

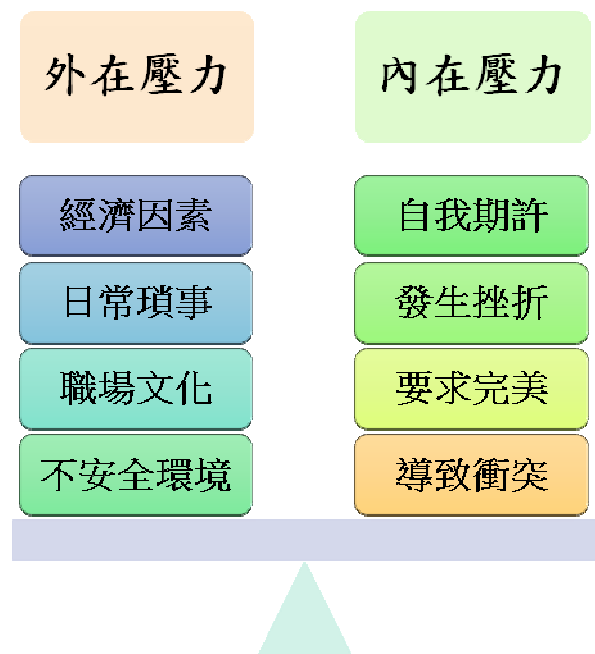
## ~淺談職場壓力與新興職業疾病~

【統計規劃科/高市勞檢處】

今年的世界職業安全衛生日，國際勞工組織(ILO)以「職場壓力：共同挑戰」為主題，提請各界注意職場壓力對目前全球所造成的衝擊，專文中提到「壓力」這個名詞，長久以來都是被用在『描述從早上就令人感到焦慮而導致憂鬱的任何因素』，最早亦是科學家 Hans Selye 在 1936 年定義於生物學上的專有名詞，意思是『身體上任何需求改變所造成的非特異性反應』，其研究影響了日後壓力與大腦功能的學術研究，也替「壓力源」下了『就是為了區別刺激反應，來自生物體於生理與心理上所觸發的生理活動』的結論 [1]。

現今社會，生活上難免都會伴隨著「壓力」，即使在職場上也不例外，雖然在許多科學研究中顯示，「壓力」同時具有正、反雙方的意涵，且職場有關的「壓力」可視為職場環境影響工作者身心適應的一種動態歷程[2]，適度的「壓力」雖然可以激發其動機，提升工作的效率，但是當職場上所產生的「壓力」超過個人所能夠負荷的程度時，對工作者與組織兩者間都有顯著的負面影響，所以「職場壓力」議題越來越受國際社會關注[1]。

美國職業安全衛生研究所(NIOSH)對「職場壓力」的定義，是當工作的要求與工作者的能力、資源和需要性不符，進而產生有害的生理和情緒的反應，可能影響身心健康，甚至導致職業疾病或傷害[3]。故「職場壓力」也可說是和工作相關的壓力源(圖表 1)[4]，當工作者面對職場內外環境的各種壓力源時，若無法適度調適或採取因應策略，毋論在心理、生理、行為及認知層面上，均會產生負面效應(圖表 2)，輕則影響工作者的情緒穩定度，重則造成人際互動不良，影響工作進度或團隊合作，進而成為工作產能與服務品質降低的重要因素[5]。



圖表 1 職場壓力源[4]

心理上	生理上	行為及認知
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 無法專注</li> <li>· 憂鬱</li> <li>· 情緒失調</li> <li>· 自卑</li> <li>· 無助感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 食慾不振</li> <li>· 體重改變</li> <li>· 心悸</li> <li>· 疲勞</li> <li>· 失眠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 負面思考</li> <li>· 逃避現實</li> <li>· 怠工</li> <li>· 不理性</li> <li>· 善辯</li> </ul>

圖表 2 職場壓力所造成的負面效應[5]

由此可知，「職場壓力」不僅會造成工作者有不良的調適反應，對組織的經營與管理層面上亦是一大挑戰，所以我們會鼓勵工作者，可以嘗試藉由自我調適，利用適切技巧(圖表 3)，來有效降低或轉移職場上的壓力源，化阻力為助力，這樣才能促進身心健康、保有幸福生活，工作也會更有效率[6]。

暫停工作， 適度休息。	鬆弛身心， 適當放空。	靜心思考， 找出源頭。	心轉念轉， 改變人生。
破舊立新， 用心求變。	樂於溝通， 表達自我。	培養興趣， 轉移注意。	定期進修， 適時充電。
界定問題， 評估作法。	放下身段， 虛心求教。	如遇困難， 請求協助。	

圖表 3 壓力調適技巧

多數先進國家的研究指出，長期暴露於「職場壓力」下，可能造成工作者過勞、精神壓力及其他有關身心健康等「新興職業疾病」，雖然不能以此輕易下「就是因為職場壓力導致新興職業疾病發生」的定論，但是「職場壓力」與「新興職業疾病」卻是目前最重要的職業安全衛生議題，建議之因應對策，多採取強化工作者生理及心理健康方面之保護措施之方式為之[1]，據此，為了順應世界潮流，勞動部亦針對「新興

職業疾病」於職業安全衛生法於第 6 條第 2 項及相關子法增訂雇主保護工作者身心健康之責任，明定雇主就以上新興職業疾病，應妥為規劃並採取必要之安全衛生措施(圖表 4)。

防過勞	暴力預防	其他
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 職業安全衛生法第6條第2項第2款</li> <li>• 職業安全衛生法施行細則第10條</li> <li>• 職業安全衛生法設施規則第324條之2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 職業安全衛生法第6條第2項第3款</li> <li>• 職業安全衛生法施行細則第11條</li> <li>• 職業安全衛生法設施規則第324條之3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 職業安全衛生法第6條第2項第4款</li> </ul>

圖表 4 職安法相關新興職業疾病預防措施[7、8、9]

總之，「職場壓力」是難以避免的，但如果只靠工作者單方面自我調適，或雇主單方面的改善，難免成效不彰，壓力始終會逐漸累積、無法宣洩。是故，雇主或管理者，可以依循法規、相關指引或參考先進國家標竿企業的作法，如訂定壓力管理策略、擬定壓力管理流程、提供心理諮商、辦理教育訓練、適度調整工作等方式，建立一套完善的預防措施，使勞雇間維持一個良好的溝通管道，並積極提供協助，滿足彼此需求，促使工作者常保身心健康，進而維護職場文化之健全，才是達成勞雇雙方互惠雙贏的根本之道[10]。

## 參 考 文 獻

- [1] ILO;2016;Workplace Stress: a collective challenge;2
- [2] 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所;99 年;企業壓力預防管理計畫指引;前言;台北：行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所
- [3] 北部地區職業衛生教育訓練資源中心;職場壓力管理(專題簡報);投影片 5; 台北：北部地區職業衛生教育訓練資源中心
- [4] 藍家馨;壓力概論(專題簡報);投影片 17-24、50-54

- [5] 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所;99 年;企業壓力預防管理計畫指引; 頁 40-42;台北：行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所
- [6] 網路資料;臺北市政府衛生局社區心理衛生中心;職場壓力調適;取自 <http://mental.health.gov.tw/WebForm/External/ArticleDetail.aspx?ArticleID=35&Type=01>;105 年 5 月 10 日;台北：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心
- [7] 勞動部;職業安全衛生法;102 年 07 月 03 日修正；台北：勞動部
- [8] 勞動部;職業安全衛生法施行細則;103 年 06 月 26 日修正；台北：勞動部
- [9] 勞動部;職業安全衛生設施規則;103 年 07 月 01 日修正；台北：勞動部
- [10] 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所;99 年;企業壓力預防管理計畫指引;頁 12-31;台北：行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所