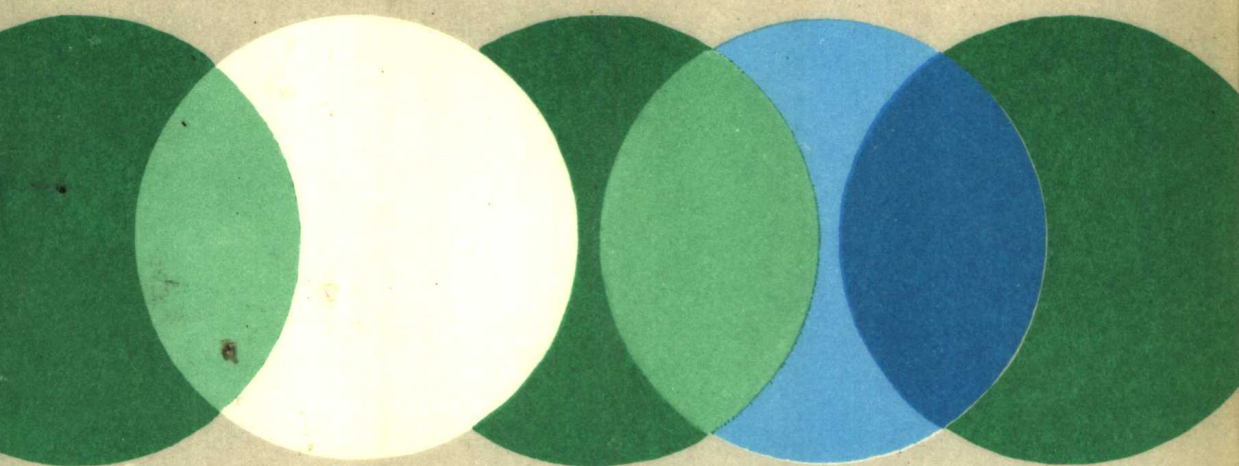


工作中的 社会心理因素和健康

Raijakalimo

Mostafa A. El-Batawi

Cary L. Cooper



世界卫生组织
人民卫生出版社



R 135/1

21249

工作中的社会心理因素和健康

Raija Kalimo

Mostafa A. El-Batawi 编著

Cary L. Cooper

线引林 李汉帆 岳维梅 译



人 民 卫 生 出 版 社

世界卫生组织委托中华人民共和国卫生部
由人民卫生出版社出版本书中文版

ISBN 92 4 156102 5

©世界卫生组织1987

根据《世界版权公约》第二号协议书规定，世界卫生组织出版物享有版权保护。要获得世界卫生组织出版物的部分或全部复制或翻译的权利，应向设在瑞士日内瓦的世界卫生组织出版办公室提出申请。世界卫生组织欢迎这样的申请。

本书中所用的名称和资料，特别是涉及任何国家、领土、城市或地区或其当局的合法地位，或涉及国境线或边界线的划分的内容，均不代表世界卫生组织秘书处的任何观点。

文中如提到一些公司或一些工厂的产品，并不意味着比其他未提及的同类公司或产品优先得到世界卫生组织的承认或推荐。除了错误和遗漏外，所有专利产品名称的字头均大写，以示区别。

工作中的社会心理因素和健康

缘引林 李汉帆 岳维梅 译

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

1000×1400毫米32开本 64印张 195千字

1990年4月第1版 1990年4月第1版第1次印刷

印数：00,001—3,100

ISBN 7-117-01349-4/R·1350 定价：4.65元

前 言

1974年以来，世界卫生组织的会员国已经加强了对有关健康和人类发展的社会心理因素这一问题的注意。世界卫生大会要求总干事组织一个多学科的研究项目来探索这些因素的作用，并提出一项加强世界卫生组织在此领域活动的建议。

劳动人口组成了社会的主要部分；发展中国家的工业化与发达国家的工业生产自动化，导致工作场所的心理社会环境和工人的反应上的迅速变化。在工作中，社会心理压力与很多健康问题有关，包括行为失常和身心疾病。

到目前为止，与职业卫生有关的人很少注意工作中对健康不利的社会心理因素的确定和控制。人们往往从精神失常需要治疗和恢复的角度不断考虑工人的心理卫生问题。在人体工效学的领域中，人们努力使机器和工作程序适应人类的身心能量和极限，但也要对职业性社会心理因素对工人健康影响的日常指导原则予以评价。

从事职业卫生的人员必须面对这样一个事实：当考虑到工人在生活方式和工人本身的敏感性方面有个体差异时，与新式工作方法有关的各种社会心理因素，就作为工人健康状况不佳的一个重要原因而出现了。

本书综述了本专业知识的现状。是为决策者和卫生工作者写的，旨在开展恰当的职业卫生服务工作，制定监测和评价社会心理工作环境和在此环境中工作的工人健康状况的方法，并指出何处需要作进一步的研究。

随着生产技术和控制工作环境有害理化因素方法的进步，减少职业病是可能的。如果达到这个目标，生物影响和社会心理影响也就控制住了，劳动本身无疑地将会成为保持身心安康的主要因素而更有效地完成它的使命。

鸣 谢

世界卫生组织和编者对泰国卫生部职业卫生局(曼谷)局长C. Husbmrer博士对编写本书给予的指导和支持表示衷心感谢。也感谢世界卫生组织精神卫生局(瑞士,日内瓦)的A. Jablensky博士在各阶段所给与的帮助。还感谢下列参加者在最后定稿阶段咨询工作中做出重要贡献。尼日利亚大学社会医学系S. E. Asogwa博士,保加利亚职业健康研究所(索菲亚)M. Daleva女士,世界卫生组织心理社会中心,临床紧张研究实验室(瑞典,斯得哥尔摩)L. Levi博士,荷兰Groningen大学,工作与组织心理学系, J. F. O'Hanlon博士,美国NIOSH激发与紧张研究部, M. Smith博士(亚特兰大, GA),国际劳工局,工作条件和环境处,职业安全与卫生科, M. Stilon de Piro博士(日内瓦,瑞士)。

在编写本书的各阶段,美国NIOSH(亚特兰大, GA)给予了经济上和技术上的援助。

参加本书翻译工作的还有:吕伯钦、连太兰、韩素莉、刘家才、胡汉仙。

世界卫生组织是联合国的一个专门机构，主要负责国际卫生事务与公共卫生。该机构创建于1948年，大约有165个国家的卫生专业人员通过世界卫生组织交流他们的看法和经验，以使世界上所有公民的健康于2000年达到使他们能富有成效地进行社会和经济生活的水平。

世界卫生组织，通过与该组织会员国的直接技术合作以及促进会员国之间的这种合作，进而促进综合卫生事业的发展，预防与控制疾病，改善环境条件，开发卫生人力，协调与发展生物医学和卫生事业研究以及制订与落实卫生计划等。

这些多方面的努力包括多种多样的活动，譬如：制订影响会员国人口的初级卫生保健制度；促进妇幼卫生；与营养不良作斗争；在全世界范围内根除天花；控制疟疾并控制包括肺结核和麻风病在内的其他传染病；促进群众性免疫运动以预防一些可以预防的疾病；改善精神卫生；提供安全供水；培训各类卫生工作人员等。

朝着全世界更加卫生而迈进，这还需要国际上的合作，如：制订生物制品、农药和药物的国际标准；制订环境卫生标准；推荐国际非专利药品的名称；执行国际法规；修订疾病和死因国际分类法以及收集与散发卫生统计资料等方面。

有关世界卫生组织很多方面工作的详细情报刊载在该组织的出版物中。

目 录

前言.....	[5]
鸣谢.....	[7]
第一部份——概论	1
第一章.....	3
社会心理因素及工人的健康：总论.....	3
R. Kalimo	3
第二章.....	7
健康的定义及其对工作的意义.....	7
L. Levi	7
第三章.....	12
发展中国家工人的社会心理卫生问题.....	12
M. A. El-Batawi.....	12
第二部份——对紧张的反应	17
第四章.....	19
工作中紧张所致心理的和行为的反应.....	19
R. Kalimo T. Mejman.....	19
第五章.....	30
紧张的神经生理学反应.....	30
J. F. O'Hanlon	30
第六章.....	38
职业紧张引起的代谢和神经激素反应.....	38
M. Daleva	38
第七章.....	50
与工作有关的精神紊乱.....	50
C. Dejours	50
第八章.....	60
身心性疾病是职业紧张的后果.....	60
L. Levi	60
第九章.....	71
白领人员和蓝领人员中的紧张反应.....	71

C. L. Cooper	71
第三部份——工作中的社会心理紧张因素	75
第十章	77
工作中紧张来源及其与非工作环境中紧张因素的关系	77
C. L. Cooper M. Davidson	77
第十一章	87
作业环境中理化因素对人的心理影响	87
K. Lindström S. Mäntysalo	87
第四部份——对紧张的敏感性的个体差异	97
第十二章	99
心理紧张的个体易感性和抵抗力	99
R. S. Lazarus	99
第十三章	105
紧张倾向行为——A 型模式	105
C. L. Cooper	105
第十四章	110
年龄和性别与工作紧张的关系	110
I. Hadžiolova	110
第五部份——对付紧张与促进健康	119
第十五章	121
工作中促进健康的因素——整体意识	121
A. Antonovsky	121
第十六章	132
使工作适应人的能力和需要——改进工作内容和组织	132
L. Levi	132
第十七章	145
对付机构内的精神紧张——管理部门的作用	145
C. L. Cooper	145
第十八章	160
紧张所致生理学反应的控制	160
H. R. Beech	160
第十九章	168
身体紧张反应中行为疗法之应用	168
H. R. Beech	168

第二十章.....	176
作业场所职业卫生专业人员的作用.....	176
A. A. McLean	176
第六部份——工作中社会心理因素研究展望.....	183
第二十一章.....	185
将来的研究工作.....	185
L. Levi	185

第 一 部 份

概 论

第一章 社会心理因素及工人的健康：总论

Raija Kalimo¹

心理因素无论在疾病的导因或疾病的预防方面都是很重要的，对卫生科学的总体是如此，对劳动卫生尤为重要，因为心理因素在影响工作人群总体健康的诸因素中至关重要。

心理因素及工作对健康的相关性

工业卫生医师观察到，劳动环境不仅能导致职业病，还会在影响工人健康的许多因素中起到更广泛的作用。从这个基础上逐渐形成了劳动与健康的相关性的一个广义的概念。当一种职业病被定为由工作环境中某些明确规定的因素所引起的疾病时，所说的与工作有关的健康损害可能是由多种原因造成的，工作环境只是程度上或大或小的一个病因(2)。

当一种健康损害被认为与工作有关的时候，谨慎地考察其本质，就会对心理因素给予更多的注意。20世纪初期，科学家在研究维护健康的人为因素时，就已经注意到某些心理上的工作负荷参数。例如，工业化时期引进的新发明的科学管理方法，加强了工作的单调性，已经引起了人们注意并且成了实验研究的主题。从那时以来，众多的流行病学研究表明，健康与工作时的社会心理因素有关，并且在与健康状态的关系和导致疾病的关系两方面都起着广泛的作用。社会心理因素能成为疾病的原因，也能使疾病恶化，并影响治疗和康复措施的效果。社会心理因素还在工作中用作促进健康的手段。与工作环境有关的健康的概念，将在第2章中详尽讨论。

对紧张的反应：健康损害的早期症状

在职业卫生领域中，预防措施的研究，引起对损害健康的早期指标的监测的重视。许多非特异性症状，包括各种扩散性疼痛、睡眠不好、不安、焦虑、轻度的抑郁感，这些在工人都是常见的。病因虽然不同，但经常是与工作有关的慢性紧张的一些指标。感觉到的症状，可能伴有客观上可以

¹ 芬兰职业健康研究所，赫尔辛基。

测量出来的自律神经系统和激素功能的改变。这些机能障碍如果是慢性的，就可能导致健康损害及临床上能够确定的疾病状态。职业性紧张对心理上的、行为上的及生理上的各种功能的影响在本书第二部分讨论。

变化的挑战及长期紧张源

劳动者感到紧张与众多工作环境中的因素相关。大的社会变化正在工业化国家和发展中国家中发生。工业化国家生产与服务等行业正在飞速发展着自动化，而发展中国家却正处在基础性的转变阶段，即从传统的生活方式向新式生产和通常由外国专家设计的工作方法转变。工业机械化总是伴随着飞速的城市化。当前的问题是不同的社会部门通常是各自独立地发展的。工业发展、房屋和交通等社会部门之间缺乏协调可能导致一些问题的发生。这些问题会反映在工人的健康状况中。工业发展固然通常可提高生活水平并提供许多健康所需的基础必需品，但工业发展也有其代价，即有时工人用于适应环境的开销也增多了。然而，劳动卫生领域中的心理社会问题不能仅仅以近期在工作环境和职业结构或有关的社会、家庭现象发生的变化为基础来考虑。许多实例证明，工人的第二代或第三代也受到影响，比如在大规模的生产中使用了重复的单调的常规操作方法，机器决定了工作的节奏，对工作中所发生的意外无法控制等等。还有许多实例表明，中产阶层对待工作的道德准绳根深蒂固，专业的劳动方式和组织结构已牢固地建立。还有，白领职业中大量的雇员承受着工作压力，如任务和责任的复杂性和矛盾性，以及持续竞争带来的挑战。

人们在日常工作环境中和社会上遇到的很多紧张源在本书第三部分将广泛讨论。

个体差异和群体预防不相矛盾

工作中的心理社会因素与健康的关系受大量个人因素和宏观因素的影响而复杂化了。一个个体很少孤立地在工作环境中受到心理社会因素影响。过去的经验，遗传的因素、现代生活的条件等形成了个人自己的感受和解释来自工作环境的影响的基础。因此，感受处境的反应，应付各种处境和从其中恢复过来的能力，以及紧张所经历的时间长短，在某种程度上是由个体决定的。这一点在第四部分将广泛讨论。

然而，不能过份强调个体差异而认为工作中的群体性预防措施是次要的。当社会心理因素的影响很强时，个体感受性的重要程度就小了。个体有很多与工作群体中其他人共有的心理特征和行为习惯。这种情况与控制

生理上的疾病所采取的对策是类似的；个体的易感性和疾病抵抗力是不同的，不能因人群中仅仅一部分（一个个体）患病，而忽略与疾病作斗争的重要性。

工作是可以促进健康的

从促进健康的观点来讲，工作的价值无法估量，它能使个人具有从属社会的意识，被人认为是重要的，必需的，有价值的；工作提供发挥个人天才的机会，使人得到锻炼，增加和获得技艺，在人们一旦进入一种社会环境，可以找到与他人决定目标方面的相互关系，发展人际网络中如何互相支持；它给人提供完成日常活动中承担各种责任的机会，从而逐渐增加认识个体的各个方面的可能性；它给人创造了一种必要的时间框架结构。工作通常也带来提供基本生活条件所需的经济报酬，满足生活上很多不可缺少的因素。健康和安宁就这样牢固地与工作和职业交织在一起。工作的有益方面应予强调。在第五部份叙述有关工作环境中促进健康的办法，以及控制已知的社会心理学方面危害的做法。

价值和知识：确定等略重点时的要素

在职业环境中施行社会心理学方面的健康保证措施时，一个要考虑的重要因素是世界的各个部份，劳动群众的处境差异相当大。在许多国家中，劳动的目的仍然是满足生存的基本要求。另一些国家，工人在选择工种和参与管理上有一些自由，并已具有生理、心理和社会安全所要求的工作环境。不管个人在需求和价值中的位置如何，以各种形式出现的社会心理因素都永远必须加以考虑。虽然各国政府规定各自的重点，但这些重点在范围上和性质上相差很远，如从影响生产方面来看，健康在最广义的意义上讲，其重要性可能是相当低的。然而有一点是明确的，即经济指标必须完成，但它不能以损害生活质量为代价。

对社会心理问题注意不足的原因可能是由于知识不够。过去几十年，许多国家在研究职业与健康的相互关系方面获得了丰富的资料。在系统评价工作紧张因素对健康影响方面有经验的人应将他们的经验推广开来。虽然仅有很少的这类资料传播到狭窄的职业专家圈子之外，但兴趣已经引发起来而且需求正在增长。通过大众传播媒介日益增长的信息流通和日渐扩展的横向文化交流，劳动群众了解到预防工作对健康的重要性。劳动卫生专家亦立即积极行动起来。

近期的科研工作中提出了物与人的价值之间关系——即生产力和工人

的健康与幸福的关系——的重要研究结果，并且认为二者并非必然存在矛盾。心有不满意、无积极性的、紧张状态的工人有较多的健康问题。有病的人生产能力较弱，缺勤较多，较多地想调换工作。工作满意、健康，在组织方面承担责任和生产能力这几方面是相辅相成的。这一点，已为在职业卫生方面走在前列的许多公司和雇主所承认，他们已经为组织的发展和劳动的人性化制订了社会心理学方面的工作计划⁽¹⁾。本书第五部份将讨论一些公司职业卫生专家及一些工人自行采取的方法和措施。

综合措施：改进工作环境中社会心理学状况的要点

如果认为改进工作中的社会心理因素只依赖专业人员向活跃于劳动市场上的人单向灌输，这是一个错误的观念。不断的对话才是唯一的现实而有意义的途径；可惜这一点常被人忽略。工人健康，只有工人自己积极参加并与其他人，如经理、人事干部和管理人员等合作才能实现。职业卫生专家在这件事上起重要作用。在本书第五部份中有这种协作的建议，在第六部份中有科研的内容。

尽管不同国家中重点不一，而且不同行业对各种有价值的目标的成就的看法也不一样，但那些想要贬低社会心理学措施在保护工人健康的重要性的人正日愈减少。我们希望国家政策的制定者和立法委员会将建设性的保护措施用法律规定下来，并规定谁来负责其实施。有些政府已经修改或制定劳动保护法（见16章）。这些法律强迫那些不理解或反对的人，努力去保护工人群众的健康。

参 考 文 献

1 KANAWATY, G. ET AL. *Managing and developing new forms of work organization*. 2nd edition. Geneva, International Labour Office, 1982.

2 WHO Technical Report Series, No. 714, 1985 (*Identification and control of work-related diseases: report of a WHO Expert Committee*).

第二章 健康的定义及其对工作的意义

*Lennart Levi*¹

生产环境对“躯体”的刺激可引起疾病，已在多种刺激与疾病的关系中已得到确认，在某种意义上讲，接触刺激可增加患病的机会，避免或控制刺激可减少或消除患病的机会，甚或使患者恢复健康。然而对“社会心理的”刺激尚不这么清楚，因此在评论之前，先要给某些术语下定义。

定义

在工作中所发生的紧张事件中，“社会心理刺激”来源于社会结构中的一种社会活动，而且它可通过感受和体验——一种高级神经活动过程——而影响机体，并可设想这种刺激在某些环境下对某些个体会致病。工厂、企业、学校、社团或家庭是社会结构的例子。社会活动是这种社会结构中所发生的现象——例如工作、教育和福利。

社会心理刺激可对人体产生作用，每个人具有各自“心理生物活动”的特征，也有某种反应方式的倾向——例如，在处理问题或适应环境时的态度。这种性格倾向由遗传因素和早期的环境影响决定。

合适或不合适的环境以及个人的需求、能力和期望之间的相互作用会引起各种反应。当机体适应不良，不能满足需求或能力过高或过低时，就会引起各种疾病。这些是认知、情绪、行为和/或生理性反应机制，在一定的强度、频数或持续时间下以及有无某些相互作用因素下，它们可以成为疾病的先兆。

“认知性”发病机制的例子是感知范围缩小（管状视野）或注意力、创造力或决断力下降。“情绪性”发病机制的例子是焦虑感、抑郁、精神错乱、精神疲劳、情感淡漠及疑病症。“行为性”发病机制的例子是酗酒，过度吸烟或滥用药物，在工作和交通中发生事故风险增多，对待同伴会发生无缘无故的寻衅和暴力行为，或对自己采取同样的行为（自杀行为）。某些生理性疾病的发病机制是与特定的环境，特定的个人或疾病有关。其它另一种机制则是非特异性的，Selye称其为紧张⁽⁶⁾。用专门术语来讲，“紧

¹ 瑞典，斯德哥尔摩，世界卫生组织社会心理研究中心，Karolinska 研究所，临床应激研究室。

张”这一术语系指使机体产生变化的力量。按日常用语，这个词或多或少有负荷过大或受压一样的意思。然而，在生物学中，紧张一词常有不同的含意，通常表示人体遭受各种不同的环境刺激——“紧张原”，如环境中的变化，适应环境的压力和要求^(4, 7)时，所致固定的生理性“疲劳”型反应。“疾病先兆”系指心理系统或躯体系统的功能失调，但尚未达到病态，然而，如果继续发展，就会形成疾病。

“健康”不仅是“无病或不衰弱”的状态，而且是“精神愉快和体力充沛的幸福状态⁽¹⁰⁾”。“幸福”是指工人的能力、需求、愿望与环境要求和机遇间保持和谐所特有的一种心态。

个人的主观评价是现有幸福状态的唯一有效的衡量办法，它甚至可以和其他人的评价相反——例如，当某人进行别人认为是单调甚或有潜在危险的工作时，可以感到幸福感。

与幸福密切有关的是“生活质量”的概念。它综合衡量身心健康和社会幸福^(1, 9)。当评价幸福的影响因素时，必须承认，对同一因素某些人认为是好的，而另一些人则认为是不好的，或者在某种状况下是好的而另一些状况下则是不好的。未能认识这种事物的复杂而曲折相互作用，或许是该领域中产生许多混乱和矛盾现象的原因。

讨论职业性紧张时常遗忘生产环境中的对机体产生影响的刺激。有些物理性和化学性刺激物能够影响工人身体健康——例如，某种有机溶剂不仅可以直接作用于脑，而且也可影响社会心理。可以说，气味、强光、噪声、高温和高湿等都能够影响社会心理继而导致病痛。由于工人了解、怀疑或害怕接触威胁生命的化学毒物或冒着事故的风险，均可引起社会心理影响。因此，不管工人知识程度如何，或他的感觉和自信的程度如何，这种有机溶剂不仅能够直接影响脑，也能引起不愉快的嗅觉继而间接地产生影响；因这工人知道或怀疑接触是有害的。

概念

上述事物的程序——社会结构和活动——→社会心理刺激+心理生物活动过程——→患病机制——→疾病先兆——→疾病——受各种“相互作用因素”的制约(图1)。这些内在因素或外界因素，社会、心理或躯体的因素，均可在发病机制、疾病先兆或患病阶段改变致病因子的作用，即促进或预防可能导致疾病的过程。内在预防性因子的例子是应激(见第4章)，外界预防性因子的例子是社会性支持(见第15章)。

在人类生态环境系统中都可发生这些相互作用。上述过程不是简单的、