BPS

Skala för tristessbenägenhet (BPS)

Boredom Proneness Scale (BPS) är ett självskattningsinstrument som mäter en persons benägenhet att uppleva tristess i olika situationer. Det bedömer graden av kronisk tristess, som kan vara kopplad till olika psykiska störningar som depression eller ångest. Skalan används ofta i forskning och klinisk praktik för att bättre förstå orsaker till och konsekvenser av tristess hos vuxna.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	8 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Boredom Proneness Scale
Målgrupp	Vuxna (18+)
Författare	Richard Farmer, Norman D. Sundberg (1986)
Kategori	Depression, Ångest

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Det är lätt för mig att koncentrera mig på det jag gör.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Varken eller | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

När jag arbetar märker jag ofta att jag oroar mig för andra saker.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Varken eller | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Tiden verkar alltid gå långsamt.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Varken eller | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Jag går ofta omkring sysslolös och vet inte vad jag ska göra.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Varken eller | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Jag hamnar ofta i situationer där jag måste göra meningslösa saker.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Varken eller | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala av Likerttyp (från 1 till 7) och poängen summeras sedan till en totalpoäng. En hög poäng tyder på stark benägenhet för tristess. Tolkningen bygger på percentiler eller på jämförelse med medelvärdet i referenspopulationer.