

提早發現不適合當老師的人

駐德國代表處教育組

在德國有一個頗為普遍的現象，那就是老師的職業生涯平均而言比其他行業短。教室裡的喧囂、難纏的學生及家長、成績的壓力，這些都讓不少人身心俱疲而提前退休。到底是教師如此難為，還是當事人的人格特質造成這種結果？德國 Saarland 大學作了一個研究，希望能夠找出問題的根源所在。

研究小組以 559 位師範學生作為實驗組，另外 150 位心理學系的學生當作對照組。所有的學生都必需填寫一份問卷。問卷的問題主要與工作態度、工作與求學經驗有關，由這些問題可以看出受訪者的工作態度、面對工作時的抗壓策略和主觀的舒適感程度。根據結果他們把學生分為四種類型：

1. 健康、積極、抗壓性高、熱心服務的學生。
2. 退縮、盡量把工作推給別人，但是身體很健康的學生。
3. 非常積極、對自我要求甚高、心理健康狀態因此受損的學生。
4. 自己給自己壓力，並因此感覺超出負荷的學生

研究人員發現，師範生的抗壓能力平均不如對照組，他們處理壓力的方式一般而言也不如他們，因此師範生在學業及工作上的成就感普遍較低，日常生活中的滿足感亦不如另一組。這個研究結果與早期另一個研究的結論幾乎不謀而合。當時的研究是「哪種行業的人比較容易因為工作壓力而提前退休」，受訪的對象有教師、醫生、經理、看護。教師之所以會被教學工作擊敗，是因為不少人在成為老師之前，就抱持著一種“希望能夠輕鬆工作”的心態，最後卻被期待與實際的落差而擊垮。

研究人員表示，透過這個研究的結果可以提前篩選出不適合就讀師範學程的人，並提供他們更好的諮詢服務，協助他們找到較適合自己的科系。如此不但可以避免人力資源的浪費，對學生和社會而言也有極大的好處。因為樂觀積極的老師能夠把教學工作做的更好，除了讓學生感到充實之外，也間接替未來的職場培育出更優秀的人才。

資料日期：2014 年 7 月 8 日摘譯

資料來源：Spiegel Online 2014 年 7 月 8 日報導

<http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/burnout-lehrer-haben-schon-im-lehrerstudium-erhoehtes-risiko-a-979300-druck.html>