BPS

# Skala for tilbøyelighet til kjedsomhet (BPS)

Skala for tilbøyelighet til kjedsomhet (BPS) er et selvrapporteringsverktøy som brukes til å måle en persons tilbøyelighet til å kjede seg i ulike situasjoner. Den kartlegger nivået av kronisk kjedsomhet, som kan henge sammen med ulike psykiske lidelser som depresjon eller angst. Skalaen brukes ofte i forskning og klinisk praksis for bedre å forstå årsakene til og følgene av kjedsomhet hos voksne.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 28 spørsmål |
| Estimert tid | 8 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Boredom Proneness Scale |
| Målgruppe | Voksne (18+) |
| Forfattere | Richard Farmer, Norman D. Sundberg (1986) |
| Kategori | Depresjon, Angst |

## Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Det er lett for meg å konsentrere meg om det jeg holder på med.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Når jeg jobber, merker jeg ofte at jeg bekymrer meg for andre ting.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Tiden ser alltid ut til å gå sakte.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Jeg opplever ofte at jeg ikke har noe å ta meg til og ikke vet hva jeg skal gjøre.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Jeg havner ofte i situasjoner der jeg må gjøre meningsløse ting.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

## Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala av Likert-type (fra 1 til 7), og skårene summeres deretter til en totalskår. En høy skår viser sterk tilbøyelighet til kjedsomhet. Tolkningen bygger på persentiler eller sammenligning med gjennomsnittet i referansepopulasjoner.