

法國開始正視學生的「學業過勞」現象

駐法國代表處教育組

專門研究「學業過勞」(le burn-out scolaire)的教育心理學家阿琳娜·范索特斯德(Aline Vansoeterstede)指出，法國教育體制的「嚴格遴選機制」，已造成許多高中生飽受沈重的學業壓力所苦，而新冠肺炎疫情又讓此情形愈趨嚴重。

阿琳娜為法國魯昂(Rouen)國民教育單位的心理師，同時也在巴黎城市大學健康與精神病理學中心的博士生，「學業過勞」正是其論文研究主題。她透過觀察學生看待學業的態度，發現以下三種情形可能是過勞的徵狀：一是因學業的沈重負擔與高壓感到精疲力竭；二是學校的一切皆引不起興趣且喪失意義，失去求學動機；三是認為自己完全達不到學業要求的標準。然而過勞來源於日常壓力的持續累積，臨床上其實難以提出一套能判定學生過勞的量化標準，更遑論對過勞症狀的確切描述。這種長期慢性壓力所導致的失學感(對學業不再感興趣的現象)，實際上是一種因應高壓而產生的保護機制。

學業過勞的比例亦隨著求學階段而增長，雖然很難提供確切數字，但估計在西方國家中，有 7% 至 21% 的學生表現出「學業過勞」的狀況。這類現象的研究自 2003 年起陸續發表，至 2010 年開始明顯增加。根據 2015 年國際學生能力評估計劃 (Programme international pour le suivi des acquis des élèves, PISA)，從出席課堂時數與學業負擔程度來看，法國高中生的課業壓力在歐洲國家當中是最大的。

在校園心理諮商室中，阿琳娜常碰到學生在洽談過程中掉淚的情形，顯然中學生承受的過勞之苦正日益加遽中。法國高中生的過勞壓力主要來自近年高中畢業會考(BAC)與大學入學制度的改革，加上因疫情造成各項考試方式與期程的不斷改變，更有損高中生的身心健康。

這兩年來，法國高中生處在對未來的高度不確定感中，而這些狀況未被好好正視。在封城與解封的無盡循環下，無法透過考試評量學期成績，只能改以課堂參與及作業等平時成績作為採計基準，這種持續被評量的狀態令學生相當不適應。此外，申請進入大學或其他高等

院校，必須蒐集大量學校資訊、填寫許多申請表格、準備自傳與動機信等，近年法國的大學入學制度改革更加深這些工作的複雜性，這一切對課業已十分忙碌的高三生來說，更是難以承受之重。

近來雖有不少教職人士開始注意到學生面對課業的不適狀況，卻束手無策。部分研究顯示，師長的支持與協助有助於保護學生免受過勞壓垮，不過教師們對於減輕學生壓力所能做的其實很有限。儘管他們盡力幫助學生規劃學習內容、提供學生明確的學習方式，甚至細心傾聽學生的感受，還是無法改變繁重的課業進度與課表。

因此，真正該做的是重新檢討法國整體的教育體制。法國從教育普及化以前，至今仍遵循以培育菁英為目標的教育傳統，若繼續維持這種菁英教育體制傳統和無止盡的競爭狀態，將沒有任何學生能倖免於學業過勞的折磨。另外校園心理健康中心的人手也長期不足，照顧不到所有學生。這場疫情帶來的意外結果，或許是人們終於關心起學生的精神健康和過勞現象，期盼接下來能研擬出一份評估學生精神狀況的明確指標。

撰稿人/譯稿人：駐法國代表處教育組

資料來源：世界報 Le Monde