ERIQ

Spørreskjema om ubalanse mellom innsats og belønning (ERIQ)

Spørreskjemaet etter Siegrists modell er et selvrapporteringsverktøy for kartlegging av arbeidsstress som ser på ubalansen mellom innsatsen som legges ned og belønningene man får igjen. Det utforsker tre utfyllende dimensjoner: ytre innsats, yrkesmessige belønninger og overengasjement. I klinisk praksis bidrar det til å identifisere kronisk eksponering for psykososiale risikoer, dokumentere en kontekst med arbeidsrelatert belastning og belyse kliniske bilder med yrkesrelatert stress, emosjonell utmattelse, utbrenthet eller arbeidsrelaterte angst- og depresjonssymptomer. Det er særlig nyttig hos yrkesaktive voksne, ved konsultasjoner innen arbeidspsykologi eller bedriftshelsetjeneste, eller i en psykologisk utredning som tar hensyn til arbeidsmiljøet.

Antall spørsmål	23 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Effort-Reward Imbalance Questionnaire
Målgruppe	Yrkesaktive voksne
Forfattere	Johannes Siegrist (1996)
Kategori	Utbrenthet

Forhåndsvisning av de 23 spørsmålene

Jeg har konstant tidspress på grunn av stor arbeidsmengde.

Helt uenig | Uenig | Enig | Helt enig

Jeg blir ofte avbrutt og forstyrret i arbeidet mitt.

Helt uenig | Uenig | Enig | Helt enig

Jeg har mye ansvar i jobben min.

Helt uenig | Uenig | Enig | Helt enig

Jeg blir ofte presset til å jobbe overtid.

Helt uenig | Uenig | Enig | Helt enig

Jobben min er fysisk krevende.

Helt uenig | Uenig | Enig | Helt enig

Skåring og tolkning

I den mest brukte franske versjonen summeres de 6 innsatsleddene til en innsatsskår, de 11 belønningsleddene til en belønningsskår og deretter de 6 leddene om overengasjement til den tilhørende skåren, der ledd 20 om overengasjement skåres reversert. Hovedubalansen anslås med et forholdstall mellom innsats og belønning justert med korreksjonsfaktoren 11/6. Et forholdstall over 1 indikerer en ugunstig ubalanse, med høy innsats sammenlignet med belønning. Overengasjement tolkes separat, og høyere skår gjenspeiler overdreven involvering og vansker med å koble av fra arbeidet. Tolkningen må alltid ses i sammenheng med jobben, arbeidsvilkårene og det kliniske intervjuet.