

不同类型学校教师的职业紧张因素对压力与心理健康的影响

刘稚颖^{1*}, 曹莉萍¹, 叶红萍², 吴丽鑫³

¹苏州大学大学生心理健康教育研究中心, 江苏 苏州

²苏州市职业大学, 江苏 苏州

³福建医科大学, 福建 福州

Email: liuzhiying@suda.edu.cn

收稿日期: 2020年12月31日; 录用日期: 2021年1月27日; 发布日期: 2021年2月5日

摘要

目的: 分析不同类型学校教师的职业紧张因素, 并考察其对心理压力和心理健康的影响作用。方法: 采用问卷调查的方法, 包括简明知觉压力量表、压力反应量表、工作内容问卷、流行病学研究中心抑郁量表以及状态焦虑问卷5个量表, 对小学、初中、高中、高职、大学教师共发放问卷450份, 得到有效问卷402份。结果: 1) 小学、初中、高中三种类型学校教师的压力水平显著高于高职和大学教师; 2) 教师群体的焦虑、抑郁检出率较高; 3) 不同类型学校的工作要求和决策自主得分存在显著差异; 4) 工作特征属于高紧张度的群体, 其压力反应显著高于样本中的其他人群。结论: 教师属于高压群体, 其中, 女性、40岁以上、基础教育阶段是压力重点人群。工作要求-自主程度-社会支持(JDCS)理论模型可用于量化筛查出高职业紧张类型的人群。

关键词

教师, 学校类型, 职业紧张, 压力, 心理健康

The Effect of Job Strain on Stress and Mental Health Status among Teachers in Different Types of Schools

Zhiying Liu^{1*}, Liping Cao¹, Hongping Ye², Lixin Wu³

¹Students Center of Mental Health Education & Research of Soochow University, Suzhou Jiangsu

²Suzhou Vocational University, Suzhou Jiangsu

³Fujian Medical University, Fuzhou Fujian

*通讯作者。

文章引用: 刘稚颖, 曹莉萍, 叶红萍, 吴丽鑫(2021). 不同类型学校教师的职业紧张因素对压力与心理健康的影响. 心理学进展, 11(2), 311-320. DOI: [10.12677/ap.2021.112035](https://doi.org/10.12677/ap.2021.112035)

Abstract

Objective: The objective of this study is to analyze the job strain of teachers in different types of schools, and to investigate the effect of job strain on stress and mental health status. **Methods:** 5 scales including the Brief Inventory of Perceived Stress, the Stress Response Scale, the Job Content Questionnaire, the Center for Epidemiologic Studies Depression scale and the State Anxiety Inventory were used; a total of 450 questionnaires were distributed to teachers in primary schools, middle schools, high schools, higher vocational schools and universities; and 402 valid questionnaires were obtained. **Results:** 1) The stress level of primary, middle and high school teachers was significantly higher than that of higher vocational and university teachers; 2) The prevalence rate of anxiety and depression among teachers is higher than that in general people; 3) There were significant differences in job demands and decision-making autonomy scores among different types of schools; 4) The group with high job strain has significantly higher stress response level than other groups in the sample. **Conclusions:** Teachers are among high stress groups of people; especially, female teachers, over 40 years old, working in primary, middle and high schools are the highest stress groups. The model of Job Demand-Control-Support (JDCS) can be used to quantitatively screen the population with high work stress.

Keywords

Teacher, Types of Schools, Job Strain, Stress, Mental Health

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

工作压力问题的相关研究在近几十年来引起社会的广泛关注,究其原因,一是压力在各种职业人群中的普遍存在,二是压力所导致的消极影响日益为众多研究所证实(张理义等, 2010; 尚莉等, 2009)。压力对个体身心健康的影响已得到普遍认同(石林等, 2000; 曾垂凯, 时勤 2008),大量研究亦揭示工作压力与职业倦怠(徐富明, 2003)、工作满意度(胡青等, 2008)、工作绩效等组织行为学变量之间的相互作用关系。鉴于压力影响的广泛性及严重性,在不同群体尤其是高压力职业人群(如公安司法、教师、医务工作者等)中开展压力管理以预防身心疾病、提高学习工作效率、保持组织结构稳定与社会和谐已成为一个迫切的社会需求。

压力是指当刺激事件超过个体能力所能应对的范畴,或者个体在其调用所有资源仍然难以应对时,所产生的生理、心理反应。因此,环境刺激与个体主观因素是产生压力反应的两个核心要素,这也是压力管理研究的重要内容。相对来说,研究者们对于个体主观因素(如人格特征、自我意识、应对策略等)在压力形成过程中的作用机制关注得更多,在环境因素与压力关系的研究方面稍显薄弱。导致心理压力的环境刺激包括社会环境、工作环境和个人生活环境三个方面,其中,工作环境是导致职业群体心理压力的重要因素。研究结果表明,某些特定的职业具有高压力的风险,如警察(关梅林等, 2007)、教师(李

虹, 2005)、公务员(罗军, 禹玉兰 2011)、医护人员(李玲, 沈勤 2009)、企业员工(石林, 2005)等, 说明特定职业的工作本身具有导致压力的某些特征(王择青、刘稚颖等, 2012)。

在我国, 教育工作者(包括中小学和大学)是公认的高压力职业群体之一, 教师的工作压力和心理健康状态对教育教学工作有直接的影响作用(赵玉芳, 毕重增, 2003)。研究数据表明(徐长江, 1998), 教师工作压力来源中位居前列的主要有学生因素、社会期望、专业发展、考试压力、工作负荷、组织管理、人际关系和教育改革, 其中除专业发展外, 均为外部压力源。专家指出, 教师的外部压力因素更容易使教师产生问题行为, 从而导致职业适应不良和师生关系紧张(毛华配, 郑全全 2006)。因此, 如何从工作性质和工作环境的角度出发, 寻找降低压力反应的关键因素, 是当前职业压力管理的新的研究重点。

为评估职业紧张因素对从业者压力反应的作用大小, 美国国家职业安全与卫生研究所开发了“一般工作紧张问卷”(Hurrell & McInaney, 1988)以评估不同职业的一般性紧张水平。同类研究工具还有美国学者(Karasek & Theorell, 1990; Karasek et al., 1998)根据工作要求-自主程度-社会支持的理论模型编制的“工作内容问卷”(Job Content Questionnaire, JCQ), 在工作压力研究领域得到广泛使用, 并已翻译成多种语言版本(包括中文版)(杨文杰, 李健, 2004)。JCQ 从工作要求、工作者的自主程度、工作中获得的社会支持三个方面来评估一种职业对从业者施加的压力大小, 并根据压力大小将不同职业划分为以下四类: 1) 高要求/高自主的主动工作(公务员、医生、教师等); 2) 低要求/低自主的被动工作(保安、收银员等); 3) 高要求/低自主的高压力工作(流水线工人、银行柜员、客服人员等); 4) 低要求/高自主的低压力工作(如自由职业者)。研究结果支持, 对于特定的高压力职业, 需要针对工作特征制定相应的压力管理具体措施。

本研究主要依据工作要求-自主程度-社会支持(JDCS)的理论模型, 以苏州市中小学和高校的专任教师为研究对象, 考察职业紧张因素对心理压力和心理健康的影响作用。

2. 研究方法

2.1. 对象

调查对象包括苏州市 5 所小学、3 所初中、4 所高中、3 所高职、4 所大学的专职任课教师(不含教学管理人员和教辅人员)。共发放问卷 450 份, 回收 418 份, 回收率为 93%, 其中有效问卷 402 份, 有效率为 96%。样本的具体分布情况见表 1。

Table 1. Sample distributions
表 1. 样本分布情况

性别	人数	百分比	年龄	人数	百分比	学校类型	人数	百分比
男	129	32.1	20~29	96	23.9	小学	113	28.1
女	240	59.7	30~39	181	45.0	初中	53	13.2
不详	33	8.2	>40	114	28.4	高中	46	11.4
总数	402	100	不详	11	2.7	高职	70	17.4
			总数	402	100	大学	120	29.9
						总数	402	100.0

2.2. 方法

2.2.1. 研究工具

研究主要采用问卷调查的方法, 共采用 5 个量表。

① 简明知觉压力量表(Lehman et al., 2012), 该量表为英文版, 共 9 个条目, 经英语专业人员翻译、回译、专家小组讨论和小样本试测后, 最后确定中文译本的条目内容, 个体知觉到的压力水平由总分表示;

② 压力反应量表, 由作者之一(刘稚颖)自主开发, 评估个体在持续压力作用下所导致的情绪、认知、躯体和行为四个方面的症状反应, 可视为个体压力水平的客观反映指标。量表共 39 个条目, 结果包括压力反应总分和 4 个维度的得分。得分越高表明压力反应越大。

量表的编制严格按照问卷编制的规范流程要求进行。经过第一阶段的访谈录音(39 人)质性研究, 经小范围试测和修改, 形成初始问卷(74 题); 第二阶段为大样本(534 人)测试和探索性因素分析, 最终保留 39 个条目作为标准问卷, 4 个维度累计可解释 55.524% 的变异; 第三阶段, 验证性因素分析和信效度检验, 样本量 673 人, $\chi^2/df=4.961$, 介于 2 到 5 之间, SRMR 为 0.049, RMSEA 为 0.077, TLI 和 CFI 均大于 0.8, 表示模型可以接受。量表内部一致性系数为 0.977。重测(间隔两周)相关系数为 0.873 ($P < 0.01$)。

③ 工作内容问卷(JCQ, Karasek et al., 1998; 杨文杰, 李健, 2004), 经原作者授权同意在学术研究中使用, 本次使用的中文版共有 33 个条目, 工作特征包含三个维度: 工作要求, 决策自主和社会支持;

④ 流行病学研究中心抑郁量表(CES-D, 张明园等, 1987), 共 20 个条目, 根据全国通用的得分标准将测量结果划分为无抑郁、可能有抑郁、肯定有抑郁和严重抑郁四个等级。

⑤ 状态-特质焦虑问卷中的状态焦虑分量表(S-AI)(汪向东等, 1999), 共 20 个条目, 用总分来表示焦虑水平的高低。

以上研究工具的信效度均符合心理测量学科学标准。

2.2.2. 程序

本研究除收集以上 5 个量表的数据外, 还收集了被试的年龄、性别、学校类型等人口学资料。调查采用纸质问卷匿名调查的方式, 由研究者到各学校发放问卷, 然后请学校指定负责人一周内收回。

2.2.3. 数据处理

采用 SPSS22.0 及 AMOS22.0 处理数据。

2.2.4. 共同方法偏差

共同方法偏差是指由相同的数据来源和测量环境等因素造成的预测变量与效标变量之间可能存在的人为共变(周浩, 龙立荣, 2004; 温忠麟, 叶宝娟, 2014)。本研究采用自评量表的方式收集数据, 为减少共同方法偏差, 对 5 个量表的顺序进行了合理的安排, 也在问卷指导语部分强调了研究的匿名性。尽管如此, 仍有可能因共同方法偏差问题导致理论结果与实际情况的偏差。采用 Harman 单因素法进行检验, 结果表明, KMO 值为 0.947, 特征值大于 1 的因子有 23 个, 第一个主因子解释的变异量为 31.420%, 低于临界值 40%, 表明不存在明显的共同方法偏差。

3. 结果

3.1. 知觉压力量表结果

知觉压力即个人主观感受到的心理压力水平(得分越高表明主观感觉到的压力越大)。在知觉压力量表的得分上, 男性的平均分为 2.344, 女性的平均分为 2.433, 统计结果发现性别差异不显著。

图 1 为知觉压力得分的年龄差异比较结果, 尽管显示出随年龄增大而得分增高的趋势, 但是统计结果显示组间差异不显著。

表 2 显示了不同学校类型教师的知觉压力得分的差异比较, 统计结果显示不同类型学校之间, 知觉

压力得分存在显著差异。根据事后检验的结果(表 3), 高中教师的知觉压力最高, 显著高于小学、高职和大学; 小学和初中教师的知觉压力次高, 低于高中, 高于高职校, 差异达显著水平; 知觉压力最低的为高职校, 显著低于小学、初中和高中, 与大学的差异不显著。

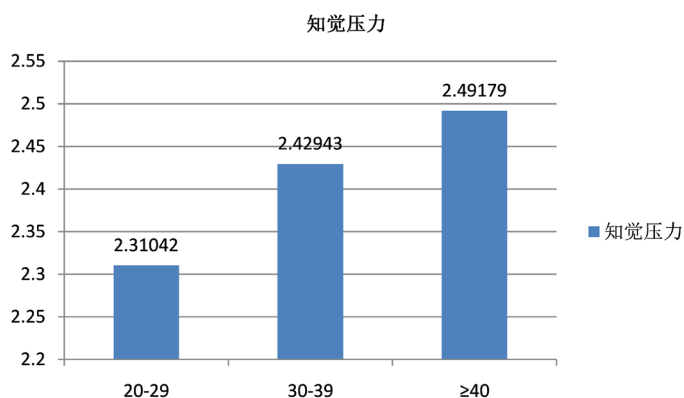


Figure 1. Differences of perceived stress scores among age groups
图 1. 知觉压力得分的年龄差异比较

Table 2. Differences of perceived stress scores among types of schools

表 2. 不同学校类型教师的知觉压力得分的差异比较

	小学	初中	高中	高职	大学	F
知觉压力	2.504	2.544	2.926	2.144	2.301	11.340***

*** $P < 0.001$ 。

Table 3. Post-hoc analysis of perceived stress scores among types of schools

表 3. 知觉压力得分的学校类型差异事后比较结果

	小学	初中	高中	高职	大学
小学					
初中	-0.040				
高中	-0.422**	-0.382			
高职	0.360***	0.400**	0.782***		
大学	0.203	0.243	0.625***	-0.157	

** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$ 。

3.2. 压力反应量表结果

压力反应得分越高代表反应越明显, 表 4 所示压力反应总分及各维度的性别差异比较。可以发现, 在压力反应总分和认知、躯体维度上, 性别差异显著, 都是女性的压力反应大于男性。

从图 2 可以看到, 压力反应总分及各维度得分均呈现出随年龄增长而升高的趋势, 其中, 总分和认知反应、躯体反应的维度分组间差异显著性达 0.05 水平。

图 3 显示了不同学校类型教师的压力反应总分和各维度得分的差异比较, 结果发现按照高中、初中、

小学、高职及大学的顺序，各项得分均呈下降趋势。统计结果表明，压力反应总分和各维度得分，组间差异均达 0.001 水平，差异非常显著。关于不同类型学校压力反应总分的事后比较结果见表 5，小学教师的压力反应总分与高职和大学教师差异显著，初中教师压力反应总分与高职和大学的差异显著，高中教师压力反应总分与高职和大学差异显著。

Table 4. Gender differences of stress response scores
表 4. 压力反应的性别差异比较

性别(N)	压力总分	情绪反应	认知反应	行为反应	躯体反应
男(129)	2.130	2.148	2.174	1.981	2.147
女(240)	2.315	2.312	2.387	2.115	2.364
差异显著性	$P < 0.05$		$P < 0.05$		$P < 0.05$

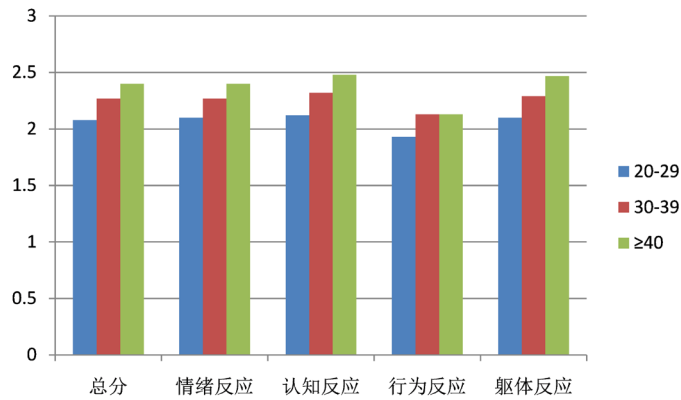


Figure 2. Differences of stress response scores among different age groups
图 2. 压力反应总分及各维度的年龄差异比较

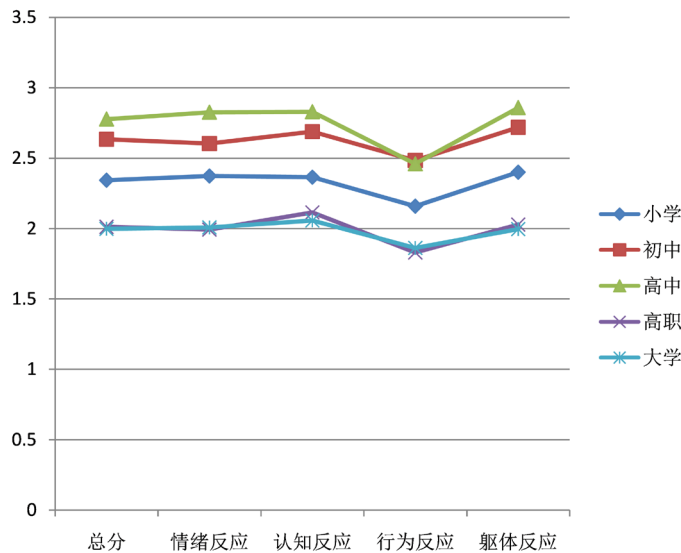


Figure 3. Differences of stress response scores among types of schools
图 3. 压力反应总分及各维度的学校类型差异比较

Table 5. Post-hoc analysis of stress response score among types of schools
表 5. 压力反应总分的学校类型差异事后比较结果

	小学	初中	高中	高职	大学
小学					
初中	-0.291				
高中	-0.433	-0.142			
高职	0.331**	0.622***	0.764***		
大学	0.346**	0.637***	0.780***	0.015	

** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$ 。

3.3. 抑郁量表结果

流行病学研究抑郁量表是对抑郁症状的一个评估,其得分只表明抑郁表现的严重程度,并不是抑郁症的诊断标准。本次调研结果发现(表 6),肯定有抑郁和严重抑郁两部分相加的百分比高达 38.4%,问题还是比较突出的。

Table 6. Percentage of depression with different severity
表 6. 抑郁严重程度的百分比

抑郁严重程度	人数	百分比
无抑郁(≤ 12 分)	177	49.7
可能有抑郁(≥ 13 分)	42	11.8
肯定有抑郁(≥ 16 分)	71	19.9
严重抑郁(≥ 20 分)	66	18.5
总计	356	100.0

3.4. 焦虑量表结果

从焦虑量表的总体得分情况看,样本群体中约 65%的人处于正常范围内,焦虑水平较高的人数为 24%,焦虑水平极高的有 11% (图 4)。

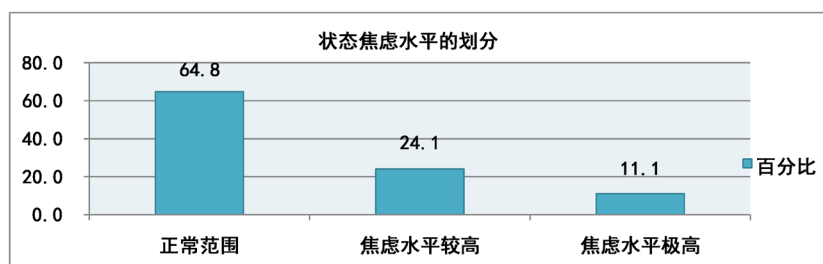


Figure 4. Results of the S-AI
图 4. 焦虑水平的总体得分情况

3.5. 工作内容问卷结果

图 5 显示不同类型学校的工作要求、决策自主以及社会支持的调查结果。统计结果表明,不同类型学校的工作要求和决策自主得分存在显著差异($P < 0.001$),社会支持维度的得分差异不显著。具体而言,

在工作要求维度，高职教师得分显著低于小学、高中和大学；在决策自主维度，大学教师得分显著高于小学、高中和高职。

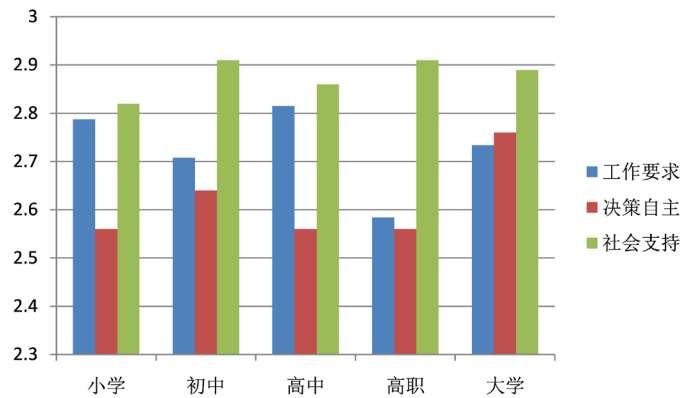


Figure 5. Differences of Job characteristics among types of schools
图 5. 不同类型学校的工作特征差异比较

3.6. 压力反应与焦虑抑郁的相关分析

为探讨压力反应与焦虑和抑郁水平的相互关系，计算压力反应总分与焦虑量表得分、抑郁量表得分的相关系数，并检验其显著性。表 7 的结果显示，压力反应总分与焦虑得分、抑郁得分均存在显著的正相关。

Table 7. Correlation analysis of stress response, anxiety and depression

表 7. 压力反应与焦虑、抑郁的相关分析

	焦虑水平	抑郁水平
压力反应总分	0.686***	0.814***

*** $P < 0.001$ 。

3.7. 职业紧张因素与工作压力的相关分析

按照 JDCS 理论的相关研究方法(Belkic et al., 2004)，通常将样本中工作要求得分位于最高 25%且决策自主得分位于最低 25%的群体定义为高要求/低自主的高职业紧张类型。本研究中符合高职业紧张定义的人数为 50 人，将此 50 人与样本其他人的压力反应总分进行比较，结果见表 8。可以看到，职业紧张度高的人群，其实际压力反应显著高于样本中的其他人群。

Table 8. Stress responses of high stress group and other group

表 8. 高职业紧张群体与总体的压力反应对比

	压力反应均分(标准差)	t
样本其他群体	2.100 (0.736)	-4.393***
高职业紧张	2.786 (1.066)	

*** $P < 0.001$ 。

4. 讨论

本研究通过状态焦虑量表和流行病学研究抑郁量表来评估正常人的心理健康水平，结果发现苏州市教

育工作者的总体得分结果比正常群体常模要高,焦虑、抑郁的检出率都较高,推测其心理健康水平低于一般人群。教育行业是一种脑力劳动职业,又是对人进行工作的情感劳动职业,这两个特征都决定了教师的身心压力大于其他一般行业,因而心理健康水平较低,需要特别引起关注。这一结果与大多数文献研究结果相一致。

在评估教师的工作压力方面,本研究采用了压力的主观评价(知觉压力水平)和客观评价(压力反应水平)两种指标。从统计结果看,知觉压力水平与压力反应水平的总体趋势是一致的,但并不是完全对应的关系,比如小学教师的知觉压力水平与初中教师相当,但实际的压力症状水平是低于初中教师的。因此,压力的主观评价有一定参考价值,但并不能将主观感受与实际压力症状水平等同起来。

从压力反应症状的群体差异来看,存在显著的性别差异和年龄差异,女性的压力反应高于男性,20~29岁、30~39岁、40岁以上三个年龄段的压力反应呈逐级上升趋势。不同学校类型之间也表现出明显的差别,高中教师的压力反应最高,其次为初中和小学,高等教育教师的压力反应较低,说明基础教育阶段教师的压力水平更明显。

个体的压力反应水平与其焦虑抑郁得分存在显著的高相关,再次证明压力对心理健康的影响作用。如能采取相应措施降低个体的压力反应,对保持心理健康具有积极的促进作用。

压力反应结果在不同类型学校之间呈现出显著的差异性,表明工作环境及其职业紧张水平与压力之间有一定的相互关系。根据 JDCS 模型的理论假设,工作要求高而决策自主性低是引起职业紧张的主要因素之一,从本次调研的结果来看,压力最大的高中教师,的确是所有学校类型中工作要求最高、决策自主性最低的一类。按照理论定义,样本中工作要求得分位于最高 25%且决策自主得分位于最低 25%的高职业紧张类型,其压力反应明显高于样本中的其他群体,这一结果验证了 JDCS 模型的理论假设。

本研究中不同类型学校教师的社会支持维度的得分差异不显著,因而无法验证社会支持是否有助于缓解高要求-低自主这一职业紧张因素导致的高工作压力。差异不显著的可能原因是本研究的样本均来自同一个城市的不同学校,从教育管理、社会环境方面来看不存在明显的差异。未来研究中需要考虑这一不足。

从工作特征的角度探索降低压力反应的可行途径,应着眼于适当降低工作要求、提高决策自主性和工作环境中的社会支持(吴亮等,2010;王洁,徐大真,2018)。然而现实环境中,减少教师工作量、降低教学要求、调整社会对教师的过高期望,似乎并不容易实现。国外相关研究结果(Doef et al., 2012; Pisanti et al., 2011)表明,当囿于现实条件而较难降低工作要求时,提高决策自主性、增加对工作者的社会支持,可有效减少压力反应、提高工作满意度。

5. 结论

综上所述,本研究的总体结论是:苏州市教育工作者属于高压群体,心理健康水平低于一般人群,其中,女性、40岁以上、基础教育阶段是压力重点人群。研究结果支持 Karasek 关于工作压力的工作要求-自主程度-社会支持(JDCS)的理论模型,可量化筛查出符合高要求/低自主标准的高职业紧张类型人群。工作压力管理的有效途径可从降低工作要求、提高决策自主性以及增加社会支持三个方面来进行探索。

参考文献

- 曾垂凯, 时勤(2008). 工作压力与员工心理健康的实证研究. *人类工效学*, 14(4), 33-37.
- 关梅林, 曹慧, 张建新(2007). 北京警察的压力源及相关因素探讨. *中国心理卫生杂志*, 21(9), 618-621.
- 胡青, 孙宏伟, 李国山(2008). 控制感对员工工作压力、工作满意感和组织公民行为关系的缓冲作用. *中国行为医学科*

- 学, 17(8), 732-734.
- 李虹(2005). 大学教师工作压力量表的编制及其信效度指标. *心理发展与教育*, 21(4), 105-109.
- 李玲, 沈勤(2009). 护士工作压力、A型行为类型与主观幸福感的关系. *中国心理卫生杂志*, 23(4), 255-258.
- 罗军, 禹玉兰(2011). 公务员工作压力、情绪管理与身心健康关系的研究. *中国卫生事业管理*, 27(9), 709-712.
- 毛华配, 郑全全(2006). 中学教师职业压力对其问题行为的影响研究. *中国临床心理学杂志*, 14(6), 632-634.
- 尚莉, 刘苹, 范琳波, 等(2009). 职业女性工作压力—生活压力对健康状况的影响. *中华行为医学与脑科学杂志*, 18(2), 151-153.
- 石林(主编)(2005). *职业压力与应对*(pp. 291-305). 北京: 社会科学文献出版社.
- 石林等(译)(2000). *压力与健康*. 北京: 中国轻工业出版社. (P. L. Rice, 1998)
- 汪向东, 等(主编)(1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)*(pp. 238-241). 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 王洁, 徐大真(2018). 中职教师工作特征与工作满意度的关系: 心理资本的中介作用. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 38(3), 23-27.
- 王择青, 刘稚颖, 赵敏, 等(2012). 不同职业群体心理压力的研究. *中华健康管理学杂志*, 6(4), 275-279.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴亮, 张迪, 伍新春(2010). 工作特征对工作者的影响——要求-控制模型与工作要求-资源模型比较. *心理科学进展*, 18(2), 348-355.
- 徐富明(2003). 中小学教师的工作压力现状及其职业倦怠的关系. *中国临床心理学杂志*, 11(3), 195-197.
- 徐长江(1998). 中学教师职业紧张状况及其原因的调查研究. *浙江师大学报*, 27(6), 120-123.
- 杨文杰, 李健(2004). 工作场所中社会心理因素的测量. *中华劳动卫生职业病杂志*, 22(6), 422-426.
- 张理义, 姚高峰, 张广亚, 等(2010). 参加第二十九届北京奥运会安全保卫工作军人的心理压力及相关因素. *中华精神科杂志*, 43(2), 102-105.
- 张明园, 任福民, 樊彬, 等(1987). 正常人中的抑郁症状的调查和 CES-D 的应用. *中华神经精神科杂志*, 20(2), 67-71.
- 赵玉芳, 毕重增(2003). 中学教师职业倦怠状况及影响因素的研究. *心理发展与教育*, (1), 80-84.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Belkic, K., Landsbergis, P. A., Schnall, P. L., & Baker, D. (2004). Is Job Strain a Major Source of Cardiovascular Disease Risk? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 30, 85-128. <https://doi.org/10.5271/sjweh.769>
- Doef, M., Mbazzi, F., & Verhoeven, C. (2012). Job Conditions, Job Satisfaction, Somatic Complaints and Burnout among East African Nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 1763-1775. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03995.x>
- Hurrell Jr., J. J., & McInaney, M. A. (1988). Exposure to Job Stress—A New Psychometric Instrument. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 14, 27-28.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books.
- Karasek, R., Brisson, C. et al. (1998). The Job Content Questionnaire (JCQ): An Instrument for Internationally Comparative Assessments of Psychosocial Job Characteristics. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3, 322-355. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.3.4.322>
- Lehman, K. A., Burns, M. N. et al. (2012). Development of the Brief Inventory of Perceived Stress. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 631-644. <https://doi.org/10.1002/jclp.21843>
- Pisanti, R., Doef, M. et al. (2011). Job Characteristics, Organizational Conditions, and Distress/Well-Being among Italian and Dutch Nurses: A Cross-National Comparison. *International Journal of Nursing Studies*, 48, 829-837. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.12.006>