BOS

Escala de boreout (BOS)

A BOS mede a presença de boreout, um conceito ligado ao tédio, à subestimulação e à falta de desafios no ambiente de trabalho. Avalia a experiência de um défice de atividade ou de interesse no trabalho, que pode conduzir a sofrimento psicológico e a insatisfação profissional.

Número de perguntas	10 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Boreout Scale
Público-alvo	Adultos com atividade profissional
Autores	Philippe Rothlin, Peter R. Werder (2009)
Categoria	Sofrimento no trabalho

Pré-visualização das 10 perguntas

Várias vezes por mês:

Trata de assuntos pessoais durante o trabalho?

Sim Não

Várias vezes por mês:

Sente-se pouco desafiado/a ou aborrecido/a?

Sim Não

Várias vezes por mês:

Por vezes, finge que está a trabalhar quando, na verdade, não tem nada para fazer?

Sim Não

Várias vezes por mês:

À noite, sente-se cansado/a e exausto/a, apesar de não ter tido stress nenhum?

Sim Não

Várias vezes por mês:

Sente-se bastante infeliz no seu trabalho?

Sim Não

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de Likert, geralmente de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Pontuações totais elevadas indicam um nível de boreout mais elevado. Não existe um ponto de corte definido de forma rigorosa, mas podem ser utilizados percentis para interpretar os níveis de risco.