

英國重視學校教師心理健康問題

駐英國代表處教育組

最近由蘇格蘭 Fife Council 地方機構所做的一份調查報告中顯示，在 778 位教師樣本中，大約 45% 教師認為他們的心理健康處於「較差的」或「非常差」的狀態。同時，15% 的教師曾因為工作壓力而服用藥物。蘇格蘭中學教師協會 (Scottish Secondary Teachers' Association) 的領導人 Euan Duncan 也指出教師缺乏對自身時間安排的自主性，而這使得教師很難在需要時獲得適當的休息。蘇格蘭教育協會 (Educational Institute of Scotland, 簡稱 EIS) 已經注意到心理健康問題個案的增加，秘書長 Larry Flanagan 對這樣的情形感到非常擔憂，並提到教師越來越大的工作負擔，將導致教師出現與壓力相關的心理健康問題。

許多英國中小學的教師都意識到他們每週工作的時間越來越長，同時工作壓力也越來越大，如何幫助教師減少壓力，將是一個越來越重要的教育議題。研究結果顯示個人如何被領導對其心理健康有巨大的影響，因此學校領導人在減少教師工作壓力上扮演重要的角色。一位讓教師感覺到價值和被支持的學校領導人可以幫助教師應付各式各樣的困難。相反的，一位充滿負面情緒並影響該學校教師的學校領導人，可能造成教師巨大的工作壓力。在英國，相關領域的專家提出一系列建議給學校領導人，以協助教師改善心理健康。首先，學校領導人應該表現出對於教師的誠信和尊重，並且在壓力的情況下冷靜地採取行動，確保給予教師積極正向的回饋。同時，學校領導人須清楚地向教師傳達工作目標，特別是當教師們需要額外承擔教學以外的工作。如果學校發生一些問題，學校領導人應理智和迅速地處理這些問題，並讓教師瞭解學校發生了什麼事，支持他們發揮其作用。再者，學校領導人需有效地處理教師之間或者教師和其他學校成員之間的衝突，並且在衝突解決之後，繼續追蹤事情後續的發展。學校領導人也應提供教師一對一對話的機會，找出激勵教師們的因素，並鼓勵他們投入學校的會議和討論中。學校領導人也應和教師進行非正式的溝通，並花時間和教師們一起共度令人開心的時刻。傾聽並且在他們尋求幫助時，嘗試站在他們的觀點上思考。

此外，為了減輕教師的壓力並改善自身心理健康，英國的專家也提出教師可參與體育運動以減輕壓力，但這並不意味著教師還需要在

忙碌的工作後在跑步機上跑一小時，維持適度的運動量才是重點。教師可以選擇從事一些個人所喜好的活動以紓解壓力，比如園藝工作或者騎腳踏車上班。善待自己對教師而言也是相當重要的，例如在晚上睡覺前讀本書或洗個澡，以確保自己在晚上能放鬆和喘口氣，此類行為被證明能使心情愉悅和提高記憶，並且幫助你做出更好的決定和降低憂鬱的風險。正念（mindfulness）也是一個有用的工具，可以幫助你專注於現在，而不是讓學校的壓力跟你一起回家。有時候你可能會發現自己太忙而無法和他人來往，但我們需要被他人重視，因此在學校假期時培養的人際關係是不能被忽視的。你只需要每週花一部份的時間和家人一起看電視，或者和朋友一起喝杯咖啡，確保自己仍然和家人與朋友維持正向的人際關係。

一直以來，社會對於教師賦予了高度的期待，但大量的評鑑和繁瑣的事務性工作消耗了教師的精力，也使教師無法專注於其最重要的任務-教學，這使得教師產生心理疲勞，並且累積了大量的工作壓力，影響其心理健康，這可能會使教師缺乏耐心，不能正確看待自己和他​​人，最終受到影響最大的還是學生。

資料日期：2017 年 4 月 11 日

資料來源：

TES, 27th February 2017, Nearly half of teachers struggling with mental health, suggests survey,

<https://www.tes.com/news/school-news/breaking-news/nearly-half-teachers-struggling-mental-health-survey-suggests>

TES, 7th November 2016, Four ways that senior leaders can help to reduce teacher stress,

<https://www.tes.com/news/school-news/breaking-views/four-ways-senior-leaders-can-help-reduce-teacher-stress>

TES, 9th September 2016, Three tips to reduce stress and improve your wellbeing this term,

<https://www.tes.com/news/school-news/breaking-views/three-tips-reduce-stress-and-improve-your-wellbeing-term>