DUBS

Skala for kjedsomhet på jobben (DUBS)

DUBS er en kort selvrapporteringsskala som måler kjedsomhet på jobben hos yrkesaktive voksne. Den vurderer hovedsakelig den subjektive opplevelsen av understimulerende arbeid gjennom affektive, kognitive og atferdsmessige uttrykk for kjedsomhet i jobben. Verktøyet er særlig nyttig i arbeidspsykologi for å oppdage boreout, analysere kvalitet i arbeidslivet, vurdere psykososiale risikoer og følge organisatoriske eller kliniske endringer. Den mest brukte versjonen bygger på en endimensjonal struktur med 6 ledd som er enkel å administrere og lett å gjenta over tid.

Antall spørsmål	6 spørsmål
Estimert tid	3 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Dutch Boredom Scale
Målgruppe	Yrkesaktive voksne
Forfattere	Gaby Reijseger, Wilmar B. Schaufeli, Maria C. W. Peeters, Toon W. Taris, Ilona van Beek, Else Ouweneel (2013)
Kategori	Arbeidsrelaterte psykiske plager

Forhåndsvisning av de 6 spørsmålene

På jobben går tiden veldig sakte.

Aldri | Nesten aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte | Alltid

Jeg kjeder meg på jobben.

Aldri | Nesten aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte | Alltid

I arbeidstiden dagdrømmer jeg.

Aldri | Nesten aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte | Alltid

Det føles som om arbeidsdagen min aldri tar slutt.

Aldri | Nesten aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte | Alltid

Jeg har en tendens til å gjøre andre ting i arbeidstiden.

Aldri	Nesten aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Svært ofte	Alltid

Skåring og tolkning

Skår hvert ledd etter den hyppigheten respondenten har oppgitt. Avhengig av hvilken versjon som brukes, går svarskalaen oftest fra 0 til 6 eller fra 1 til 5, fra aldri til alltid. Det anbefales å beregne gjennomsnittet av de 6 leddene, eventuelt totalsummen, og være konsekvent med versjonen som er administrert. Høyere skår indikerer høyere nivå av kjedsomhet på jobben. Det finnes ingen allment etablert klinisk cut-off-verdi for å stille en diagnose. Tolkningen bør derfor være dimensjonal og ta hensyn til arbeidskonteksten, eventuelle sammenligninger hos samme person og, der det finnes, normer fra studien eller adapteringen som er brukt.