BOS

Échelle du boreout (BOS)

L'échelle du Boreout (BOS) mesure la présence du boreout, un concept lié à l'ennui, à la sous-stimulation, et au manque de défis dans l'environnement professionnel. Elle permet d'évaluer le vécu d'un déficit d'activité ou d'intérêt au travail pouvant conduire à une détresse psychologique et à une insatisfaction professionnelle.

Nombre de questions	10 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Boreout Scale
Public cible	Adultes salariés
Auteurs	Philippe Rothlin, Peter R. Werder (2009)
Catégorie	Souffrance liée au travail

Aperçu des 10 questions

Répondez « Oui » si vous faites ou ressentez les choses suivantes plusieurs fois par mois.

Réglez-vous des affaires personnelles pendant le travail ?

Oui Non

Répondez « Oui » si vous faites ou ressentez les choses suivantes plusieurs fois par mois.

Vous sentez-vous sous-stimulé(e) ou vous ennuyez-vous ?

Oui Non

Répondez « Oui » si vous faites ou ressentez les choses suivantes plusieurs fois par mois.

Vous arrive-t-il de faire semblant de travailler alors qu'en réalité vous n'avez rien à faire ?

Oui Non

Répondez « Oui » si vous faites ou ressentez les choses suivantes plusieurs fois par mois.

Êtes-vous fatigué(e) et épuisé(e) le soir alors que vous n'avez subi aucun stress ?

Oui Non

Répondez « Oui » si vous faites ou ressentez les choses suivantes plusieurs fois par mois.

Êtes-vous plutôt malheureux(se) dans votre travail ?

Oui Non

Cotations & interprétations

Chaque item est noté sur une échelle de Likert, généralement de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord). Les scores totaux élevés indiquent un niveau de boreout plus important. Il n’existe pas de seuil strictement défini mais des percentiles peuvent être utilisés pour interpréter les niveaux de risque.