

Farmer és Sundberg: Unalomra való hajlam Skála (Boredom Proneness Scale)

1. Könnyen koncentrálok tevékenységeimre.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gyakran azt veszem észre, amikor dolgozom, hogy más dolgok miatt aggódom.	1	2	3	4	5	6	7
3. Úgy tűnik, az idő mindig lassan telik.	1	2	3	4	5	6	7
4. Gyakran céltalannak látom magam, nem tudom, mit csináljak.	1	2	3	4	5	6	7
5. Gyakran kerülök csapdába olyan helyzetekben, ahol értelmetlen dolgokat kell tennem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Rettentően untat, ha másnak a házi videóit, utazási képeit kell nézegetnem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Állandóan tervek és tennivalók járnak a fejemben.	1	2	3	4	5	6	7
8. Könnyen elszórakoztatom magam.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sok ismétlészerű és monoton dolgot kell tennem.	1	2	3	4	5	6	7
10. A legtöbb embernél több ingerlésre van szükségem ahhoz, hogy belelkesedjek.	1	2	3	4	5	6	7
11. A legtöbb dolog, amivel foglalkozom, örömet okoz.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ritkán vagyok izgatott a munkámmal kapcsolatban.	1	2	3	4	5	6	7
13. Bármilyen szituációban tudok találni valamit, amit tehetek, vagy ami fenntartja az érdeklődésemet.	1	2	3	4	5	6	7
14. Túlnyomórészt csak üldögélek, és semmit nem csinállok.	1	2	3	4	5	6	7
15. Képes vagyok türelmesen várakozni.	1	2	3	4	5	6	7
16. Gyakran veszem észre, hogy nem csinállok semmit, bár időm az van.	1	2	3	4	5	6	7
17. Olyan helyzetekben, amikor várnom kell, pl. sorban állásnál, nagyon nyugtalanná válok.	1	2	3	4	5	6	7
18. Gyakran vannak új ötleteim felébredéskor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Nagyon nehéz lenne elég izgalmas állást találnom.	1	2	3	4	5	6	7
20. Szeretnék több, kihívást jelentő dolgot tenni az életben.	1	2	3	4	5	6	7
21. Úgy érzem, hogy munkám során nem használom ki képességeimet.	1	2	3	4	5	6	7
22. Sok ember mondaná, hogy kreatív, ötletekkel teli ember vagyok.	1	2	3	4	5	6	7

23. Olyan sokféle dolog érdekel, hogy nincs időm mindegyikkel foglalkozni.	1	2	3	4	5	6	7
24. A barátiam közül én vagyok az, aki a legkitartóbban képes végezni valamit.	1	2	3	4	5	6	7
25. Ha nem csinálhatok valami izgalmasat, sőt veszélyeset, félholtnak és unalmasnak érzem magam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Sok változás és változatosság kell ahhoz, hogy igazán boldog maradjak.	1	2	3	4	5	6	7
27. Úgy érzem, mindig ugyanazok a dolgok mennek a televízióban és a moziban; minden olyan réginek és ismerősnek tűnik.	1	2	3	4	5	6	7
28. Amikor fiatal voltam, gyakran egyhangú és fárasztó szituációkban találtam magam.	1	2	3	4	5	6	7

Értékelés:

(Fordított tételek: 1, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 22, 23, 24 ezeknél minél *kisebb* az érték, annál *nagyobb* az unatkozásra való hajlam, a többinél minél *nagyobb* az érték, annál *nagyobb* a hajlam.)

Forrás:

Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50, 4-17.

Fordította:

Horváth Gábor