

壹、前言

從「倦怠 (burnout)」一詞出現在心理學領域起，已有30餘年了，這個名詞是由Freudenberger(1975)率先提出，用以描述個人生理、心理的耗損 (Byrne, 1999)，Maslach(1993)認為早期的研究文獻無法全面瞭解倦怠的現象，因為在某些行業中，工作倦怠是禁忌的話題，若坦承自己有倦怠感，等於承認自己是「不專業」的工作者，所以許多人都否認自己有倦怠現象，Buunk與Schaufeli(1993)也發現當工作者想得到工作團隊的社會認同時，他們會傾向不洩漏被視為不專業的訊息或情緒反應，這使工作倦怠的研究變得困難。

Maslach, Schaufeli與Leiter (2001) 分析1976~2001年的工作倦怠研究文獻後，發現工作倦怠的早期研究是以助人工作者為研究對象，如：醫護人員、教育人員、神職人員，Maslach在1979年開始探討工作倦怠的概念時，是以從事醫護工作的人員為對象，而Maslach與Jackson(1981)及Maslach, Jackson與Schwab(1986)發展工作倦怠的測量工具，則分別以服務業人員、健康照顧工作者與教育人員為對象，當時工作倦怠的研究群體仍是以從事助人工作的人員為主，而教育人員也是工作倦怠研究中受重視的群體，Maslach等人(1986)的工作倦怠測量工具--Maslach Burnout Inventory—Educators Survey (MBI—ES)更是為了探討教師工作倦怠而產生。

由上可知，教職人員的工作倦怠程度不亞於其他的助人工作者，由於今日教師面臨的工作環境、工作任務、工作例行性與突發性事件非常繁雜多樣，以致身心俱疲，對教職工作時有倦怠感，故本文將深入探討教師工作倦怠的相關文獻，以求更瞭解工作倦怠情形，並在文末提出學校行政單位能協助教師減輕工作倦怠的作法。

貳、工作倦怠的意義與辨別

Angerer (2003)認為工作倦怠是一種和工作困難(work difficulty)有關的現象，Maslach 等人(2001)則主張工作倦怠是一個非常模糊的概念，雖然有很多關於「倦怠是什麼」及「可為倦怠做些什麼」的說法，但並沒有一個標準化的定義。工作倦怠儼然成為現代職場的流行病，然工作職場有許多現象和工作倦怠很相似，如：沮喪、緊張等，常令人混淆不清，因此以下除了探究工作倦怠的意義，也對工作倦怠與相關的概念作一辨別。