BOS

Boreout-Skala (BOS)

Die Boreout Scale (BOS) erfasst das Vorliegen eines Boreouts, eines Konzepts, das mit Langeweile, Unterforderung und fehlenden Herausforderungen im Arbeitsumfeld zusammenhängt. Sie erfasst das Erleben eines Mangels an Tätigkeit oder Interesse bei der Arbeit, der zu psychischer Belastung und Unzufriedenheit im Beruf führen kann.

Anzahl der Fragen	10 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Boreout Scale
Zielgruppe	Berufstätige Erwachsene
Autor:innen	Philippe Rothlin, Peter R. Werder (2009)
Kategorie	Belastung am Arbeitsplatz

Vorschau der 10 Fragen

Tun oder empfinden Sie Folgendes mehrmals im Monat?

Erledigen Sie private Dinge während der Arbeit?

Ja Nein

Tun oder empfinden Sie Folgendes mehrmals im Monat?

Fühlen Sie sich unterfordert oder gelangweilt?

Ja Nein

Tun oder empfinden Sie Folgendes mehrmals im Monat?

Tun Sie ab und zu so, als ob Sie arbeiten würden — tatsächlich haben Sie aber nichts zu tun?

Ja Nein

Tun oder empfinden Sie Folgendes mehrmals im Monat?

Sind Sie am Abend müde und erschöpft, obwohl Sie überhaupt keinen Stress hatten?

Ja Nein

Tun oder empfinden Sie Folgendes mehrmals im Monat?

Sind Sie mit Ihrer Arbeit eher unglücklich?

Ja Nein

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Likert-Skala bewertet, in der Regel von 1 (stimme überhaupt nicht zu) bis 5 (stimme voll und ganz zu). Hohe Gesamtwerte weisen auf ein stärkeres Boreout hin. Es gibt keinen fest definierten Cut-off-Wert, zur Interpretation des Risikoniveaus können jedoch Perzentile herangezogen werden.