

常用职业心理健康损害测评工具概述

别凤赛,徐洋,李晓光,杨汉彬,马奎,王雪涛

国家卫生健康委职业安全卫生研究中心,北京 102308

摘要: 在职业心理研究过程中,评价职业心理健康损害程度及其影响因素的方法逐渐发展起来,其中应用最为广泛的是各类职业心理健康损害测评工具。鉴于测评工具种类繁多,各有侧重,本文旨在从职业紧张、倦怠、焦虑和抑郁四个层面,系统梳理目前国内外职业心理健康损害测评常用的工具,以期今后的研究提供参考。

关键词: 职业心理健康;测评工具;评价方法;量表

中图分类号: R395.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3110(2021)04-0510-04 **DOI:** 10.3969/j.issn.1006-3110.2021.04.028

Overview of commonly used assessment tools for occupational psychological health damage

BIE Feng-sai, XU Yang, LI Xiao-guang, YANG Han-bin, MA Kui, WANG Xue-tao

National Center for Occupational Safety and Health, National Health Commission of the People's Republic of China, Beijing 102308, China

Corresponding author: WANG Xue-tao, E-mail: 13146686168@163.com

Abstract: In the process of occupational psychology research, methods to evaluate the degree of occupational psychological health damage and their influencing factors have gradually developed, of which the most widely-used tools are various assessment tools for occupational psychological health damage. In view of the wide variety of evaluation tools and their respective focuses, this article aims to systematically comb the tools commonly used in the field of evaluation of occupational psychological health damage at home and abroad from four levels of occupational stress, burnout, anxiety and depression so as to provide references for future researches.

Keywords: occupational psychological health; evaluation tool; evaluation method; scale

随着经济的快速发展,人们的工作压力不断增大,诸多心理健康问题成恶化态势。加之职业人群数量庞大和行业领域涉及广泛等特点,使得职业心理健康问题变得日益突出^[1-2]。我国《健康中国行动(2019—2030年)》中的第九个专项行动指出,工作压力导致的心理问题已成为亟待应对的职业健康新挑战^[3]。为应对日益加重的心理健康问题,学者研究出各种类型的职业心理健康损害测评工具以评价人群的职业心理状况。鉴于测评工具种类繁多,各有侧重,本文从职业紧张、倦怠、焦虑和抑郁四个层面,对国内外职业心理健康损害测评工具进行了系统地梳理总结,旨在为我国制定职业人群健康损害的测评方法提供参考依据。

1 职业紧张因素测评工具

职业紧张严重威胁人们的身心健康,及早对职业人群紧张程度进行测评进而采取应对措施,可有效预防和减少职业紧张对人体健康产生的不利影响。20世纪60年代,国外对职业紧张已开始研究,并研制出

多种类型的职业紧张测评工具^[4]。目前普遍应用的工具主要有以下4种。

1.1 职业紧张量表修订版(Occupational Stress Inventory Revised Edition, OSI-R) 职业紧张量表修订版(OSI-R)是由Osipow等学者开发并经过多次修订于1998年得以最终形成^[5]。该量表包括3个子问卷(共140个条目):职业任务子问卷(包含任务过重、责任感等6个维度)、个人紧张反应子问卷(包含心理紧张反应、躯体紧张反应等4个维度)和个人应变能力子问卷(包含自我修养、社会支持和理性处事等4个维度)^[6]。该量表于1998年由我国李健等研究学者率先引入国内使用,其主要应用于测量18岁以上职业人群的紧张程度。

1.2 工作紧张测量问卷(Job Stress Survey, JSS) JSS由SPIELBERGER等学者研制,历经20年修订完善。问卷包括两部分内容(由60个条目组成):第一部分的30个条目用于衡量职业紧张强度大小;第二部分的30个条目主要用于衡量职业紧张持续时间的长短。近几年来该问卷被国外研究者广泛应用于测评工作紧

张。该问卷其在一定程度上反映职业人群的压力大小、组织支持缺乏情况和持续时间等。我国学者连玉龙等^[7]对该问卷进行初试和必要的修订,证实该问卷具有较好的信效度。目前该问卷主要应用于技术以及管理等脑力劳动从业人员^[7]。

1.3 付出-回报失衡问卷(Effort-Reward Imbalance Questionnaire, ERI) 付出-回报失衡问卷(ERI)由德国 Siegrist 于 1996 年编制而成^[8]。该问卷是从内在投入、外在付出、回报 3 个维度来进行设计的(共计 23 个条目)^[9]。其中内在投入维度包括晨起考虑工作、易感时间压力等 6 个条目;外在付出维度包括工作量大、工作体力消耗等 6 个条目;回报维度包括职位晋升、工作不稳定等 11 个条目^[8]。戴俊明等^[10]学者研究认为,ERI 能够较好地反映工作场所中的社会心理因素,具有较好的信效度。

1.4 工作内容量表(Job Content Questionnaire, JCQ) 工作内容量表是根据工作要求-工作自主度模式理论发展而来,最早由 Robert Karasek 于 1979 年提出的。此问卷分为 3 个模块(评定从业人员的工作心理要求、工作自主度及工作环境中的社会支持)共计 22 个条目^[11]。工作心理要求由 5 个条目组成;工作自主由 9 个条目组成;社会支持由 8 个条目组成。该量表在国际职业紧张测评工具研究中产生较大影响,得到了广泛应用^[11]。

1.5 测评工具的选择 在国内外职业紧张因素测评工具研究中,诸多学者多将工作内容量表(JCQ)与付出-回报失衡问卷(ERI)联合使用^[12-13]。例如 Jonge 等研究者同时运用该模式调查荷兰运输业、零售业、卫生保健、工业等在内的 8 种职业人群的职业紧张状况;挪威 Taris 等同时使用该模式来评价学校教师的职业紧张程度;我国研究学者马磊等^[14]也在评估监狱工作人员职业紧张状况时运用了此模式。

2 职业倦怠因素测评工具

20 世纪 80 年代,国外 Maslach 等学者从社会和心理的角度提出了职业倦怠的概念^[15]。近 30 年来,职业倦怠成为大家普遍关注的问题。目前普遍应用的测评工具主要有以下 4 种。

2.1 马氏工作倦怠量表(Maslach Burnout Inventory, MBI) 马氏工作倦怠量表(MBI)是 Maslach 和 Jackson 共同编制的。该量表由 3 部分(共计 22 个条目)组成:情绪衰竭(9 个条目)、个人成就感低落(8 个条目)、人格解体(5 个条目)^[16]。MBI 具有简单易懂、适用范围广等特点。

2.2 职业倦怠问卷(Oldenburg Burnout Inventory, OLB) 职业倦怠问卷(OLBI)由著名心理学家 Demerouti 于 2003 年编制。该问卷由两个分量表组成(包括脱离工作分量表和衰竭分量表),共计 25 个条目,目前多用于服务行业职业倦怠方面的研究^[17-18]。

2.3 工作倦怠量表(Burnout Measure, BM) 工作倦怠量表(BM)由 Pines 于 1986 年编制,该量表是由厌烦倦怠量表发展而来,包含生理耗竭、情感耗竭和心理耗竭 3 个维度(共计 21 个条目)^[19]。BM 量表应用范围较为广泛,可应用于医生、教师等职业人群,也可应用于学生或者家庭主妇等非职业人群^[20-21]。

2.4 职业倦怠量表(Shirom-Melamed Burnout Measure, S-MBM) 职业倦怠量表是 Shirom 和 Melamed 两位学者在 Maslach 和 Pines 的基础上根据资源保存理论(conservation of resource theory, COR)模型编制而成。该量表包括认知厌倦(6 个条目)、情绪衰竭(4 个条目)和生理疲劳(6 个条目)三个分量表,共计 16 个条目^[17,22]。Shirom 等^[17]研究发现,S-MBM 的结构效度较好,但信度和判别效度等还有待做进一步的研究。

2.5 测评工具的选择 国内学者在职业倦怠测评方面的研究相对滞后,其研究重点主要集中在职业倦怠的影响因素和干预等领域。我国职业倦怠量表的编制研究最早见于教育行业、史云静等^[23]学者于 2003 年修订和编制的教师倦怠量表,该量表具有较强针对性,但普适性差。

3 焦虑测评工具

焦虑是在工作中存在的一种恐惧和不安的状态,严重危害着人们的身心健康^[24]。斯皮尔伯格(Spielberger CD)和高萨奇(Gorsuch RL)于 1979 年编制完成了状态特质焦虑量表^[25]。目前普遍应用的测评工具主要有以下 3 种。

3.1 状态-焦虑量表(State-Trait Anxiety Inventory, S-TAI) 状态-焦虑量表(S-TAI)由两个分量表组成(共计 40 项条目)^[26]。量表中的第 1 至 20 项条目描述状态焦虑,主要用于测定某一特定时间的焦躁、忧虑、恐惧的程度;量表中的第 21 至 40 项条目描述特质焦虑,用于测评人群常见的情绪体验^[26]。该量表应用范围广,可用于筛查高校学生和军人等人群的相关焦虑问题,用于评价临床心理和药物治疗的效用和临床内外科、心身疾病以及精神病人的焦虑情绪的严重程度^[27]。

3.2 焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS) 焦虑自评量表(SAS)是由 William W.K. Zung 于 1971

年编制。SAS 包括焦虑、惊恐、不幸预感等 20 个条目。该量表能够较好地反映患者的焦虑程度,且具有普适性强、操作简单、易于理解的特点,可应用于具有焦虑症状的成年人^[28]。

3.3 汉密尔顿焦虑量表 (Hamilton Anxiety Scale, HAMA) 汉密尔顿焦虑量表(HAMA)由 Hamilton 于 1959 年编制^[29]。HAMA 包括失眠、焦虑心境、与人谈话时的行为表现等在内的 14 个方面的躯体因素、情绪因素、行为因素等内容。医院精神科医生常使用该量表评定患者焦虑症状的严重程度^[27]。

3.4 测评工具的选择 近几年国内学者致力于本土化工作焦虑量表的编制研究,使用较为广泛的是医院焦虑抑郁量表。该量表是在国外量表研究基础上结合国内行业特征修订完成的。医院焦虑抑郁量表在科研和临床评估(尤其是在药学、教育以及心理等科学研究领域中)应用较为广泛。

4 抑郁测评工具

4.1 贝克自评量表 (Beck Depression Inventory, BDI) 对抑郁测评工具研究影响较大的是由美国著名心理学家贝克(Beck)编制的贝克自评量表 (BDI)^[30]。该量表内容包括悲观、自罪感、食欲下降等有关躯体的症状条目,共计 21 项^[31]。

4.2 抑郁体验问卷(Depressive Experiences Questionnaire, DEQ) 抑郁体验问卷(DEQ)是由波拉特(Blatt)等学者于 1974 年研制组成^[32]。该问卷包含无助性抑郁(无助感、依赖他人等特征)和内向性抑郁(自罪感、自尊心丧失等特征)两个维度。该问卷的适用范围:DEQ 主要是测评与抑郁相关的内心体验,目前主要用于成人抑郁情况的测评和研究。

4.3 抑郁自评量表 (Self - Rating Depression Scale, SDS) 抑郁自评量表(SDS)由国外学者 William W.K. Zung 于 1966 年开发^[33]。该量表包括精神性情感症状、躯体性障碍、抑郁性心理障碍等 20 个条目。主要包含缺乏自尊、犹豫、食欲变化等症状。其特点是操作简便、易于理解。该量表主要适用于具有抑郁症状的成年人^[30,34]。

4.4 测评工具的选择 国外对于抑郁测评的研究起步比国内早,国内以前的研究大部分是借助于国外的量表进行中文翻译和修订而来的。近几年来国内学者致力于本土化工作抑郁量表的编制研究,应用较为广泛的是医院抑郁量表。该量表在国外量表的基础上针对诸如老年人、孕产妇、高血压患者等特殊人群身心特征,对量表进行了修订和信效度检验见表 1。

表 1 常用职业心理健康损害测评工具

职业心理健康损害类型	测评工具类型	测评维度	应用范围/特点
紧张	职业紧张量表修订版 (Occupational Stress Inventory Revised Edition, OSI-R)	职业任务、个人紧张反应、个人应变能力	测量年龄在 18 岁以上的人群的职业紧张程度
	工作紧张测量问卷 (Job Stress Survey, JSS)	衡量职业紧张强度大小、衡量职业紧张持续时间的长短	主要应用于管理、技术等方面的脑力劳动群体
	付出 - 回报失衡问卷 (Efor - Reward Imbalance Qestionnaire, ERI)	内在投入、外在付出、回报	能够较好地反映工作场所中的社会心理因素并具有较高的信效度
	工作内容量表 (Job Content Questionnaire, JCQ)	评定从业人员的工作心理要求、工作自主及工作环境中的社会支持	在国际职业紧张测评工具研究影响较大,且应用较为广泛
倦怠	马氏工作倦怠量表 (Maslach Burnout Inventory MBI)	情绪衰竭、人格解体、个人成就感低落	该问卷具有普适性,可适用的领域更为广泛
	职业倦怠问卷 (Oldenburg Burnout Inventory, OLB)	脱离工作分量表和衰竭分量表	多用于测评服务行业的职业倦怠方面的研究
	工作倦怠量表 (Burnout Measure, BM)	生理耗竭、情感耗竭和心理耗竭	可应用于医生、教师等职业群体,也可应用于学生、家庭主妇等非职业人群
焦虑	职业倦怠量表 (Shirom - Melamed Burnout Measure, S-MBM)	认知厌倦、情绪衰竭和生理疲劳	S-MBM 的结构效度较好,但它的信度和判别效度等还需要做进一步的研究
	状态-焦虑量表 (State - Trait Anxiety Inventory, S-TAI)	状态焦虑、特质焦虑	可评定内科、外科、心身疾病及精神病人的焦虑情绪,筛查高校学生和军人等的有关焦虑问题,评价临床心理和药物治疗的效用
	焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS)	焦虑、惊恐、不幸预感、噩梦等	该量表具有普适性、操作简单、易于理解的特点,可应用于有焦虑症状的成年人
抑郁	汉密尔顿焦虑量表 (Hamilton Anxiety Scale, HAMA)	躯体因素、情绪因素、行为因素	医院精神科医生使用该量表评定患者焦虑症状的严重程度
	贝克自评量表 (Beck Depression Inventory, BDI)	悲观、自罪感、易激动、睡眠障碍、食欲下降等有关躯体的症状	该量表具有操作简便、易懂的特点,主要适用于具有抑郁症状的成年人
	抑郁体验问卷 (Depressive Experiences Questionnaire, DEQ)	无助性抑郁(无助感、依赖他人等特征)和内向性抑郁(自罪感、自尊心丧失等特征)2 个维度	主要是测评与抑郁相关的内心体验,目前主要对成年人的抑郁情况进行测评和研究
	抑郁自评量表 (Self - Rating Depression Scale, SDS)	精神性情感症状、躯体性障碍、精神运动性障碍、抑郁性心理障碍等 20 个项目组成	其特点是操作简便、易懂,该量表主要适用于具有抑郁症状的成年人

5 结 语

本文从职业紧张、倦怠、焦虑和抑郁四个层面系统地梳理了国内外职业心理健康损害测评工具,并提出心理健康测评维度和不同心理健康量表的应用范围,可为我国研制职业心理健康损害测评工具提供参考依据。在职业心理健康损害测评研究中,建议从职业紧张因素、倦怠因素、焦虑因素和抑郁因素四个方面,选择相应的维度和指标,研制符合我国职业心理特点的测评工具,从而科学合理地测评我国职业人群心理健康损害程度。对于减轻职业人群的心理负担、预防和减少职业心理问题、提高工作效率等方面具有重要意义。

参考文献

- [1] 徐伟伟,唐大庆,康淑云.矿工职业心理健康测评与对策研究[J].中国煤炭,2019,45(5):69-74.
- [2] 李赢,邓湘穗,胡凤姣.高职院校护生职业心理素质量表的初步编制[J].实用预防医学,2018,25(10):1267-1270.
- [3] 中华人民共和国中央人民政府.健康中国行动(2019—2030年)[EB/OL].(2019-07-09)/[2020-08-29].http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm.
- [4] Kumar P,Garg S,Garg A. Assessment of anxiety, depression and stress using machine learning models[J]. Procedia Comput Sci,2020,171(4):1989-1998.
- [5] Pawlaczyk M,Siembida J,Balaj K,et al. The assessment of stress level, anxiety, depressive symptoms, and defense mechanisms among Polish and English medical students[J].Ann Gen Psychiatry,2020,19(3):963-979.
- [6] 余善法.职业紧张评价与控制[M].北京:人民卫生出版社,2018.
- [7] 连玉龙,刘继文,张晨.工作紧张测量量表(JSS)信度和结构效度分析[J].中国职业医学,2008,35(5):364-367.
- [8] 葛佳楠,陆利娟.心理资本在护理人员抑郁倾向与职业紧张之间的中介作用[J].护理研究,2016,30(25):3128-3132.
- [9] Siegrist J, Wege N, Piühlhofer E, et al. A short generic measure of work stress in the era of globalization: effort-reward imbalance[J]. Int Arch Occup Environ Health, 2009,82(8):1005-1013.
- [10] 戴俊明.职业紧张评估及其健康效应的流行病学研究[D].上海:复旦大学,2006.
- [11] Karasek R,Choi BK,Ostergren PO,et al.Testing two methods to create comparable scale scores between the Job Content Questionnaire (JCQ) and JCQ-like questionnaires in the European JACE Study[J].Int J Behav Med,2007,14(4):189-201
- [12] Spielberger CD. Job stress survey[M]. American Cancer Society, 2010.
- [13] Meijer A, Conradi HJ, Bos EH, et al. Prognostic association of depression following myocardial infarction with mortality and cardiovascular events: a meta-analysis of 25 years of research[J]. Gen Hosp Psychiatry, 2011, 33(3):203-216.
- [14] 马磊,胡姝,王烈.监狱干警付出-回报失衡与抑郁倾向的关系:组织支持感的中介作用[J].实用预防医学,2013,20(3):364-365.
- [15] 蔡笑伦.多维视角下心理资本对职业倦怠的影响机理研究[D].北京:北京交通大学,2019.
- [16] 蒋晓艳.工作要求—资源理论视角下大学英语教师工作倦怠的测量与归因模型的建构[D].上海:上海外国语大学,2018.
- [17] 徐航.《医生职业倦怠量表》的编制[D].西安:第四军医大学,2013.
- [18] Reis D, Xanthopoulou D, Tsaousis I. Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): factorial invariance across samples and countries[J].Burn Res,2015,2(1):8-18.
- [19] Malach-Pines A.The burnout measure, short version[J]. Int J Stress Manag,2005, 12(1):78-88.
- [20] 梅敏君,李永鑫.倦怠问卷(BM)的结构研究[J].心理科学,2006,29(2):409-411.
- [21] 董杰,朱洁,张曼华.2015年北京市三级医院住院医师工作压力源现状分析[J].实用预防医学,2017,24(2):160-163.
- [22] Sassi N,Neveu JP.Traduction et validation d'une nouvelle mesure d'épuisement professionnel: le Shirom-Melamed Burnout Measure[J]. Can J Behav Sci,2010, 42(3):177-184.
- [23] 史云静,芦炎,张月娟.教师职业倦怠量表的编制[J].现代预防医学 2013,40(19):114-116.
- [24] Sparks BE. Differences in anxiety and depression scores in family care rituals study[J]. Crit Care Med,2020,48(9):841-841.
- [25] 郑磊磊,李惠春.常用焦虑及抑郁评估量表[J].中华全科医师杂志,2016,15(5):334-336.
- [26] Spielberger CD.State—trait anger expression inventory[M]. The Corsini Encyclopedia of Psychology.American Cancer Society, 2010.
- [27] 张洁心.应用量表调查大学生抑郁状态、焦虑状态和睡眠质量状况及站桩干预研究[D].北京:北京中医药大学,2018.
- [28] Olatunji BO,Deacon BJ,Abramowitz JS,et al.Dimensionality of somatic complaints: factor structure and psychometric properties of the Self-Rating Anxiety Scale[J]. J Anxiety Disord, 2006, 20(5):543-561.
- [29] 侍成栋,潘永良.汉密尔顿抑郁及焦虑量表与 positivity 负性情绪量表的相关性研究[J].全科护理,2019,17(2):140-142.
- [30] Rosner RI.Beck depression inventory (BDI)[M].The Encyclopedia of Clinical Psychology John Wiley & Sons,Inc,2015.
- [31] 李姿慧,吴梦蝶,李琪.汉密尔顿焦虑量表和焦虑自评量表在功能性消化不良伴焦虑状态中的应用[J].长春中医药大学学报,2018,34(4):787-790.
- [32] Linares L, Herrero-Fernández D,Iriarte L.Psychometric properties from a Spanish validation of Depressive Experiences Questionnaire (DEQ)[J]. Acción Psicológica,2018,14,(1):137-150.
- [33] 张娇,闫城,黄芳.Zung氏焦虑抑郁量表测评心血管内科住院患者的适用性分析[J].实用预防医学,2017,24(8):909-912.
- [34] Sepehry AA. Self-Rating Depression Scale (SDS)[M]. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, Springer New York, 2014.