ERIQ

Questionário de desequilíbrio esforço-recompensa (ERIQ)

O questionário do modelo de Siegrist é um instrumento de autorresposta de avaliação do stress no trabalho, centrado no desequilíbrio entre os esforços despendidos e as recompensas recebidas em troca. Explora três dimensões complementares: esforço extrínseco, recompensas profissionais e sobreinvestimento. Na prática clínica, ajuda a identificar uma exposição crónica a riscos psicossociais, a documentar um contexto de sofrimento relacionado com o trabalho e a esclarecer quadros de stress profissional, exaustão emocional, burnout ou sintomas ansiosos e depressivos ligados ao trabalho. É particularmente útil em adultos empregados, em consultas de psicologia do trabalho ou de saúde ocupacional, ou numa avaliação psicológica que tenha em conta o ambiente de trabalho.

Número de perguntas	23 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Effort-Reward Imbalance Questionnaire
Público-alvo	Adultos com atividade profissional
Autores	Johannes Siegrist (1996)
Categoria	Burnout

Pré-visualização das 23 perguntas

Tenho uma pressão de tempo constante devido a uma elevada carga de trabalho.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Tenho muitas interrupções e perturbações enquanto realizo o meu trabalho.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Tenho muita responsabilidade no meu trabalho.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Sou frequentemente pressionado/a a fazer horas extraordinárias.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

O meu trabalho é fisicamente exigente.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Cotação e interpretação

Na versão francesa mais utilizada, some os 6 itens de esforço para obter uma pontuação de esforço, os 11 itens de recompensa para obter uma pontuação de recompensa e, depois, os 6 itens de sobreinvestimento para a pontuação correspondente, sendo o item 20, de sobreinvestimento, cotado de forma invertida. O desequilíbrio principal é estimado através de um rácio esforço/recompensa ajustado pelo fator de correção 11/6. Um rácio superior a 1 indica um desequilíbrio desfavorável, com esforços elevados em relação às recompensas. O sobreinvestimento é interpretado separadamente: uma pontuação mais elevada reflete um envolvimento excessivo e dificuldade em desligar do trabalho. A interpretação deve ser sempre contextualizada com o posto de trabalho, as condições de emprego e a entrevista clínica.