BOS

Skala boreoutu (BOS)

Skala boreoutu (BOS) mierzy występowanie boreoutu, czyli zjawiska związanego z nudą, niedostatkiem stymulacji i brakiem wyzwań w środowisku pracy. Ocenia doświadczanie niedoboru zadań lub zainteresowania w pracy, który może prowadzić do cierpienia psychicznego i niezadowolenia z pracy.

Liczba pytań	10 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Boreout Scale
Grupa docelowa	Dorośli pracujący
Autorzy	Philippe Rothlin, Peter R. Werder (2009)
Kategoria	Obciążenie psychiczne w pracy

Podgląd 10 pytań

Proszę odpowiedzieć „Tak”, jeśli robi to Pan/Pani lub tak się czuje kilka razy w miesiącu.

Czy w pracy załatwia Pan/Pani sprawy prywatne?

Tak Nie

Proszę odpowiedzieć „Tak”, jeśli robi to Pan/Pani lub tak się czuje kilka razy w miesiącu.

Czy czuje się Pan/Pani w pracy niedociążony(-a) lub znudzony(-a)?

Tak Nie

Proszę odpowiedzieć „Tak”, jeśli robi to Pan/Pani lub tak się czuje kilka razy w miesiącu.

Czy zdarza się Panu/Pani udawać, że pracuje, choć w rzeczywistości nie ma Pan/Pani nic do zrobienia?

Tak Nie

Proszę odpowiedzieć „Tak”, jeśli robi to Pan/Pani lub tak się czuje kilka razy w miesiącu.

Czy wieczorem jest Pan/Pani zmęczony(-a) i wyczerpany(-a), mimo że w ciągu dnia nie było żadnego stresu?

Tak Nie

Proszę odpowiedzieć „Tak”, jeśli robi to Pan/Pani lub tak się czuje kilka razy w miesiącu.

Czy jest Pan/Pani raczej niezadowolony(-a) ze swojej pracy?

Tak Nie

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali Likerta, zazwyczaj od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 5 (zdecydowanie się zgadzam). Wysokie wyniki całkowite wskazują na wyższy poziom boreoutu. Nie ma ściśle określonego punktu odcięcia, ale do interpretacji poziomu ryzyka można wykorzystać centyle.