DUBS

Skala nudy w pracy (DUBS)

DUBS to krótka skala samoopisowa służąca do pomiaru nudy w pracy u dorosłych pracujących. Ocenia głównie subiektywne doświadczanie pracy niedostatecznie stymulującej poprzez afektywne, poznawcze i behawioralne przejawy nudy zawodowej. Narzędzie jest szczególnie przydatne w psychologii pracy do wykrywania syndromu boreout (wypalenia z nudy), analizy jakości życia zawodowego, oceny ryzyka psychospołecznego i monitorowania zmian organizacyjnych lub klinicznych. Jego najczęściej stosowana wersja ma jednowymiarową strukturę złożoną z 6 pozycji, prostą w użyciu i łatwą do powtarzania w czasie.

Liczba pytań	6 pytań
Szacowany czas	3 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Dutch Boredom Scale
Grupa docelowa	Dorośli pracujący
Autorzy	Gaby Reijseger, Wilmar B. Schaufeli, Maria C. W. Peeters, Toon W. Taris, Ilona van Beek, Else Ouweneel (2013)
Kategoria	Obciążenie psychiczne w pracy

Podgląd 6 pytań

W pracy czas mija bardzo powoli.

Nigdy | Prawie nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często | Zawsze

Nudzę się w mojej pracy.

Nigdy | Prawie nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często | Zawsze

W czasie pracy bujam w obłokach.

Nigdy | Prawie nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często | Zawsze

Wydaje się, że mój dzień pracy nigdy się nie kończy.

Nigdy | Prawie nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często | Zawsze

W pracy często zdarza mi się robić rzeczy niezwiązane z pracą.

Nigdy | Prawie nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często | Zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję punktuje się zgodnie z częstotliwością wskazaną przez osobę badaną. W zależności od stosowanej wersji skala odpowiedzi wynosi najczęściej od 0 do 6 lub od 1 do 5, od „nigdy” do „zawsze”. Zaleca się obliczanie średniej z 6 pozycji, a w przeciwnym razie sumy, z zachowaniem spójności z zastosowaną wersją. Wyższy wynik wskazuje na wyższy poziom nudy w pracy. Nie istnieje powszechnie ustalony kliniczny punkt odcięcia pozwalający postawić diagnozę. Interpretacja powinna więc być wymiarowa i uwzględniać kontekst pracy, ewentualne porównania u tej samej osoby oraz, jeśli są dostępne, normy z zastosowanego badania lub adaptacji.