

教育資料與研究雙月刊

第 65 期 2005 年 8 月 頁 135

工作壓力

吳清山 林天祐

工作壓力（work stress）係指個人於工作情境中，精神與身體對內在和外的事件的一種生理與心理反應，而這種反應會導致個人心理不舒服或有壓迫感受。簡單而言，工作壓力即個人於工作情境下所知覺到的壓力感。

基本上，工作壓力具有下列特性：1.主觀性：壓力的存在屬於個人主觀的感受，具有差異性。2.個別性：同樣的事件有人覺得有壓力，有人卻不覺得怎樣，每個人抗壓不同。3.價值性：同樣的壓力有人認為對自己有幫助，然而有人卻認為對自己有副作用。4.危害性：壓力通常對每個人造成嚴重性不同，但過度則會產生危害。

造成工作壓力來源，有些屬於組織因素，有些屬於個人因素，有些屬於環境因素。一般而言，工作壓力主要來源計有下列因素：1.職場人際關係問題；2.福利、薪水的問題；3.前途發展問題；4.工作缺乏安全的問題；5.工作量過重的問題；6.工作時間過長的問題；7.對工作適應的問題；8.角色衝突問題；9.身體暴露於危險環境。

由於過高或過低的工作壓力，對個人或組織均有不利影響，特別是過度的工作壓力，可能造成個人緊張、不安、焦慮、不滿情緒等，進而導致個人身體健康產生問題，

當然也會影響到組織的產能，所以一九六〇年代，工作壓力已經成為組織行為研究重要課題。由於工作壓力關係到個人生理和心理的健康，以及整個組織發展，目前企業界仍相當重視組織成員工作壓力的研究

教師面對來自不同背景的學生和家長，以及各式各樣的教育改革，加上繁重的非教學工作，導致教師工作壓力有增無減，不僅教師健康亮起紅燈，而且會影響到學生學習效果。所以，如何幫助教師進行有效的壓力管理或情緒管理，實屬教育重要課題。

不管是教師或其他行業人員，都需要化解工作壓力，以確保身體健康。通常個人遭遇工作壓力時，都以下列方式處理：1.休息或睡覺；2.散步或運動；3.逛街、看電影；4.看電視；5.向同事親友抱怨；6.在外吃飯、買東西；7.出外旅遊。嚴重的話，可能就醫或看心理醫師。組織一旦發覺成員因工作壓力造成情緒不穩時，就須加以正視，並有效化解。

工作壓力不是壞事，適度的工作壓力，可激發工作人員的潛能、發揮工作能力，增進工作效率。然而過高或過低，卻不是好現象，它必須設法了解並且採取適當的措施，讓成員不致於因工作壓力造成對個人或組織不利的影響。