BOS

Bore-outschaal (BOS)

De BOS meet de aanwezigheid van bore-out, een begrip dat samenhangt met verveling, onderstimulatie en een gebrek aan uitdaging in de werkomgeving. De schaal meet de ervaring van een tekort aan activiteit of interesse in het werk, wat kan leiden tot psychische klachten en ontevredenheid over het werk.

Aantal vragen	10 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Boreout Scale
Doelgroep	Werkende volwassenen
Auteurs	Philippe Rothlin, Peter R. Werder (2009)
Categorie	Werkgerelateerde klachten

Voorbeeld van de 10 vragen

Doet of voelt u het volgende meerdere keren per maand?

Regelt u tijdens het werk privézaken?

Ja Nee

Doet of voelt u het volgende meerdere keren per maand?

Voelt u zich onvoldoende uitgedaagd of verveelt u zich?

Ja Nee

Doet of voelt u het volgende meerdere keren per maand?

Doet u soms alsof u aan het werk bent, terwijl u eigenlijk niets te doen heeft?

Ja Nee

Doet of voelt u het volgende meerdere keren per maand?

Bent u ’s avonds moe en uitgeput, ook al had u helemaal geen stress?

Ja Nee

Doet of voelt u het volgende meerdere keren per maand?

Bent u eerder ontevreden over uw werk?

Ja Nee

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een Likertschaal, meestal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Hoge totaalscores wijzen op een hogere mate van bore-out. Er is geen strikt vastgestelde afkapwaarde, maar percentielen kunnen worden gebruikt om het risiconiveau te interpreteren.