DUBS

Skala för tristess i arbetet (DUBS)

DUBS är en kort självskattningsskala som mäter tristess i arbetet hos anställda vuxna. Den bedömer främst den subjektiva upplevelsen av understimulerande arbete genom affektiva, kognitiva och beteendemässiga uttryck för arbetstristess. Instrumentet är särskilt användbart inom arbetspsykologi för att upptäcka boreout, analysera arbetslivskvalitet, bedöma psykosociala risker och följa organisatoriska eller kliniska förändringar. Den mest använda versionen bygger på en endimensionell struktur med 6 påståenden som är enkel att administrera och lätt att upprepa över tid.

Antal frågor	6 frågor
Beräknad tid	3 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Dutch Boredom Scale
Målgrupp	Anställda vuxna
Författare	Gaby Reijseger, Wilmar B. Schaufeli, Maria C. W. Peeters, Toon W. Taris, Ilona van Beek, Else Ouweneel (2013)
Kategori	Arbetsrelaterad ohälsa

Förhandsgranskning av de 6 frågorna

På arbetet går tiden väldigt långsamt.

Aldrig | Nästan aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta | Alltid

Jag känner mig uttråkad på mitt arbete.

Aldrig | Nästan aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta | Alltid

Under arbetstid dagdrömmer jag.

Aldrig | Nästan aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta | Alltid

Det känns som om min arbetsdag aldrig tar slut.

Aldrig | Nästan aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta | Alltid

Jag brukar göra andra saker under arbetet.

Aldrig	Nästan aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Alltid

Poängsättning och tolkning

Poängsätt varje påstående efter den frekvens som respondenten anger. Beroende på vilken version som används är svarsskalan oftast 0 till 6 eller 1 till 5, från aldrig till alltid. Beräkna helst medelvärdet av de 6 påståendena, eller annars den totala summan, och håll dig konsekvent till den administrerade versionen. En högre poäng tyder på en högre nivå av tristess i arbetet. Det finns inget universellt fastställt kliniskt gränsvärde för att ställa en diagnos. Tolkningen bör därför vara dimensionell och ta hänsyn till arbetssammanhanget, eventuella jämförelser inom individen och, om sådana finns, normer från den studie eller anpassning som används.