

精神离职量表

NO	条目	评分 (1~5)				
		非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意
1	我只做该做的基本工作，不会额外多做。	非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意
2	若有同事可协助我完成工作，我会让他/她去做。	非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意
3	我会尽量争取更多的休息时间。	非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意
4	您在工作中装作忙碌以逃避额外任务的频率如何？	绝不	很少	有时	经常	总是
5	我不发表对工作的意见和看法，以避免领导给我分配更多的任务。	非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意
6	我不发表对工作的意见和看法，因为我认为工作现状无法改善。	非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意
7	您在工作中采取主动应对的频率如何？	绝不	很少	有时	经常	总是
8	工作激发了我的内在潜能。	非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意
9	工作中我备受鼓励。	非常不同意	比较不同意	不清楚	比较同意	非常同意

注：

1. 条目#7、#8 和#9 为反向计分。

2. 因子划分：疏离感（条目#1、#2、#3、#4）；缺乏主动性（条目#5、#6、#7）；缺乏动力（条目#8、#9）。
3. 将所有条目的得分相加，并将总和除以条目总数，即可计算出“精神离职”量表的总分。同样地，可以对每个因子分别计算得分。
4. 所有得分范围从一到五。得分越高，表示精神离职的程度越高。
5. 中文版 QQS 具有较高的内部一致性（Cronbach' s $\alpha = 0.856$ ）， Cronbach' s α 维度在 0.814 ~ 0.838 之间。