

2008 國際企業經營管理學術與實務國際研討會論文集, 僑光技術學院, 2008 年 5 月 23 日

## 以拖延觀點探討超時工作與情緒耗竭

洪贊凱; 陳琨富

### 摘要

在高度競爭的社會環境下, 工作者的工作量與時間不斷增加, 使得長時間的工作經常令人感到身心疲累, 並常常導致因工作壓力產生情緒不穩定與精力困乏的情況發生。本研究以拖延觀點, 探討超時工作與情緒耗竭之關聯, 經由文獻探討後, 發現消極拖延如傳統的觀點般, 增強超時工作與情緒耗竭之間的關係; 相反的, 積極拖延減弱超時工作與情緒耗竭之間的關係。

關鍵字: 超時工作; 情緒耗竭; 拖延