BWAS

Bergens skala for arbeidsavhengighet (BWAS)

Bergens skala for arbeidsavhengighet (BWAS) er et kort selvrapporteringsskjema som kartlegger arbeidsavhengighet etter kriteriene i modellen for atferdsavhengighet. Testens 7 ledd kartlegger forhold som overdreven opptatthet av arbeid, toleranse, stemningsendring og tap av kontroll. Det er et screeningverktøy til klinisk bruk og forskning.

Antall spørsmål	7 spørsmål
Estimert tid	3 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Bergen Work Addiction Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Cecilie Schou Andreassen, Ståle Pallesen, Mark D. Griffiths (2012)
Kategori	Arbeidsrelaterte psykiske plager

Forhåndsvisning av de 7 spørsmålene

Du tenker på hvordan du kan frigjøre mer tid til å jobbe.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Du jobber mye mer enn du egentlig har planlagt/tenkt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Du jobber for å redusere følelser av skyld, angst, hjelpeløshet og/eller depresjon.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Du har blitt oppfordret av andre til å redusere jobbingen, uten å høre på dem.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Du blir stresset dersom du blir forhindret fra å jobbe.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 1 til 5 (1 = aldri, 5 = alltid). En høy skår på minst 4 ledd viser sannsynlig arbeidsavhengighet. Totalskåren kan også brukes til å vurdere graden av avhengighet.