

ZHIYE JINZHANG
PINGGU FANGFA YU
ZAOQI JIANKANG XIAOYING

职业紧张评估方法

与早期健康效应



戴俊明 著

 复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn

职业紧张评估方法 与 早期健康效应

*Job Stress Assessment Method and
it's Health Effect at Early Stage*

戴俊明 著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业紧张评估方法与早期健康效应 / 戴俊明著. —上海:
复旦大学出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-309-06293-9

I. 职… II. 戴… III. ①职业—紧张状态—评估②职业
病—防治 IV. R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 144500 号

职业紧张评估方法与早期健康效应

戴俊明 著

出版发行 **复旦大学出版社** 上海市国权路 579 号 邮编: 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 王晓萍

出品人 贺圣遂

印	刷	句容市排印厂
开	本	850×1168 1/32
印	张	6.625
字	数	160 千
版	次	2008 年 10 月第一版第一次印刷

书	号	ISBN 978-7-309-06293-9 / R·1050
定	价	15.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

序

职业人群是全社会财富的创造者,他们的健康水平直接关系到国家生产力的高低以及经济的发展。保护与增进职业人群的健康水平也是构建和谐社会的重要部分。近年来职业人群的健康问题引起社会的广泛关注,曾有不少媒体报道,部分社会精英人士因“过劳死”而早逝,影响到企业与社会经济发展。“过劳死”的核心是由于长期的职业紧张导致慢性疲劳、机体免疫功能下降、肿瘤与心血管疾病发病风险的剧增。在我国几乎所有的在职人群均可感受到不同程度的职业紧张,尤其在一些经济发展比较快的城市。传统第二产业的从业人员总数与创造财富的总量,已经被第三产业——现代服务业所取代,现代服务业从业人员已经成为最大的职业群体。人们普遍抱怨工作节奏快、工作压力大,说明人们自身已经感受到职业紧张问题的存在。职业紧张正在成为影响面最广泛的职业性有害因素。

戴俊明老师针对一些热点问题尤其是职业紧张的评估以及早期效应的检测等开展了系列的研究,并根据这些研究的成果整理成书,与大家共享。该书着重于3个问题:问卷的开发与使用,早期效应的评估、干预以及进一步研究的展望。在进行职业紧张研究中,首先就遇到一个急需解决的基础性问题,即如何准确地评估职业紧张的程度。目前,国内应用较多的一些问卷的共同特点是条目多,作为流行病学调查工具就显得过于复杂,因



此影响到其实用性与推广价值。该书开发的职业紧张问卷,从理论和应用上部分解决了这些问题。在职业紧张对身心健康影响方面,关注较多的是疾病,如高血压、冠心病、心肌梗死等,而对其早期健康影响关注不够。因此,对职业紧张的早期健康效应的研究,有助于人们早期识别职业紧张的效应,以预防和控制职业紧张造成的严重健康损害。而且职业紧张的早期健康效应大多是可逆的,可以通过适当的干预来缓解,防止其进一步发展成为高血压、冠心病、心肌梗死等严重损害健康的疾病。当然,有问题必须要寻求解决的办法。该书提出的一些观点和展望,我想将为我们解决这些问题提供了一些好的思路。

该书是一本研究性的著作,不仅提供了较为翔实的研究数据、方法和实施办法,还汇集了作者对职业紧张的切身体验和独到见解。全书体现了理论和实践相结合的良好学风,作者思路清晰,文笔流畅,是一本具有先进性、科学性、应用性的参考书,这对于有职业紧张研究和干预兴趣的读者而言,是有所裨益的。该书适合于职业紧张研究人员和各级职业卫生专业技术人员,也可作为专业培训的辅导教材。当然,作为一项研究,也希望读者们带着批评的眼光给予评头论足,通过百家争鸣,共同提高。

我很高兴该书得以出版与读者见面,这将有助于推动我国职业紧张的研究和干预向更高水平发展。在此《职业紧张评估方法与早期健康效应》出版之际,谨作此序,以示祝贺!

傅 华

2008年8月

前 言

2002年,作者有幸作为中国的3名代表之一,参加了由瑞典对外交流合作组织资助,瑞典国家工作生命研究所组织的“职业安全、健康与发展”(Occupational Safety Health and Development, OSH&D)国际高级培训项目(2002~2004)。在瑞典的培训让我开始关注职业紧张问题,应该说是此培训项目,将我引入职业紧张与健康研究领域。

职业紧张问题在欧美国家的关注始于20世纪70年代,在国内的研究则兴起于90年代。尽管职业紧张问题已经严重影响到职业人群的身心健康与日常生活的方方面面,但国内职业紧张研究与国外比较还有相当的差距,为此,从2003年开始,本人即选定将职业紧张与健康的关系作为自己研究的方向。2007年本人有机会到美国Massachusetts大学Lowell分校的职业紧张研究中心(JCQ center)做访问学者,得到了职业紧张研究领域的开拓者之一、工作要求-自主模式的创始人Karasek教授指导。在与其沟通交流中,对职业紧张问题有了更深入的理解和认识,深感有必要写一本书来介绍一下过去的工作,与国内同行共享在职业紧张与健康研究中的经验与教训。在完成访问回国后的这段时间就一直为本书的撰写做准备。

本书首先介绍了职业紧张的基本概念,然后从研究中文版的简明职业紧张问卷入手,完成了问卷的开发与评估;再进一步



探讨职业紧张与工作疲惫感(job burnout)、抑郁倾向(depression)、工作满意度(work satisfaction)和高血压现患的关联。同时运用结构方程模型统计分析方法分析职业紧张与上述指标的内在关联,最后对职业紧张未来的研究趋势和干预进行了展望。

本研究弥补了国内职业紧张研究领域缺少简明问卷的不足,同时运用了职业紧张领域占主导地位的工作要求-自主模式和付出-回报失衡模式为指导评估职业紧张。研究表明高社会支持和回报对于缓解职业紧张所致的工作疲惫感、抑郁和工作满意度是有益的,这对于职业紧张干预具有一定的参考价值。

感谢复旦大学出版社,在本书的出版过程中编辑们提出的许多有益的建议,并使本书在极短的时间内得以出版。

由于本人水平和能力所限,书中错误和不成熟之处在所难免,恳请读者与同行批评指正。

戴俊明

2008年8月

目 录

序 前言

第一部分 职业紧张概述

第一章 职业紧张的概念	4
第一节 职业紧张的概念	5
第二节 职业紧张的相关理论	7
第二章 职业紧张评估方法	15
第一节 职业紧张评估方法分类	15
第二节 职业紧张评估问卷介绍	16
第三章 职业紧张的健康效应	20
第一节 职业紧张对工作疲竭感的影响	21
第二节 职业紧张对抑郁症或抑郁倾向的影响	22
第三节 职业紧张与心血管疾病	23
第四节 职业紧张的其他健康效应	26



第四章 职业紧张评估方法与早期健康效应的研究设计 28

- 第一节 研究构思框架..... 28
- 第二节 研究内容..... 30
- 第三节 研究对象与方法..... 31

第二部分 职业紧张相关问卷的开发与评估

第五章 简明职业紧张问卷开发与评估 41

- 第一节 简明职业紧张问卷的初步构建..... 42
- 第二节 简明职业紧张问卷的信度、效度评估 43
- 第三节 简明职业紧张问卷评价..... 49

第六章 简明职业紧张问卷区分效度评估 53

- 第一节 简明职业紧张问卷区分效度分析..... 53
- 第二节 简明职业紧张问卷区分效度评价..... 64

第七章 工作疲惫感问卷的开发与评估 67

- 第一节 工作疲惫感问卷开发..... 67
- 第二节 工作疲惫感问卷评估分析..... 68
- 第三节 工作疲惫感问卷质量评价..... 72

第三部分 职业紧张的早期健康效应研究

第八章 职业紧张与工作疲惫感关联研究 79

- 第一节 工作疲惫感的界定标准..... 79
- 第二节 个体特征与工作疲惫感关联分析..... 80
- 第三节 职业紧张与工作疲惫感关联分析..... 86



第四节 职业紧张与工作疲惫感关联评价	98
--------------------------	----

第九章 职业紧张与抑郁倾向关联研究	101
--------------------------	------------

第一节 抑郁倾向及行为的评估	102
第二节 职业紧张与抑郁倾向关联分析	102
第三节 职业紧张与抑郁倾向关联评价	113

第十章 职业紧张与工作满意度关联评估	116
---------------------------	------------

第一节 工作满意度的评定与分组	116
第二节 工作满意度影响因素分析	117
第三节 职业紧张与工作满意度关联分析	121
第四节 职业紧张与工作满意度关联评价	125

第十一章 职业紧张与高血压现患关联评估	128
----------------------------	------------

第一节 研究对象与方法	129
第二节 高血压现患相关因素分析	130
第三节 职业紧张与高血压现患关联分析	132
第四节 职业紧张与高血压现患关联评价	136

第十二章 职业紧张早期健康效应内在关联的路径分析	139
---------------------------------	------------

第一节 研究对象与方法	140
第二节 职业紧张早期健康效应内在关联分析	142
第三节 职业紧张早期健康效应指标内在关联评价	145

第四部分 职业紧张研究发展趋势展望

第十三章 职业紧张研究范围和效应指标的扩展	152
------------------------------	------------

第一节 工作中的社会心理因素与滋扰	152
-------------------------	-----



第二节 骨骼肌肉疼痛综合征	156
第三节 失眠	159
第四节 劳动生产力	160
第十四章 职业紧张的预防与干预	165
第一节 员工援助项目简介	166
第二节 职业紧张预防和干预	168
附录一 工作疲惫感问卷	178
附录二 流行病学调查用抑郁量表	180
附录三 职业紧张指标工具问卷	182
附录四 常见职业紧张相关网站与网页	185
附录五 职业紧张相关论文题录	187
参考文献	188
致 谢	199

第一部分

职业紧张概述



内 容 概 要

紧张(应激) 是一种负性的情绪体验,并伴有可预测的生理生化以及认知行为的改变。

职业紧张 是个体所在工作岗位的要求与个人所拥有的能力和资源不平衡时出现的心理与生理反应,呈现持续状态,可导致身心健康的损害。

简要介绍紧张相关理论:战斗逃跑反应、一般适应综合征、互助友好理论。

职业紧张理论:重点介绍了工作要求-自主模式和付出-回报失衡模式。

简要介绍国际职业紧张与健康研究的主要结果、职业紧张评估方法与早期健康效应研究的主要构想和研究框架、研究内容及方法。

第一章

Di Yi Zhong

职业紧张的概念

随着医学模式由传统的生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变,人们越来越重视社会心理因素对职业人群健康的影响。职业紧张作为影响职业人群最主要的社会心理因素,受到了包括医学、心理学、管理学等多学科的关注。职业紧张对人们健康、行为及工作效率的影响,已成为国际上重要的职业卫生问题之一。过度的职业紧张可以造成劳动者生理和心理能力的显著降低,增加以心血管疾病为主的慢性病的患病率,从而带来广泛的社会经济问题。正如 1994 年联合国报告根据世界劳工组织的研究指出:“世界正在变成充满紧张的世界。”瑞典著名学者 Theorell 指出:“全球工作压力/职业紧张正在流行。”

职业紧张在欧美发达国家的研究,始于 20 世纪 70 年代,将职业紧张作为重要的职业性有害因素,在所开展的职业卫生服务中进行预防与控制。到 20 世纪 90 年代,北欧的丹麦、挪威、瑞典 3 个国家先后通过立法要求降低职业人群中的职业紧张程度。

自改革开放以来,我国经济与社会得到了迅猛发展,面对经济全球化浪潮,组织机构内各种改革与制度创新,使得在职人群感受到工作压力的逐渐加大。尤其是近年来进出口贸易更是得到了惊人的增加,我国已经成为世界制造业大国。在制造业发展的同时,形成了大量的产业工人与服务性从业员工。虽然在工业生产过程中,存在的传统性的职业性有毒有害因素仍然影响着大量的产业工人,但很多现代化的大型企业与服务业从业员工中,



传统的职业有害因素得到有效控制。由于长期工作压力过大所引起的职业紧张,已经变成一个新的重要的职业性有害因素。在我国几乎所有的在职人群均可感受到不同程度的职业紧张。

像上海、北京这样的大都市,传统的第二产业的从业人员总数与创造财富的总量,已经被第三产业——现代服务业所取代,现代服务业从业员工已经成为最大的职业群体。人们普遍抱怨工作节奏快,工作压力大,说明人们自身已经感受到职业紧张问题的存在。职业紧张正在成为影响面最广泛的职业性有害因素,已经引起了全社会的广泛关注。

加上近年来,时有新闻媒体报道:在部分知名企业管理者与专业技术人员频频出现的英年早逝与自杀现象,更引起全社会广泛关注,人们习惯将其称为“过劳死”。究其本质来看,这是长期工作压力过高引起的职业紧张所致的最终结局。“过劳死”问题仅是职业紧张对健康影响的冰山一角,职业紧张的影响波及全社会的多个方面。作为职业卫生专业人员、职业卫生与职业医学界需要对职业紧张予以更多的关注和研究。

第一节 职业紧张的概念

为方便职业紧张概念的理解,首先需要来回顾一下紧张的概念。

紧张一词在中文《辞海》中将其解释为:“精神处于高度准备状态,兴奋不安”。“紧张”英文为 stress,来源于拉丁文“stringere”,原意是困苦,现在所用的“stress”是“distress”的缩写。著名心理学家 Hans Selye 第一个将“stress”用为专业术语,表示一种潜在的破坏力量。近年来国内在心理学界逐渐将“紧张”改称为“应激”,认为:紧张(应激)是一种负性的情绪体



验,并伴有可预测的生理生化以及认知行为的改变。

日常生活中紧张是无所不在的。在运动场上面临体能考试时,会不由自主地心跳加快,感到紧张;生活中偶尔一次闯红灯乱穿马路,被警察发现叫住时也会紧张。这种紧张会使人的心跳加快,增加我们应对特定事件的能力。但如果长期处于此状况下,其结果多呈现负性的,会对健康造成不利影响。而职业紧张正是属于此类情形。

职业紧张(job stress)指由于工作或与工作有关的因素所引发的紧张。对于职业紧张的定义目前有多种,如美国国家职业安全健康研究所(NIOSH)在1999年出版的《工作紧张》一书中明确指出:职业紧张可被定义为:当工作要求与工人的能力、资源或需求不满足时发生有害的生理与心理反应,可导致健康不良甚至伤害。而英国健康安全管理署(HSE)将职业紧张定义为:职业紧张是人们面对过度压力或其他的工作要求的不良反应。

因而我们认为:职业紧张是个体所在工作岗位的要求与个人所拥有的能力和资源的不平衡时出现的心理与生理反应,呈现持续状态,可导致身心健康的损害。从定义上可以看出职业紧张是长期工作压力过高所引起,往往是一种持续状态。同时又是对外界刺激的一种反应,而这种刺激是长期的、持续性的,是一种对健康不利的状态。这是职业紧张引起社会广泛关注的重要原因。

对于职业紧张目前国内外均有多种叫法,国内职业卫生与职业医学界,从20世纪90年代始一直称为职业紧张,近年来部分学者在寻求与心理学叫法同步,用“职业应激”来表示“职业紧张”,而职业紧张的最通俗的叫法是工作压力,同样也在学术论文报道中见到。考虑到“职业应激”的叫法相对而言较为学术化,一般非专业人员难以理解;而工作压力是不够准确的,因为工作压力是广泛存在的,工作压力对于人们而言是不可或缺的,