BPS

# Skala podatności na nudę (BPS)

Skala podatności na nudę (BPS) to narzędzie samoopisowe służące do pomiaru skłonności do odczuwania nudy w różnych sytuacjach. Ocenia poziom chronicznej nudy, która może wiązać się z różnymi zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja czy lęk. Skala jest często stosowana w badaniach naukowych i praktyce klinicznej, aby lepiej zrozumieć źródła i konsekwencje nudy u dorosłych.

| | |
|---|---|
| Liczba pytań | 28 pytań |
| Szacowany czas | 8 minut |
| Język | Polski |
| Nazwa oryginalna | Boredom Proneness Scale |
| Grupa docelowa | Dorośli (18+) |
| Autorzy | Richard Farmer, Norman D. Sundberg (1986) |
| Kategoria | Depresja, Lęk |

## Podgląd 28 pytań

**Łatwo mi skoncentrować się na tym, co robię.**

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

**Często, kiedy pracuję, łapię się na tym, że martwię się innymi sprawami.**

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

**Czas zawsze wydaje się płynąć powoli.**

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Często nie wiem, co ze sobą zrobić.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Często tkwię w sytuacjach, w których muszę robić bezsensowne rzeczy.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

## Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali typu Likerta (od 1 do 7), a następnie sumuje punkty, uzyskując wynik całkowity. Wysoki wynik wskazuje na silną skłonność do odczuwania nudy. Interpretacja opiera się na centylach lub na porównaniu ze średnią w populacjach odniesienia.