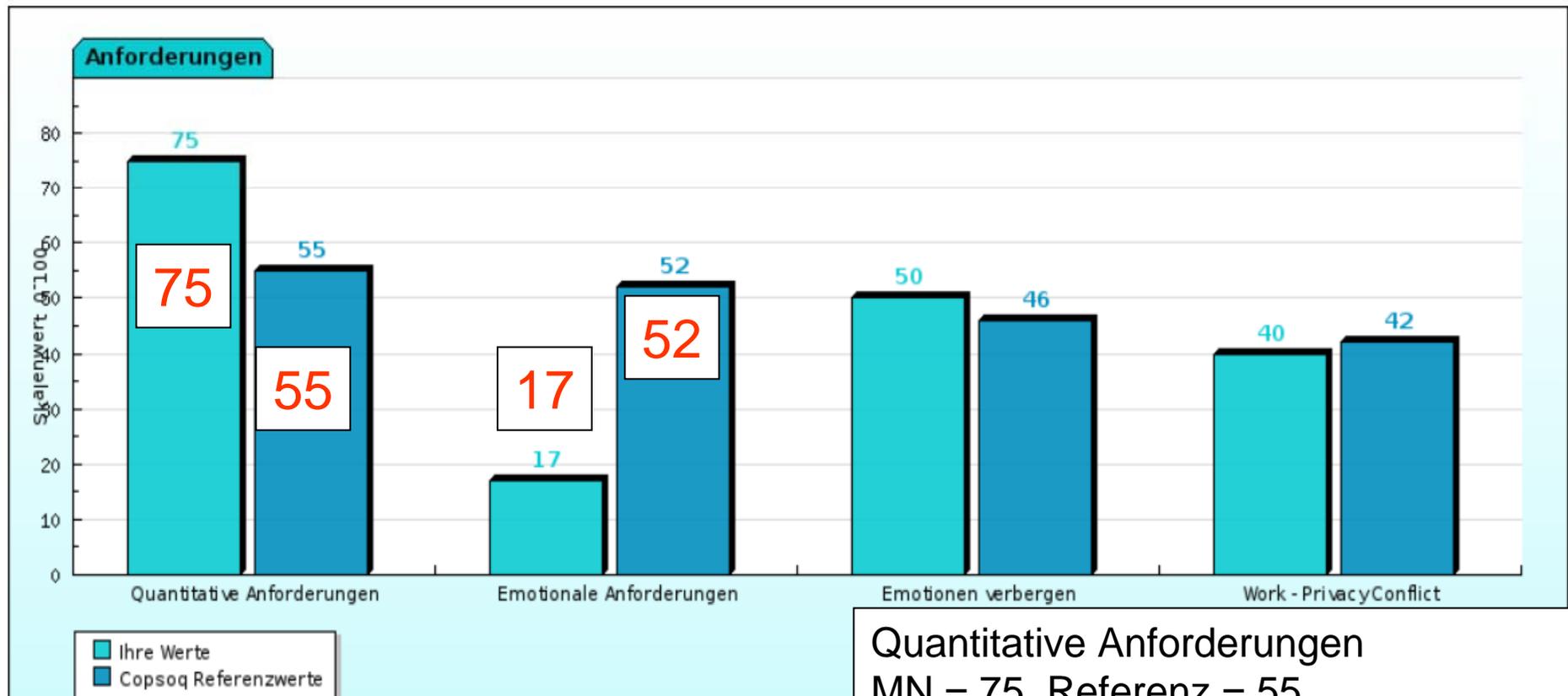
Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne wenden an:
FFAW Freiburger Forschungsstelle für Arbeitswissenschaften GmbH
Dr. Matthias Nübling
Bertoldstr. 63
D- 79098 Freiburg

DE

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme

Bsp: Individuelles Feedback (pers. Ergebnis)

In den folgenden Grafiken werden Ihre soeben gemachten Angaben mit den Durchschnittswerten aller bisher Befragten verglichen. Am Ende dieser die Möglichkeit, diese Werte zu speichern. Die Referenzwerte beruhen auf den Angaben von über 35000 Teilnehmern an Befragungen mit dem COPSOQ



Quantitative Anforderungen
MN = 75, Referenz = 55
Emotionale Anforderungen
MN = 17, Referenz = 52



Für jeden der 25 Aspekte.
Drucken oder Speichern.

Bericht Betriebe: Ausdruck + CD

alle Ergebnisse: Gruppen \geq 10 TN

- 1. Textteil:
 - Hintergrund, Ziele, Durchführung, Interpretation wichtigste Ergebnisse
- 2. Doku Fragebogen COPSOQ
- 3. Doku Ergebnisse (Tabellen) und Freitextanmerkungen
- 4. Graphiken (je Skala, d.h. sets à 25 Graphiken)
 - Vergleich mit anderen Berufsgruppen und berufsgruppenspezifischen Referenzdaten (externer Vergleich)
- 5. Graphiken (je Skala, 25 Skalen)
 - Vergleich der Untereinheiten (z.B. Abteilungen) untereinander

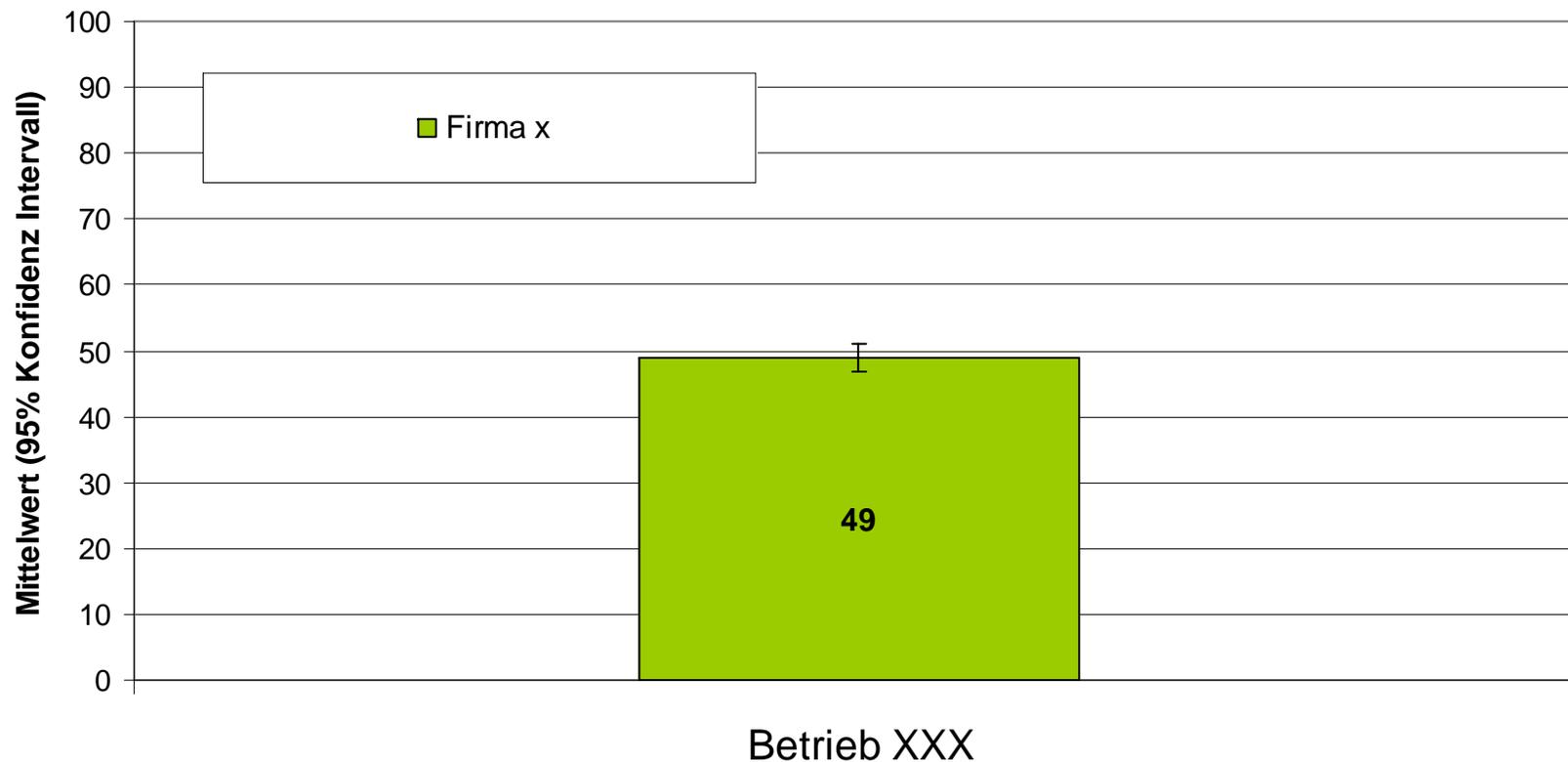
„Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, um sich sein Glück zu vermiesen.“
(F. Lelord: Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück, Lektion Nr. 1)

Aber:

Vergleiche sind schlicht die beste Chance die wir haben.

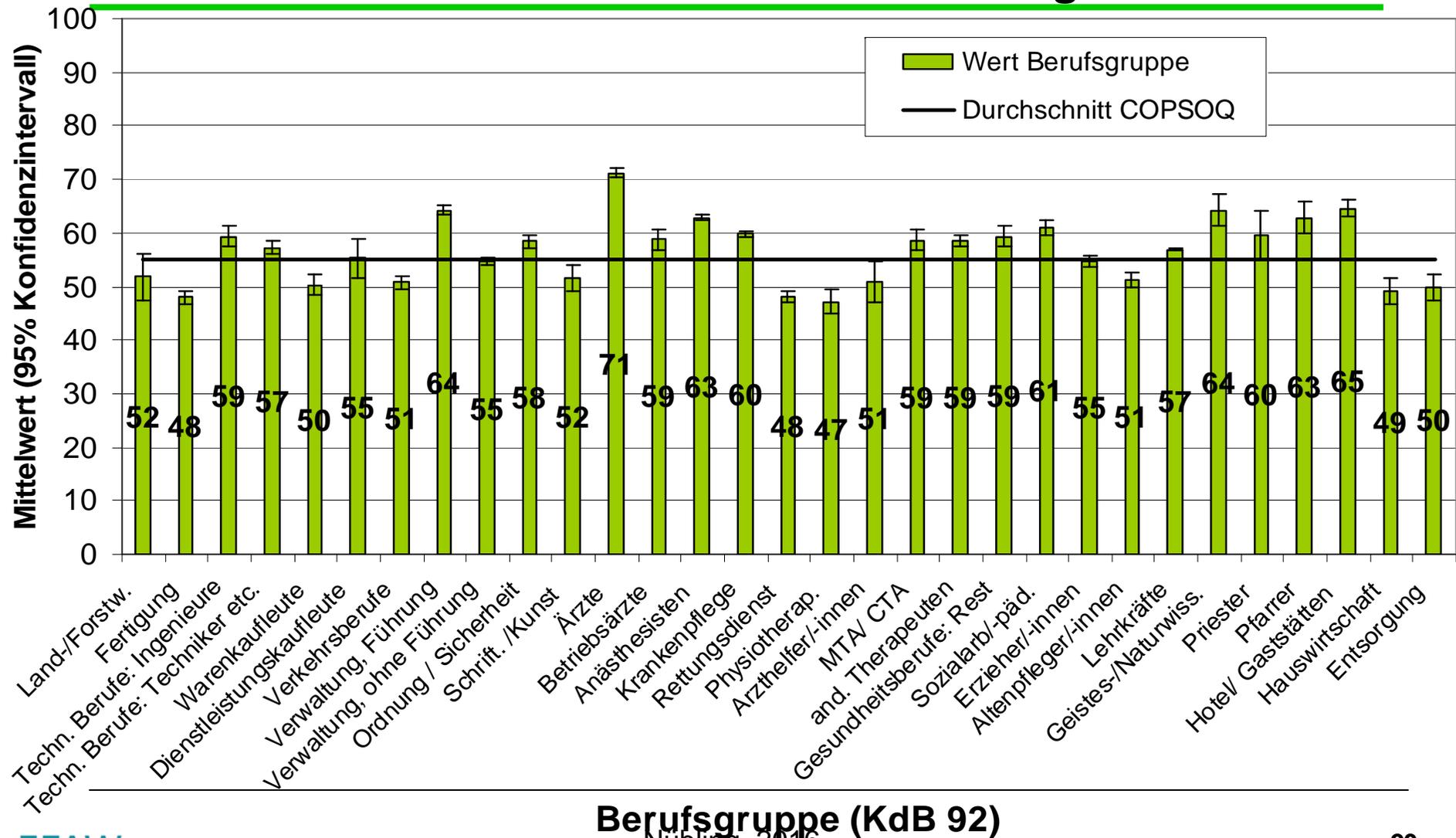
Sie sind um so verlässlicher, je besser die Referenzdaten sind.

Quelle: Emotionale Anforderungen



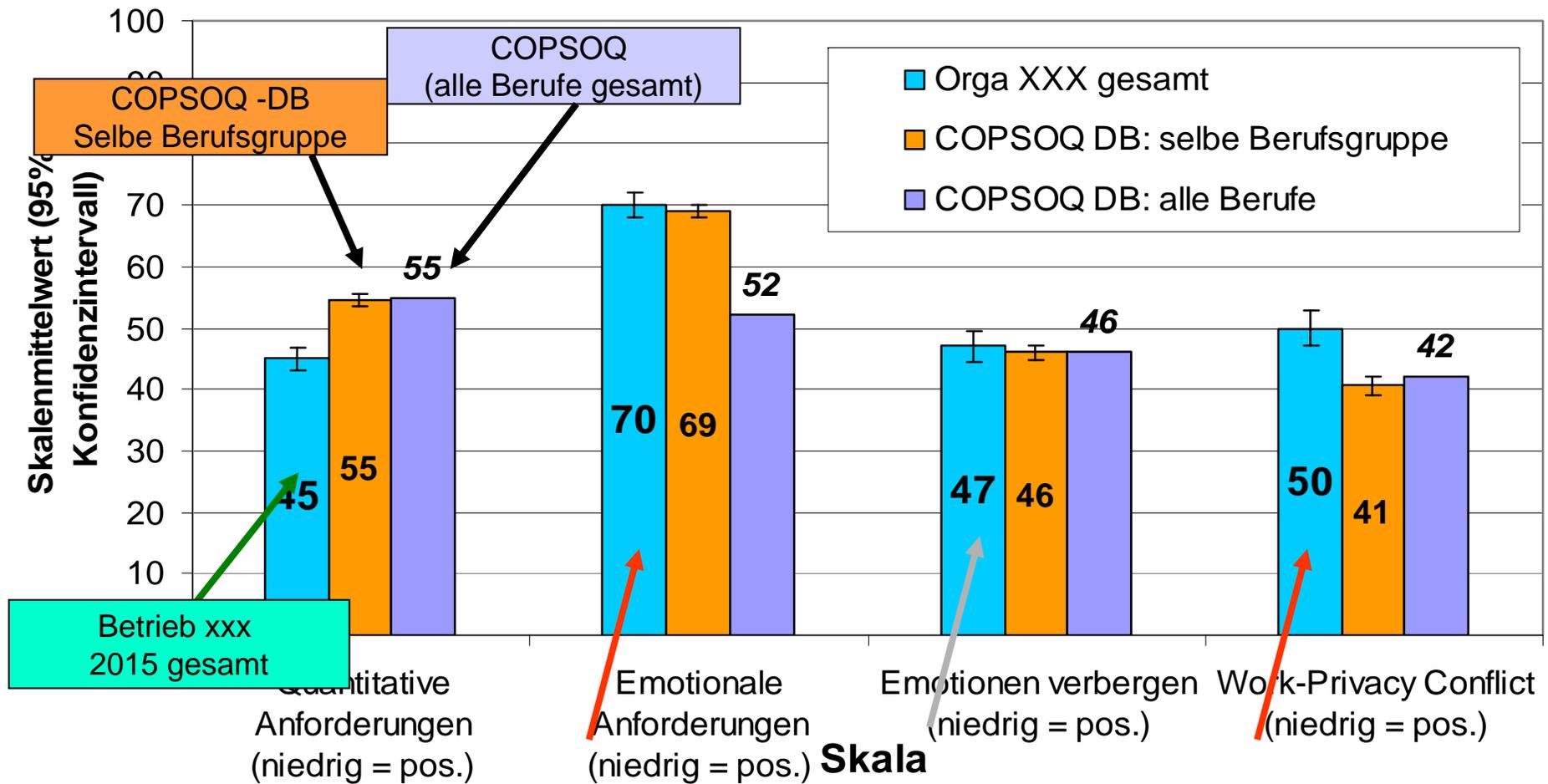
COPSOQ Datenbank: berufsgruppenspezifische Referenzdaten

Skala: Quantitative Anforderungen

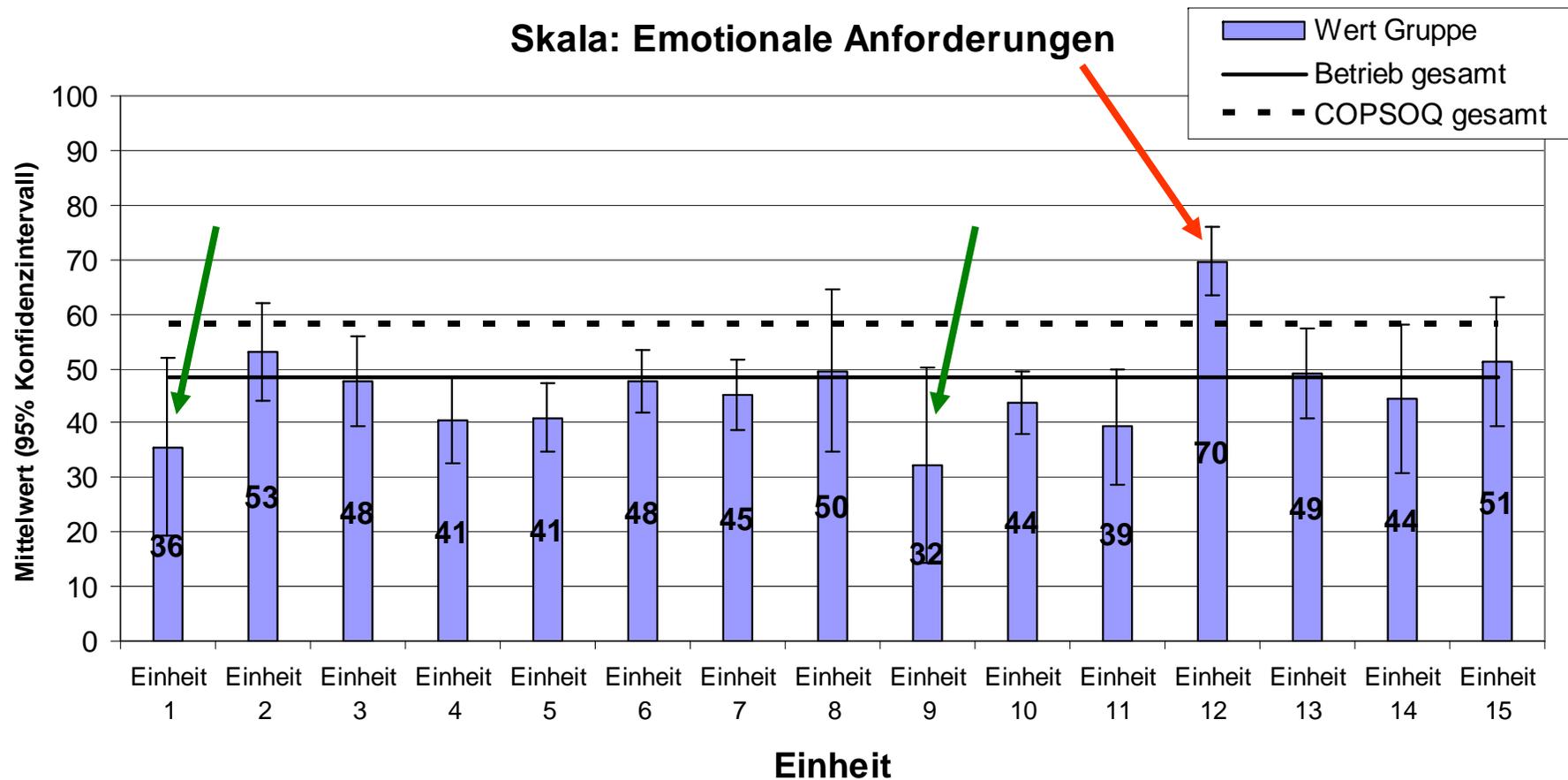


Betriebsbericht Teil 4: Berufsgruppenvergleich (extern)

Anforderungen: Gesamtwerte Skalen



Betriebsbericht Teil 5: Interner Vergleich von Untereinheiten (15 Einheiten mit $N \geq 10$)



Betrieb gesamt: eher positiv, sehr große interne Unterschiede (eher untypisch)
 Einheitenspezifische Maßnahmen.

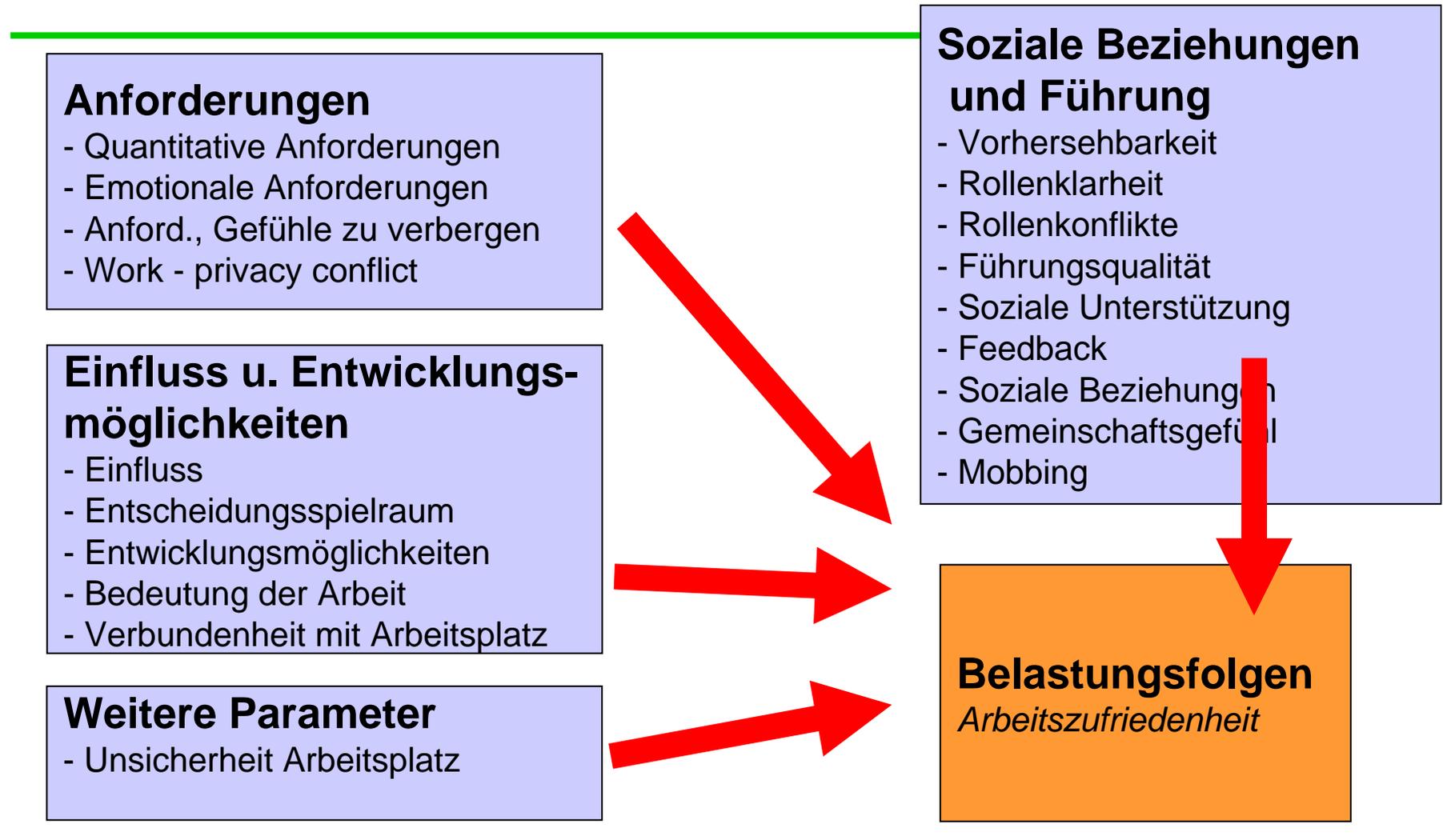
1. Differenzen, dann noch ein 2. Punkt: Priorisierung von Handlungsfeldern über „Wichtigkeit“
-

Zusammenhänge

- Belastungen – Beanspruchungen (COPSOQ intern) – **Was ist besonders belastend?**
- Wo kann Prävention sinnvoll ansetzen?
- Kombination: 1. kritische und 2. wichtige Aspekte.

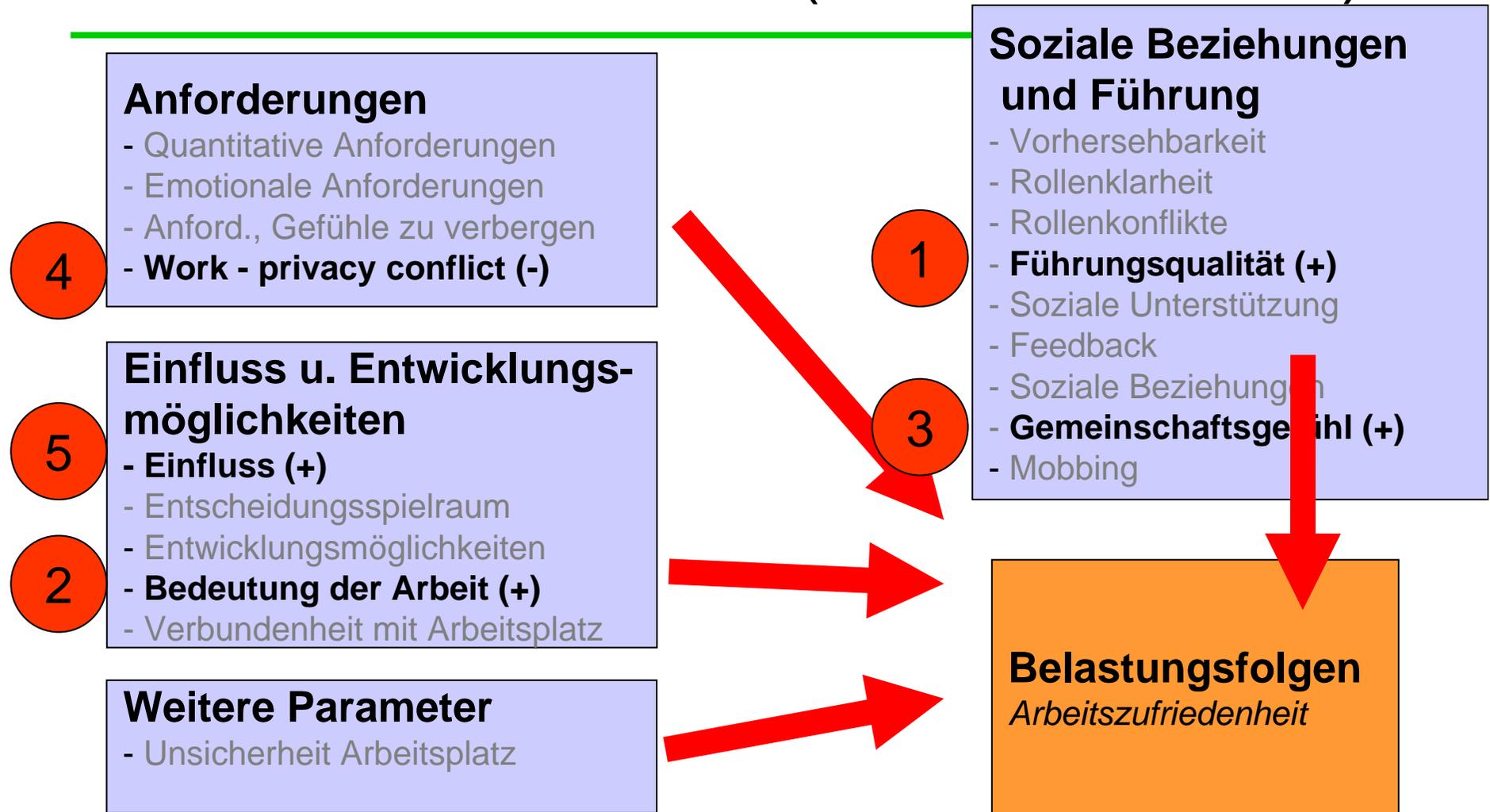
COPSOQ Datenbank gesamt

Modell: Arbeitszufriedenheit



COPSOQ Datenbank gesamt

Arbeitszufriedenheit (best 5: $R^2=0.61$)



Zusammenfassung

Zusammenfassung



Zusammenfassung: 1. Messung mit Fragebogen

- Gefährdungsbeurteilung / Einstieg BGM: immer braucht es verlässliche Basisdaten
- **Wiss. geprüftes, valides** Instrument
- **Inhaltlich breite** Abdeckung des Themas bei **Kürze** Instrument

Ablauf, Datenschutz

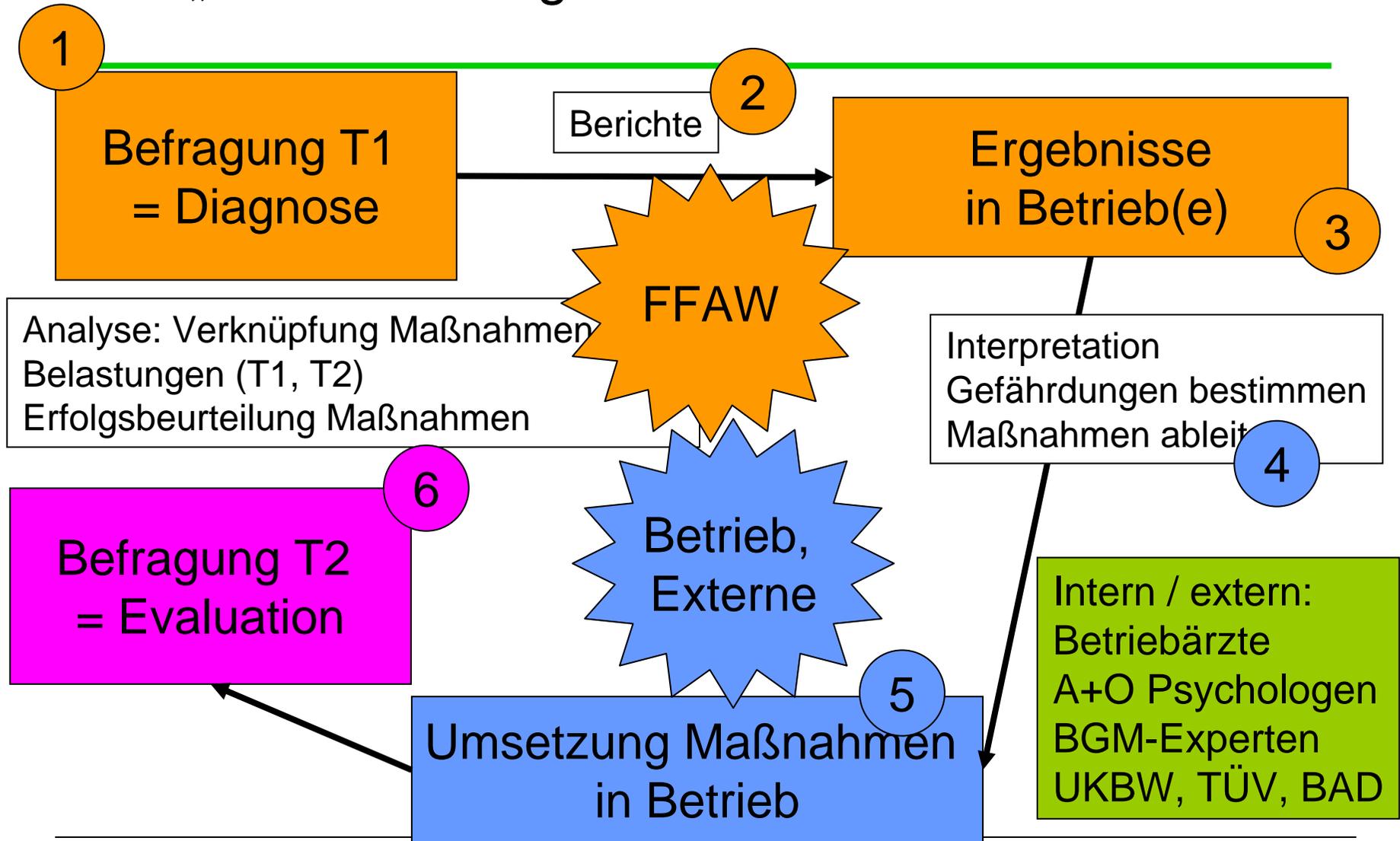
- **Alle** werden beteiligt.
- Komplet **anonymisiertes** Verfahren
- **Externe** Datenerhebung, Datenverwaltung und Auswertung
- **Wenig Aufwand** für Betrieb bei Messung
- **Anonymität: Daten extern und Ergebnisse nur für Gruppen**

Nach der Messung: Intervention + Evaluation

- **Bewertung Ergebnisse und Priorisierung Maßnahmen** (Gesundheitszirkel, ASA..., mit externer Unterstützung?!)
- **Umsetzung** Maßnahmen, Dokumentation
- **Evaluation** und Bewertung **Maßnahmen in 2. Messung**. Was war erfolgreich? Was ist erfolgversprechend?

Gesamtprozess – Gefährdungsbeurteilung

„Nur vom Wiegen wird die Sau nicht fett“



Der Prozess in Kurzform... und Ende

nuebling@ffaw.de

www.ffaw.de

www.copsoq.de

www.copsoq-network.org

