DUBS

Escala de tédio no trabalho (DUBS)

A DUBS é uma escala breve de autorresposta concebida para medir o tédio no trabalho em adultos empregados. Avalia sobretudo a vivência subjetiva de um trabalho pouco estimulante através das manifestações afetivas, cognitivas e comportamentais do tédio profissional. O instrumento é particularmente útil em psicologia do trabalho para detetar o boreout, analisar a qualidade de vida no trabalho, avaliar os riscos psicossociais e acompanhar mudanças organizacionais ou clínicas. A sua versão mais utilizada assenta numa estrutura unidimensional de 6 itens, simples de aplicar e fácil de repetir ao longo do tempo.

Número de perguntas	6 perguntas
Duração estimada	3 minutos
Idioma	Português
Nome original	Dutch Boredom Scale
Público-alvo	Adultos com emprego
Autores	Gaby Reijseger, Wilmar B. Schaufeli, Maria C. W. Peeters, Toon W. Taris, Ilona van Beek, Else Ouweneel (2013)
Categoria	Sofrimento no trabalho

Pré-visualização das 6 perguntas

No trabalho, o tempo passa muito devagar.

Nunca | Quase nunca | Raramente | Às vezes | Frequentemente | Muito frequentemente | Sempre

Sinto-me aborrecido/a no meu trabalho.

Nunca | Quase nunca | Raramente | Às vezes | Frequentemente | Muito frequentemente | Sempre

Durante o tempo de trabalho, sonho acordado/a.

Nunca | Quase nunca | Raramente | Às vezes | Frequentemente | Muito frequentemente | Sempre

Parece que o meu dia de trabalho nunca mais acaba.

Nunca | Quase nunca | Raramente | Às vezes | Frequentemente | Muito frequentemente | Sempre

Tenho tendência a fazer outras coisas durante o trabalho.

Nunca | Quase nunca | Raramente | Às vezes | Frequentemente | Muito frequentemente | Sempre

Cotação e interpretação

Cote cada item de acordo com a frequência indicada pela pessoa que responde. Consoante a versão utilizada, a escala de resposta vai, na maioria dos casos, de 0 a 6 ou de 1 a 5, de «nunca» a «sempre». Calcule de preferência a média dos 6 itens ou, na sua falta, a soma total, mantendo a coerência com a versão aplicada. Uma pontuação mais elevada indica um nível mais elevado de tédio no trabalho. Não existe um ponto de corte clínico universalmente reconhecido para fazer um diagnóstico. A interpretação deve, por isso, ser dimensional, tendo em conta o contexto de trabalho, eventuais comparações intraindividuais e, se disponíveis, as normas do estudo ou da adaptação utilizada.