

主題：

勞工工作生活壓力事件排行榜

行政院勞工委員會（以下簡稱勞委會）勞工安全衛生研究所(以下簡稱勞研所)在 99 年度進行的「我國勞工心理壓力強度評估研究」由受訪者自行在 1~10 分之間逐項進行評估，1 分表示壓力極弱，10 分為壓力極強。結果顯示不論何種性別，全體勞工朋友最擔心的前五項職業壓力事件，分別是「公司倒閉」(5.86 分)、「公司前景不確定」(5.83 分)、「被革職或被迫退休」(5.67 分)、「無薪休假(包括留職停薪)」(5.53 分)以及「公司發生的事故(事件)被追究責任」(5.00 分)。

另外生活中主要的壓力來源，以「收入減少」(6.35 分)、「家人發生重大傷病」(6.12 分)、「突然損失巨額財產或需要大額支出」(5.91 分)、「借款(或貸款)償還有困難」(5.77 分)以及「配偶或子女、父母、兄弟姐妹去世」(5.77 分)，為最擔心的事。而女性勞工感受到的職業壓力強度上較男性勞工大。

這項研究是根據勞委會日前公告之「工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引」，將其中所列示，職場勞工一生中可能遇到的壓力事件，彙整成 35 項「職場內工作相關事件」和 23 項「職場外個人生活事件」的心理壓力量表。共計有 1,446 名職場受僱者進行這項問卷，回收率為 90%。

其中女性勞工在 31 項工作相關事件及 17 項個人生活事件，平均分數大於男性且達到統計顯著水準。差異最大的職場壓力項目，分別是「遭受性騷擾」(總排名第 28 名)、「與上司發生糾紛」(總排名第 15 名)以及「與同事發生糾紛」(總排名第 19 名)。而在生活上，一旦發生「配偶或子女、父母過世」、「好友去世」以及「親人發生不名譽的事」等事件，相較於男性勞工，女性勞工也會感受到較大的壓力強度。

而工作壓力事件的數目與強度總分與勞工的教育程度、工時、雇用模式有顯著相關，勞工教育程度愈高、工時愈長，感受的工作壓力似乎愈大，而短期雇用人員比長期雇用人員感受較大的工作壓力。

勞研所代理所長黃秋桂表示，工作壓力對勞工的心理健康以及工作效率有直接的影響；建構健康的職場環境一直是勞委會努力的目標。勞委會已經於 98

年 11 月公佈「工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引」；因此，需要了解勞工朋友面臨的職業壓力與生活壓力種類與相對權重，才能判斷精神疾病的個案是否因為職業壓力而造成。勞研所將持續收集我國勞工心理壓力強度評估資料，高壓力排行事件可增列入評估表並在認定時加權考量，提供勞委會日後修訂工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引評估表之用。

勞研所關切職場心理健康議題，歷年來已發展「職業過勞量表」、「勞工職業壓力量表」、「簡易工作壓力量表網路版」，除提供勞工朋友上網檢測，加強勞工對壓力認知及提供紓解壓力技能外，並協助企業了解員工壓力情況，持續推廣工作壓力預防管理，提供「企業壓力預防管理計畫指引」，供企業推行工作壓力管理服務方案之用。該所將相關量表手冊彙整成「職場樂活百寶箱-預防工作壓力、過勞、憂鬱」，此次亦準備 500 套百寶箱光碟，歡迎各界洽勞研所索取(電話：02-26607600 分機 269 胡佩怡 助理研究員)。

