

1

Κλίμακα της «Σιωπηρής αποχώρησης από την εργασία»

2

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις	Απαντήσεις				
	1	2	3	4	5
1. Καλύπτω απλώς τις ελάχιστες απαιτήσεις της δουλειάς μου, έτσι ώστε να μην την χάσω, χωρίς να συνεισφέρω επιπλέον πράγματα	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
2. Εάν κάποιος/α συνάδελφος μου μπορεί να κάνει μέρος της δουλειάς μου, τότε τον/την αφήνω να την κάνει	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
3. Κάνω όσο το δυνατόν περισσότερα και μεγαλύτερα διαλείμματα	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
4. Πόσο συχνά προφασίζεσαι ότι έχεις ήδη κάποια δουλειά για να μην σου αναθέσουν κάποια άλλη;	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
5. Δεν εκφράζω απόψεις και ιδέες για τη δουλειά μου γιατί φοβάμαι ότι μπορεί να μου ανατεθούν περισσότερες δουλειές	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
6. Δεν εκφράζω απόψεις και ιδέες για τη δουλειά μου γιατί πιστεύω ότι δεν θα αλλάξει κάτι	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
7. Πόσο συχνά αναλαμβάνεις πρωτοβουλίες στη δουλειά σου;	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
8. Βρίσκω κίνητρα στη δουλειά μου	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
9. Νιώθω ενθουσιασμό όταν δουλεύω	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα

1 Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις #7, #8, #9 πρέπει να αντιστραφούν στη βαθμολόγησή
2 τους.

3 Παράγοντες: αποστασιοποίηση/αδιαφορία (ερωτήσεις #1, #2, #3, #4), έλλειψη
4 πρωτοβουλίας (ερωτήσεις #5, #6, #7), έλλειψη κινήτρων (ερωτήσεις #8, #9).

5 Συνολική βαθμολογία σιωπηρής αποχώρησης: Αθροίστε τις απαντήσεις στις 9
6 ερωτήσεις και διαιρέστε με το 9. Προκύπτει μια βαθμολογία από 1 έως 5.

7 Συνολική βαθμολογία για κάθε παράγοντα: Αθροίστε τις απαντήσεις που
8 αντιστοιχούν σε κάθε παράγοντα και διαιρέστε με τον αριθμό των ερωτήσεων του
9 παράγοντα. Για παράδειγμα, για τον παράγοντα «αποστασιοποίηση/αδιαφορία»
10 προσθέστε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις #1, #2, #3, #4 και διαιρέστε με το 4. Για
11 κάθε παράγοντα προκύπτει μια βαθμολογία από 1 έως 5.

12 Σε όλες τις βαθμολογίες, η αύξηση της βαθμολογίας δηλώνει υψηλότερο επίπεδο
13 σιωπηρής αποχώρησης.

14 Οι εργαζόμενοι που έχουν συνολική βαθμολογία σιωπηρής αποχώρησης $\geq 2,06$
15 θεωρούνται ότι έχουν αποχωρήσει σιωπηρά από την εργασία τους, ενώ οι
16 εργαζόμενοι που έχουν συνολική βαθμολογία σιωπηρής αποχώρησης $< 2,06$
17 θεωρούνται ότι δεν έχουν αποχωρήσει σιωπηρά από την εργασία τους.

18

19 **Παρακαλώ, η άδεια χρήσης της κλίμακας περιλαμβάνει το να χρησιμοποιήσετε**
20 **την παρακάτω βιβλιογραφική αναφορά:**

21 Galanis P, Katsiroumpa A, Vraka I, Siskou O, Konstantakopoulou O, Moisoglou I,
22 Gallos P, Kaitelidou D. The quiet quitting scale: Development and initial validation.
23 AIMS Public Health, 2023, 10(4): 828-848. doi: 10.3934/publichealth.2023055

24

1 Παρακαλώ, η άδεια χρήσης του διαχωριστικού ορίου της κλίμακας (που είναι το
2 2,06) περιλαμβάνει το να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω βιβλιογραφική
3 αναφορά:

4 Petros Galanis, Aglaia Katsiroumpa, Irene Vraka et al. Quiet quitting among
5 employees: a proposed cut-off score for the “Quiet Quitting” Scale, 22 June 2023,
6 PREPRINT (Version 1) available at Research Square
7 [<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3076541/v1>]

8

9 Άλλες σχετικές παραπομπές

10 Petros Galanis, Aglaia Katsiroumpa, Irene Vraka et al. Nurses quietly quit their job
11 more often than other healthcare workers: an alarming issue for healthcare services,
12 26 June 2023, PREPRINT (Version 1) available at Research Square
13 [<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3100000/v1>]

14

15 Petros Galanis, Aglaia Katsiroumpa, Irene Vraka et al. The influence of job burnout
16 on quiet quitting among nurses: the mediating effect of job satisfaction, 03 July 2023,
17 PREPRINT (Version 1) available at Research Square
18 [<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3128881/v1>]

19

20 Galanis, P.; Moisoglou, I.; Katsiroumpa, A.; Malliarou, M.; Vraka, I.; Gallos, P.;
21 Kalogeropoulou, M.; Papathanasiou, I.V. Impact of Workplace Bullying on Quiet
22 Quitting in Nurses: The Mediating Effect of Coping Strategies. *Healthcare* **2024**, *12*,
23 797. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070797>

24

1 Petros Galanis, Ioannis Moisoglou, Aglaia Katsiroumpa et al. Quiet quitting among
2 nurses increases their turnover intention: Evidence from Greece in the post-COVID-
3 19 era, 21 August 2023, PREPRINT (Version 1) available at Research Square
4 [<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3279686/v1>]