



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

2012-2015 年度连山县教师精神心理健康进展综合评估报告

全人教育基金

4/7/2015

本报告网上版：<http://www.wpedu.org.cn/lx/assessment2015>

目录

引言.....	2
三年計劃教师精神心理健康评估综合结果.....	3
(一) 抑郁、焦虑、压力程度.....	4
A. 抑郁程度.....	4
B. 焦虑程度.....	5
C. 压力程度.....	7
(二) 生活满意程度.....	8
(三) 家庭关系指数.....	9
(四) 精神心理健康状况.....	10
(五) 心理坚韧力.....	11
A. 承担感.....	11
B. 控制感.....	12
C. 挑战感.....	13
D. 坚韧力.....	14
(六) 自尊心.....	16
总结.....	17
附录：图表索引.....	18

2012-2015 年度连山县教师精神心理健康进展综合评估报告

“连山壮族瑶族自治县 ‘ICAN 全人教育，一代更胜一代’ 三年计划”（以下简称本计划）的目标是强化教师、学生和家长的心理健康，实现一代更胜一代。本计划以“两代同行”的形式进行，“两代”是指成年人（教师及家长）和学生（中学生、小学生及幼儿园学生）。教师培训包括两方面，首先是强化他们的心理健康，然后再培训他们运用“ICAN 全人教育”中学课程、“ICAN 全人教育”小学课程和“ICAN 全人教育”幼儿课程培训学生，强化学生的心理健康。

在計劃的第一年度，我們培訓了 632 位教師，他們全部接受第一階段「ICAN 強化心力量」網上課程培訓。在計劃第二年度，我們培訓了 759 位教師，其中 336 位接受第一階段「ICAN 強化心力量」網上課程培訓，423 位接受第二階段「ICAN 強化心理堅韌力量」網上課程培訓。在計劃第三年度，我們培訓了 759 位教師，其中 111 位教師接受第一階段「ICAN 強化心力量」網上課程培訓，405 位接受第二階段「ICAN 強化心理堅韌力量」網上課程培訓，243 位接受第三階段「ICAN 強化心理人際網絡力量」網上課程培訓。所有教師在網上培訓開始的時候，首先進行了「培訓前」的網上精神心理評估；教師亦在完成培訓後再進行「培訓後」的網上精神心理健康評估。

本附件綜合了在三個年度教師通過各階段網上培訓之後的改變，分析是以曾經接受各項評估的教師為基礎。

三年計劃教師精神心理健康評估綜合結果

教師心理評估範圍包括：

- 1 抑郁、焦慮、壓力程度
 - A 抑郁程度
 - B 焦慮程度
 - C 壓力程度
- 2 生活滿意程度
- 3 家庭關係指數
- 4 精神心理健康狀況
- 5 心理堅韌力
 - A 承擔感
 - B 控制感
 - C 挑戰感
 - D 堅韌力
- 6 自尊感

本報告有效樣本總數為 1060 人¹。

以下為綜合評估結果：

¹ 其中 629 人完成第五及第六項評估。

(一) 抑郁、焦虑、压力程度

本部份评估所用的工具是国际知名的“抑郁、焦虑、压力量表 (Depression, Anxiety and Stress Scales, 1995)”。此量表用于评估个人的抑郁、焦虑和压力程度。

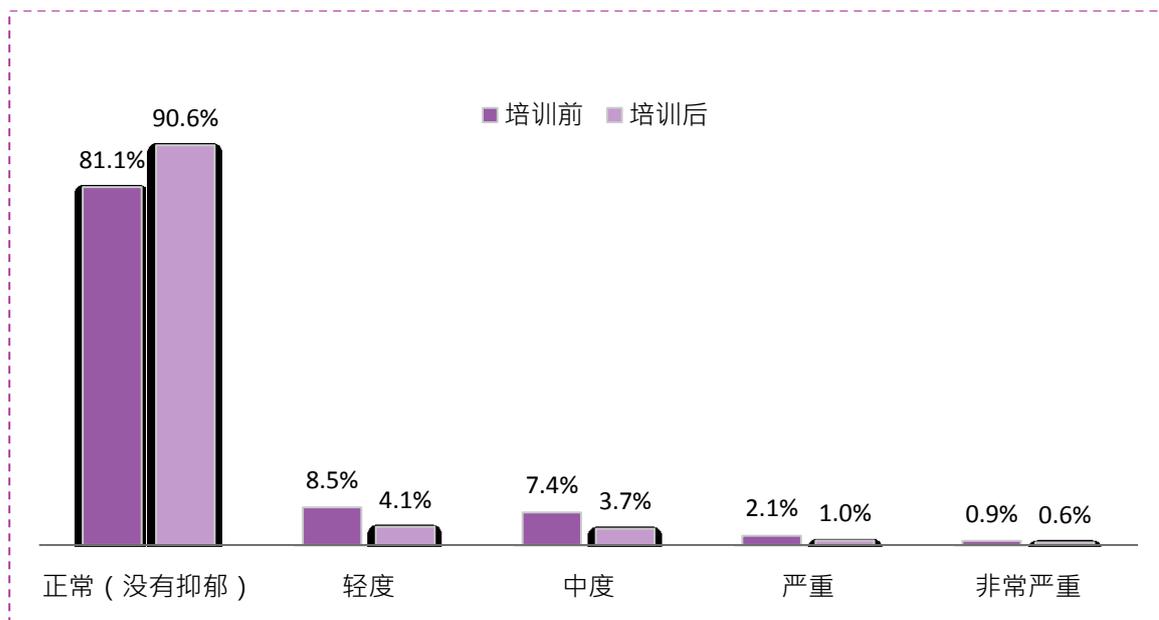
相关文献：Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales (Second Edition) Sydney: Psychology Foundation.

抑郁、焦虑、压力程度评估在第一阶段进行及在第三个阶段再评估一次。在三年计划里，曾经接受本量表评估的教师总数为 1,060 人，其中 243 人曾经在第一及第三阶段接受评估。本综合分析只采用该 243 的第一年评估数据。

A. 抑郁程度

整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度如下：

抑郁程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
正常（没有抑郁）	860	81.1%	960	90.6%
轻度	90	8.5%	43	4.1%
中度	78	7.4%	39	3.7%
严重	22	2.1%	11	1.0%
非常严重	10	0.9%	7	0.7%
总计：	1060	100.0%	1060	100.0%

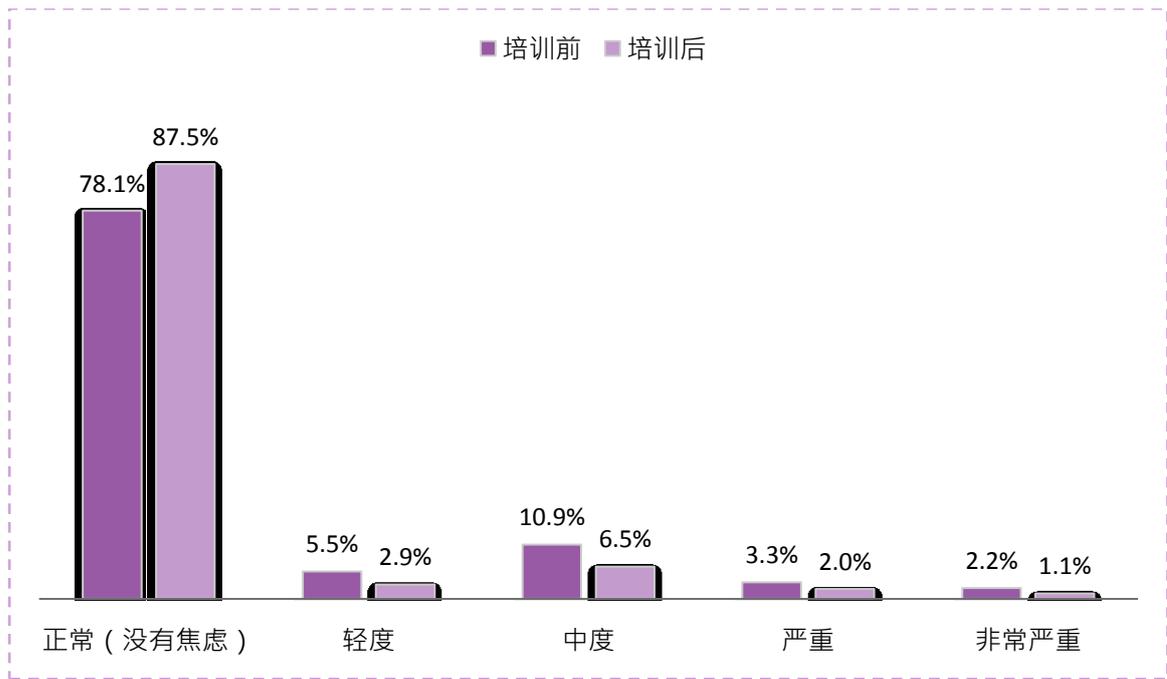


图表一：整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度

B. 焦虑程度

整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度如下：

焦虑程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
正常 (没有焦虑)	828	78.1%	927	87.5%
轻度	58	5.5%	31	2.9%
中度	116	10.9%	69	6.5%
严重	35	3.3%	21	2.0%
非常严重	23	2.2%	12	1.1%
总计：	1060	100.0%	1060	100.0%

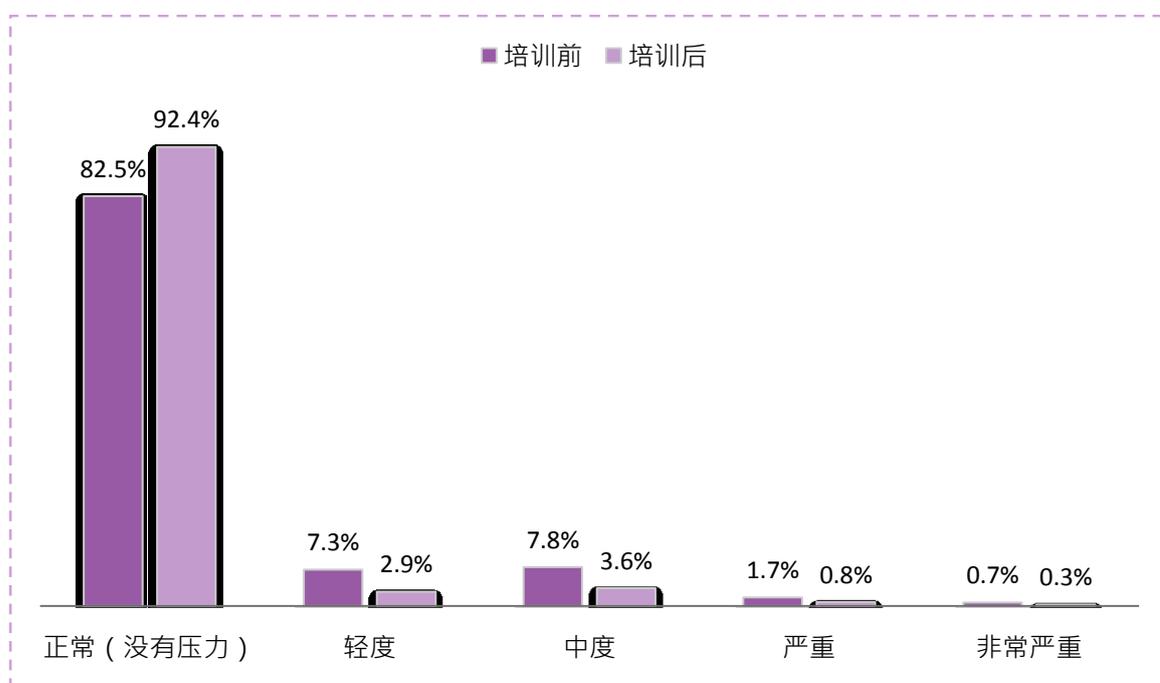


图表二：整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度

C. 压力程度

整体教师“培训前”和“培训后”压力程度如下：

压力程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
正常（没有压力）	875	82.5%	979	92.4%
轻度	77	7.3%	31	2.9%
中度	83	7.8%	38	3.6%
严重	18	1.7%	9	0.8%
非常严重	7	0.7%	3	0.3%
总计：	1060	100.0%	1060	100.0%



图表三：整体教师“培训前”和“培训后”压力程度

(二) 生活滿意程度

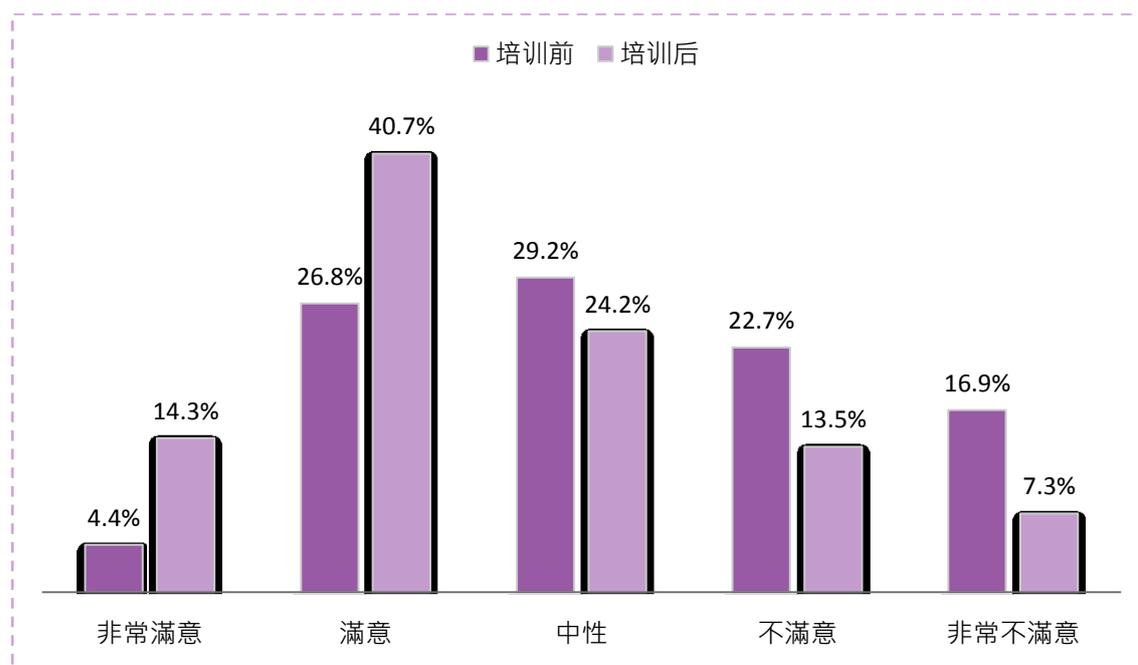
本部份評估所用的工具是國際知名的“生活滿意度量表”(The Satisfaction with Life Scale, 1985)。

相關文獻：Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75*

生活滿意程度評估在第一階段進行及在第三個階段再評估一次。在三年計劃裏，曾經接受本量表評估的教師總數為 1,060 人，其中 243 人曾經在第一及第三階段接受評估。本綜合分析只採用該 243 的第一年評估數據。

整體教師“培訓前”和“培訓後”生活滿意程度如下：

生活滿意程度	培訓前		培訓後	
	人數	百分比	人數	百分比
非常滿意	47	4.4%	152	14.3%
滿意	284	26.8%	431	40.7%
中性	309	29.2%	257	24.2%
不滿意	241	22.7%	143	13.5%
非常不滿意	179	16.9%	77	7.3%
總計：	1060	100.0%	1060	100.0%



圖表四：整體教師“培訓前”和“培訓後”生活滿意程度

(三) 家庭关系指数

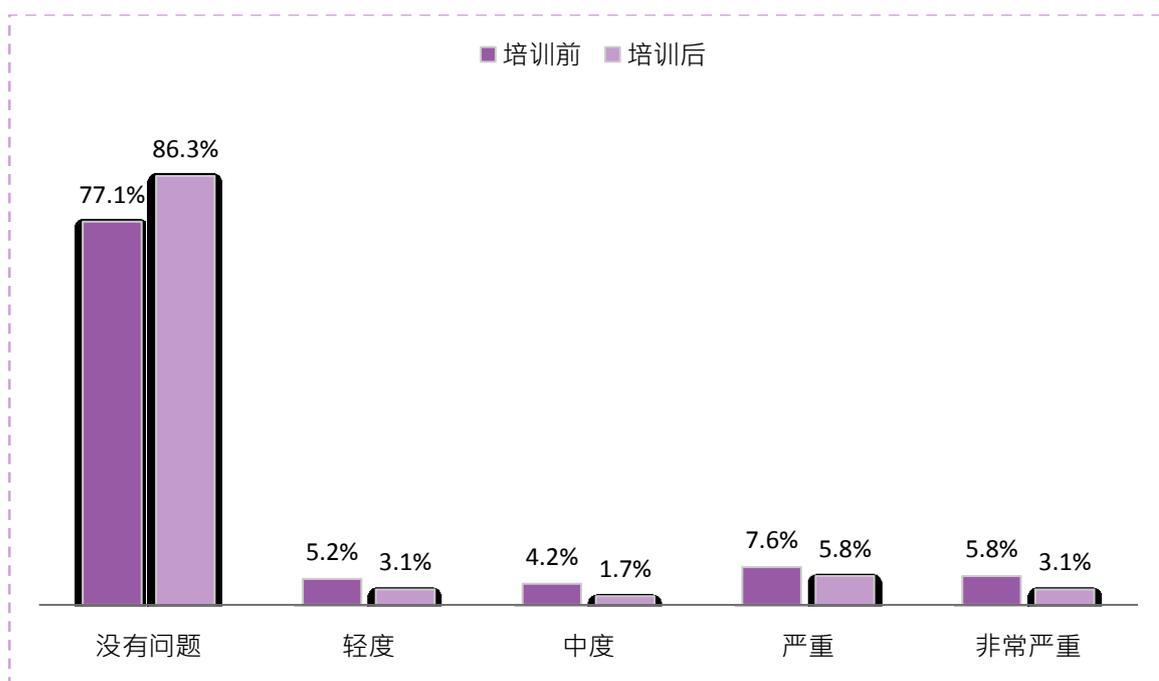
本部份评估所用的工具是国际知名的“家庭关系指数量表”(Index of Family Relations, 1997)。

相关文献: Hudson, W. W. (1997). *The WALMYR Assessment Scales Scoring Manual*, Tallahassee, FL: WALMYR Publishing Company.

家庭关系指数评估在第一阶段进行及在第三个阶段再评估一次。在三年计划里，曾经接受本量表评估的教师总数为 1,060 人，其中 243 人曾经在第一及第三阶段接受评估。本综合分析只采用该 243 的第一年评估数据。

整体教师“培训前”和“培训后”家庭关系指数如下：

家庭关系指数	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
没有问题	817	77.1%	915	86.3%
轻度	55	5.2%	33	3.1%
中度	45	4.2%	18	1.7%
严重	81	7.6%	61	5.8%
非常严重	62	5.8%	33	3.1%
总计：	1060	100.0%	1060	100.0%



图表五：整体教师“培训前”和“培训后”家庭关系指数

(四) 精神心理健康状况

根据世界卫生组织(World Health Organization)对“精神心理健康”的定义，“精神心理健康”不只是指没有精神心理疾患，还包括心理处于良好状态，而且能够在人生各方面（包括个人生活、工作表现、家庭关系）都能够发挥高效能，并对人生感觉满意。

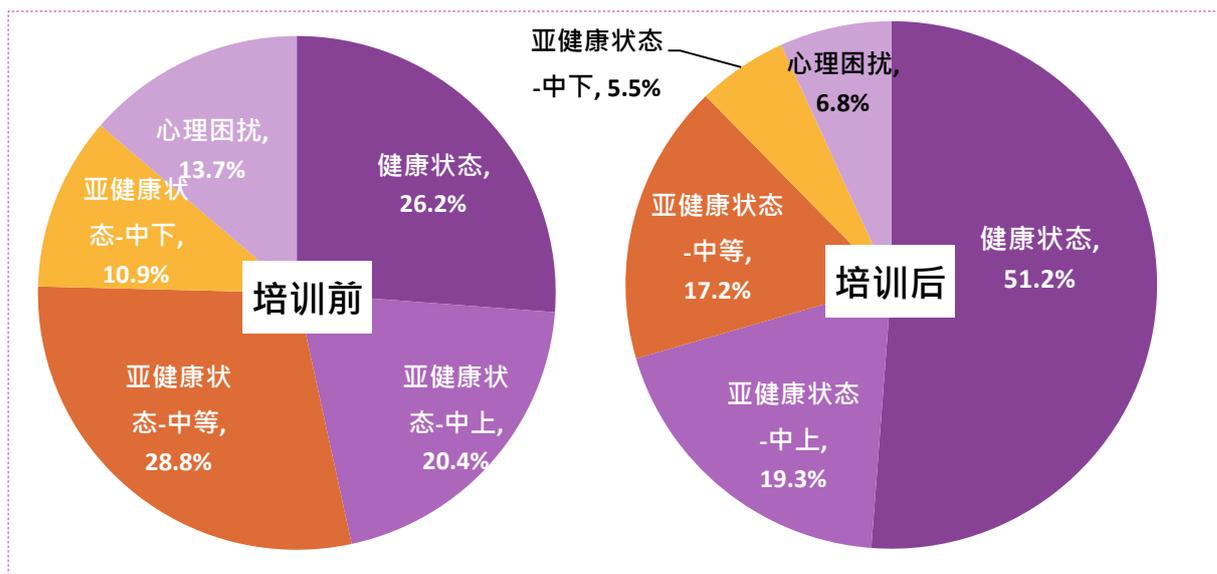
世界卫生组织也指出，社会上大部分人士的精神心理健康虽然不至于被界定为“疾患”，但却处于“不健康”的状态，称之为“第三状态”或“亚健康状态”。

我们根据世界卫生组织的定义，以心理疾患征状和生活满意程度两个指标，把心理健康分为五种状态，分别为：健康状态、中上水平的亚健康状态、中等水平的亚健康状态、中下水平的亚健康状态及心理困扰状态。

精神心理健康状况评估在第一阶段进行及在第三个阶段再评估一次。在三年计划里，曾经接受本量表评估的教师总数为 1,060 人，其中 243 人曾经在第一及第三阶段接受评估。本综合分析只采用该 243 的第一年评估数据。

整体教师“培训前”和“培训后”的精神心理健康状况如下：

精神心理健康状况	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
健康状态	278	26.2%	543	51.2%
亚健康状态-中上	216	20.4%	205	19.3%
亚健康状态-中等	305	28.8%	182	17.2%
亚健康状态-中下	116	10.9%	58	5.5%
心理困扰状态	145	13.7%	72	6.8%
总计：	1060	100.0%	1060	100.0%



图表六：整体教师“培训前”和“培训后”精神心理健康状况

(五) 心理坚韧力

本部份评估以最广泛使用的心理坚韧力量表(Hardiness Scale, 1985)为标准。心理坚韧力可用“承担感 (Commitment)”、“控制感 (Control)”和“挑战感 (Challenge)”三方面去量度。

相关文献: Kobasa, S. C.(1985). *How Much Stress Can You Survive? American Health*, 64-67.

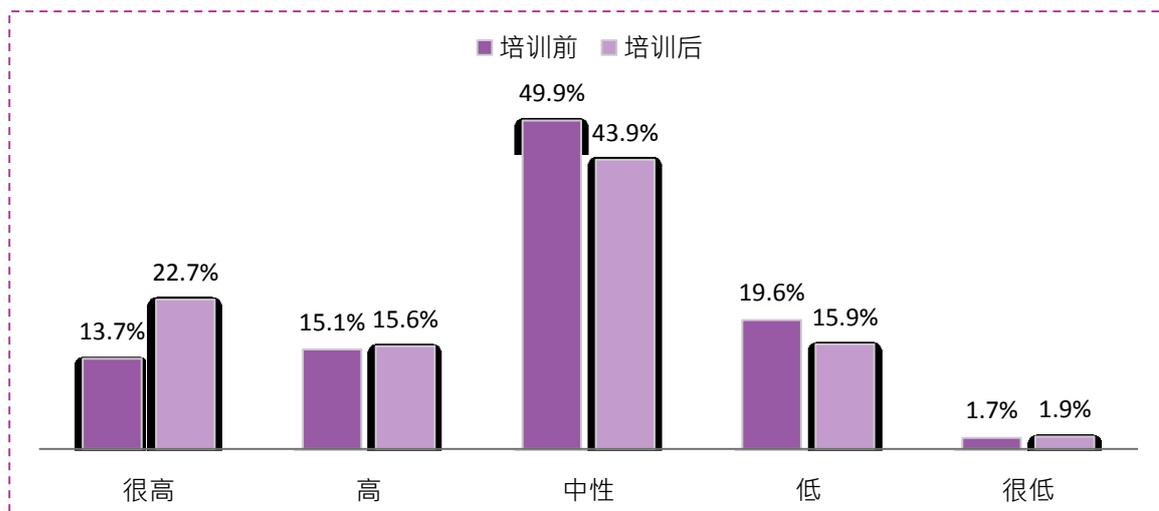
心理坚韧力评估在第二阶段培训进行，曾经参与评估的教师总数为 629 人。

A. 承担感

“承担感”是决定我们心理坚韧力其中一个重要因素。“承担感”高的人感觉人生有意义，也有明确的人生目标，他们凡事能够积极主动参与其中，面对逆境，他们不轻易动摇，也能勇敢接受人生考验。

整体教师“培训前”和“培训后”承担感如下：

承担感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	86	13.7%	143	22.7%
高	95	15.1%	98	15.6%
中性	314	49.9%	276	43.9%
低	123	19.6%	100	15.9%
很低	11	1.7%	12	1.9%
总计：	629	100.0%	629	100.0%



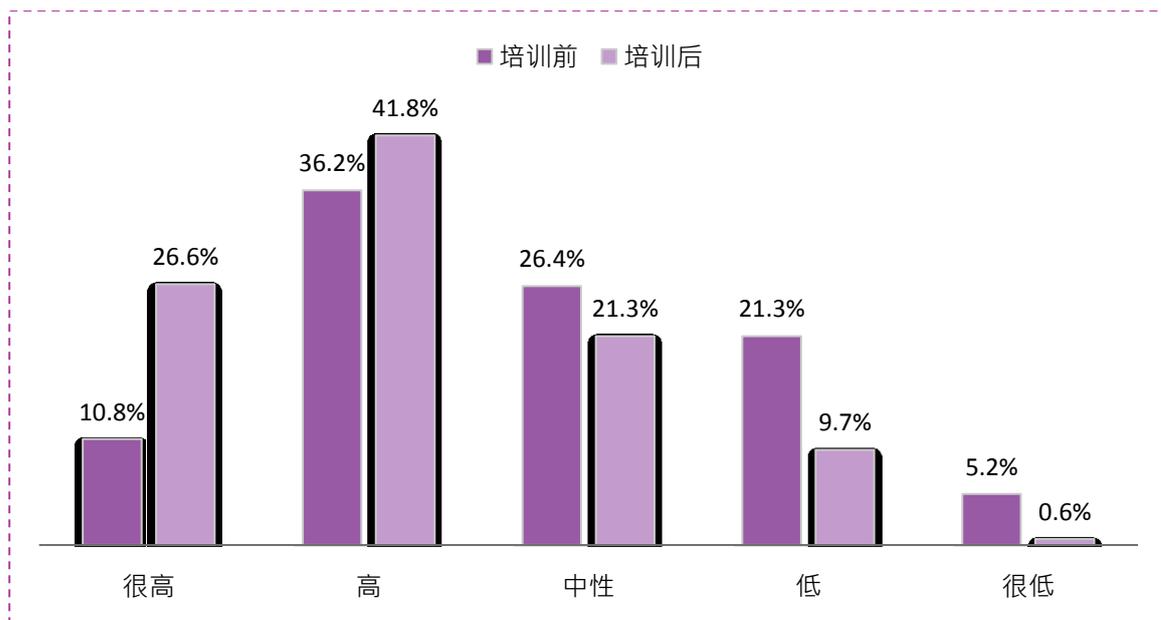
图表七：整体教师“培训前”和“培训后”承担感

B. 控制感

人生路上不免会遇上逆境。同一遭遇，发生在不同的人身上，会产生不同的结果，这当中最重要的决定因素在于他们控制逆境，还是逆境控制他们，这就是所谓的“控制感”。“控制感”是决定心理坚韧力其中一个重要因素，是指您感到能够主宰及操控自己所面对事情的发展和结果。“控制感”高的人，虽然面对逆境，但仍然感到能够主宰及操控事情的发展和结果。

整体教师“培训前”和“培训后”控制感如下：

控制感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	68	10.8%	167	26.6%
高	228	36.2%	263	41.8%
中性	166	26.4%	134	21.3%
低	134	21.3%	61	9.7%
很低	33	5.2%	4	0.6%
总计：	629	100.0%	629	100.0%



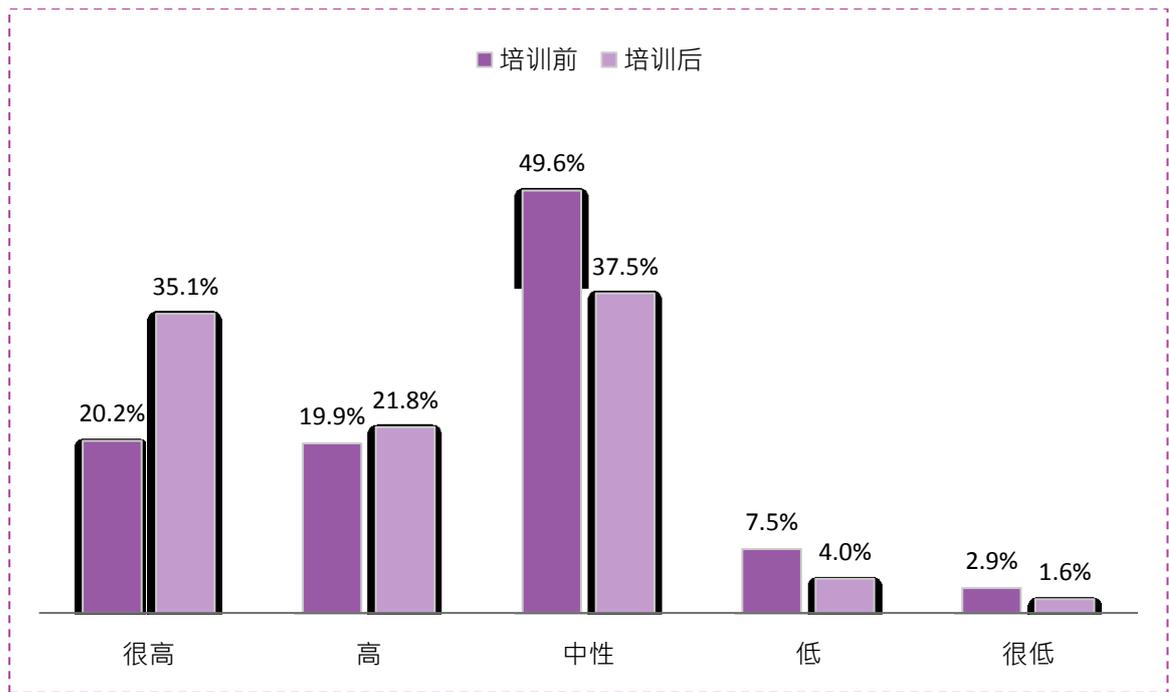
图表八：整体教师“培训前”和“培训后”控制感

C. 挑战感

面对逆境，不少人的反应是惆怅、犹豫不决和逃避。把逆境视为挑战能激发我们的斗志，这不仅使我们有力量面对逆境，还会推动我们主动求变。因此，“挑战感”是决定心理坚韧力其中一个重要因素。“挑战感”高的人视逆境为个人成长和学习的契机，并从中取得个人的满足感。

整体教师“培训前”和“培训后”挑战感如下：

挑战感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	127	20.2%	221	35.1%
高	125	19.9%	137	21.8%
中性	312	49.6%	236	37.5%
低	47	7.5%	25	4.0%
很低	18	2.9%	10	1.6%
总计：	629	100.0%	629	100.0%



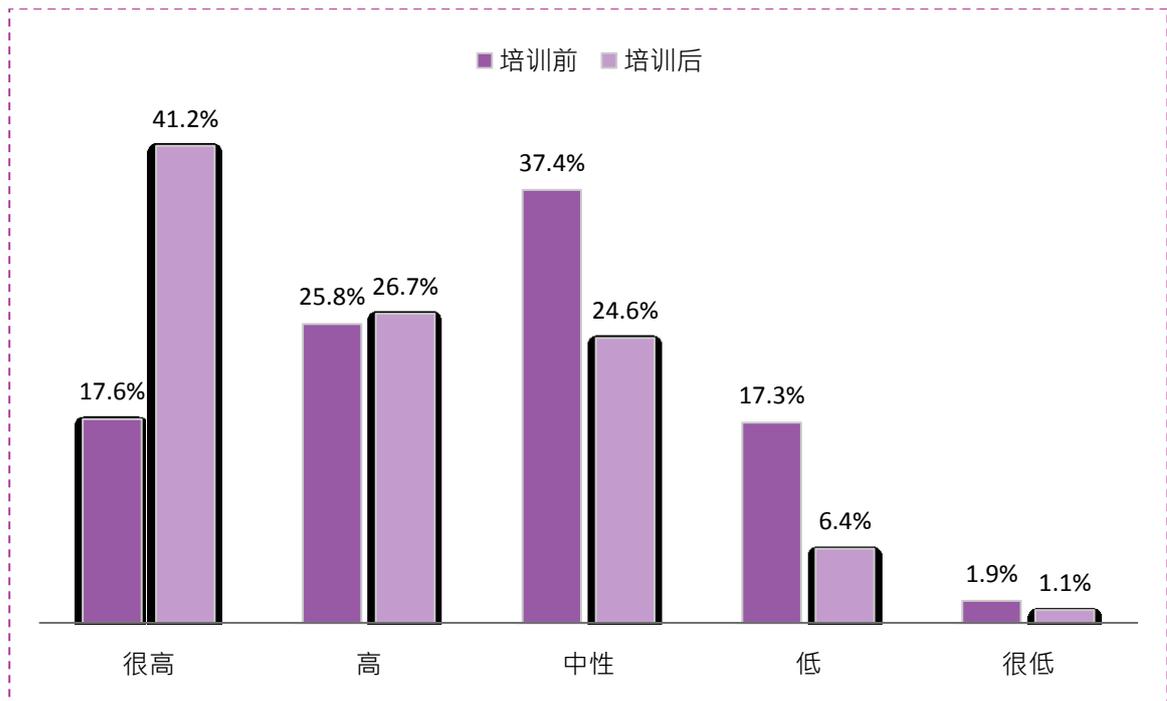
图表九：整体教师“培训前”和“培训后”挑战感

D. 坚韧力

综合“承担感(Commitment)”、“控制感(Control)”和“挑战感(Challenge)”的评估结果，即得出坚韧力 (Resilience)的总评估。心理坚韧力高的人有能力战胜人生各种逆境。

整体教师“培训前”和“培训后”坚韧力程度如下：

坚韧力程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	111	17.6%	259	41.2%
高	162	25.8%	168	26.7%
中性	235	37.4%	155	24.6%
低	109	17.3%	40	6.4%
很低	12	1.9%	7	1.1%
总计：	629	100.0%	629	100.0%



图表十：整体教师“培训前”和“培训后”坚韧力程度

(六) 自尊感

以下的评估结果是以最广泛使用的 Rosenberg 自尊量表(RSES,1965)的准则为标准。此量表用作评估个人对自己的整自尊评价。

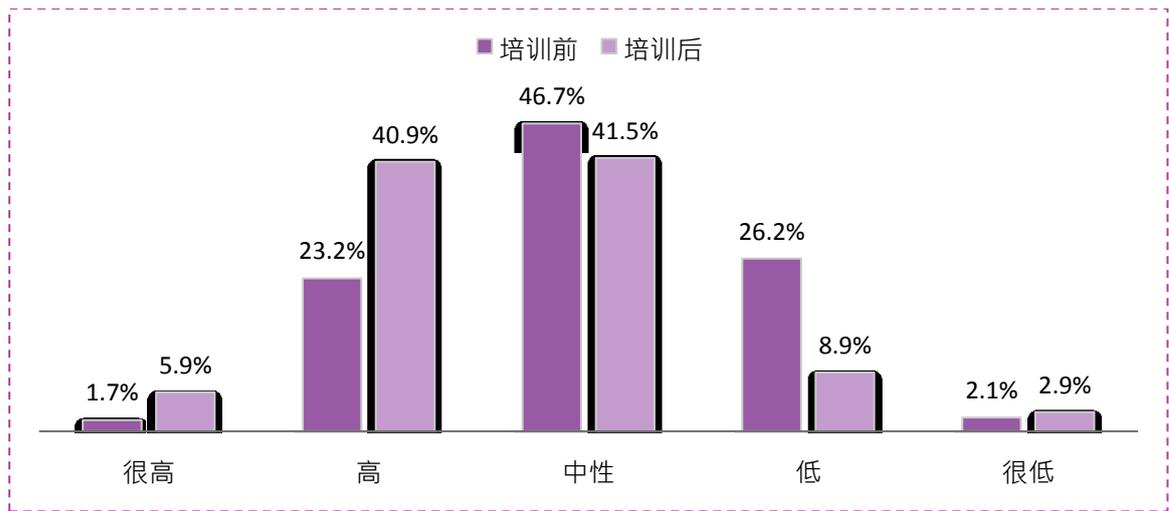
自尊是指个人对自身的一种积极或消极的态度 (Rosenberg, 1965)。自尊感是我们对自己的评价，它反映了我们怎样看自己，特别是对自己的接纳和感受。自尊感良好的人喜欢和接纳自己，也正因为如此，他们愿意面对自己的缺点和错误，并有能力不断改进。自尊感也反映了人的心理健康状况，自尊感良好的人一般也是心理健康良好和心理素质高的人。

相關文獻：Rosenberg, M.(1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

自尊感評估在第二階段培訓進行，曾經參與評估的教師總數為 629 人。

整体教师“培训前”和“培训后”自尊感如下：

自尊感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	11	1.7%	37	5.9%
高	146	23.2%	257	40.9%
中性	294	46.7%	261	41.5%
低	165	26.2%	56	8.9%
很低	13	2.1%	18	2.9%
总计：	629	100.0%	629	100.0%



图表十一：整体教师“培训前”和“培训后”自尊感

总结

本报告从整体出发衡量 2012-2015 三年计划对教师培训的总体效能。我们可以作出以下结论：接受 ICAN 网上自学培训的教师，整体精神心理健康状态得到明显提升（见图表六）。图表一至五显示出在抑郁、焦虑、压力程度，生活满意程度及家庭关系指数等不同维度，教师整体状态均有改善，其中生活满意程度（图表四）的改变尤为明显。图表七至十显示教师的心理坚韧力在承担感、控制感和挑战感这三方面均有明显提升。图表十一亦显示教师整体自尊感有显著提高。结果显示，这三个阶段自学培训均能够有效提升教师的精神心理健康状态、心理坚韧力和自尊感。

由此我们可以作出肯定的结论，ICAN 全人教育网上自学培训有效提升了连山縣教师的精神心理健康，他们能够对学生的精神心理健康产生正面的影响。

附录：图表索引

图表一：整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度.....	5
图表二：整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度.....	6
图表三：整体教师“培训前”和“培训后”压力程度.....	7
图表四：整体教师“培训前”和“培训后”生活满意程度.....	8
图表五：整体教师“培训前”和“培训后”家庭关系指数.....	9
图表六：整体教师“培训前”和“培训后”精神心理健康状况.....	11
图表七：整体教师“培训前”和“培训后”承担感.....	12
图表八：整体教师“培训前”和“培训后”控制感.....	13
图表九：整体教师“培训前”和“培训后”挑战感.....	14
图表十：整体教师“培训前”和“培训后”坚韧力程度.....	15
图表十一：整体教师“培训前”和“培训后”自尊感.....	17

—— 完 ——