BOS

Skala for boreout (BOS)

Skala for boreout (BOS) måler forekomsten av boreout, et begrep knyttet til kjedsomhet, understimulering og mangel på utfordringer i arbeidsmiljøet. Den kartlegger opplevelsen av for lite aktivitet eller interesse i arbeidet, noe som kan føre til psykiske plager og mistrivsel i jobben.

Antall spørsmål	10 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Boreout Scale
Målgruppe	Yrkesaktive voksne
Forfattere	Philippe Rothlin, Peter R. Werder (2009)
Kategori	Arbeidsrelaterte psykiske plager

Forhåndsvisning av de 10 spørsmålene

Svar «Ja» hvis du gjør eller føler dette flere ganger i måneden.

Tar du deg av private gjøremål i arbeidstiden?

Ja Nei

Svar «Ja» hvis du gjør eller føler dette flere ganger i måneden.

Føler du deg understimulert eller kjeder du deg?

Ja Nei

Svar «Ja» hvis du gjør eller føler dette flere ganger i måneden.

Later du av og til som om du arbeider, selv om du egentlig ikke har noe å gjøre?

Ja Nei

Svar «Ja» hvis du gjør eller føler dette flere ganger i måneden.

Er du trett og utslitt om kvelden selv om du ikke har hatt noe stress?

Ja Nei

Svar «Ja» hvis du gjør eller føler dette flere ganger i måneden.

Er du nokså misfornøyd med arbeidet ditt?

Ja Nei

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala, vanligvis fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Høye totalskårer viser et høyere nivå av boreout. Det finnes ingen strengt definert cut-off-verdi, men persentiler kan brukes til å tolke risikonivåer.