BOS

Skala för boreout (BOS)

Boreout Scale (BOS) mäter förekomsten av boreout, ett begrepp kopplat till tristess, understimulering och brist på utmaningar i arbetsmiljön. Den bedömer upplevelsen av brist på aktivitet eller intresse i arbetet, vilket kan leda till psykiskt lidande och missnöje med arbetet.

Antal frågor	10 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Boreout Scale
Målgrupp	Yrkesverksamma vuxna
Författare	Philippe Rothlin, Peter R. Werder (2009)
Kategori	Arbetsrelaterad ohälsa

Förhandsgranskning av de 10 frågorna

Svara ”ja” om du gör eller känner följande flera gånger i månaden.

Sköter du privata ärenden under arbetstid?

Ja Nej

Svara ”ja” om du gör eller känner följande flera gånger i månaden.

Känner du dig understimulerad eller uttråkad?

Ja Nej

Svara ”ja” om du gör eller känner följande flera gånger i månaden.

Låtsas du ibland arbeta när du i själva verket inte har något att göra?

Ja Nej

Svara ”ja” om du gör eller känner följande flera gånger i månaden.

Är du trött och utmattad på kvällen trots att du inte alls har varit stressad?

Ja Nej

Svara ”ja” om du gör eller känner följande flera gånger i månaden.

Är du ganska missnöjd med ditt arbete?

Ja Nej

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en Likertskala, vanligen från 1 (håller inte alls med) till 5 (håller helt med). Höga totalpoäng tyder på en högre grad av boreout. Det finns inget strikt definierat gränsvärde, men percentiler kan användas för att tolka risknivåer.