



“ICAN 全人教育，一代更胜一代” 教师精神心理健康评估报告

2013-2014 年度连山县教师精神心理健康整体评估报告

全人教育基金

3/6/2014

目录

“ICAN 全人教育，一代更胜一代” 教师精神心理健康评估报告	2
甲、第二阶段教师精神心理健康评估整体报告	4
(一) 心理坚韧力	5
A. 承担感	5
B. 控制感	6
C. 挑战感	7
D. 坚韧力	8
(二) 自尊感	9
乙、第一阶段教师精神心理健康评估整体报告	10
(一) 抑郁、焦虑、压力程度	11
A. 抑郁程度	11
B. 焦虑程度	12
C. 压力程度	13
(二) 生活满意程度	14
(三) 家庭关系指数	15
(四) 精神心理健康状况	16
总结	17
附录：图表索引	18

“ICAN 全人教育，一代更胜一代”

教师精神心理健康评估报告

2013-2014 年度连山县教师精神心理健康整体评估报告

“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。

连山县共由七个镇组成，2012-2013 学年度永和镇及吉田镇首先推行本计划。在 2012-2013 学年共有 13 间中小学幼儿园，共 678 位教师报名参加第一阶段 ICAN 网上自学培训。我们在 2013 年 4 月 16 日发布了《连山壮族瑶族自治县“ICAN 全人教育，一代更胜一代”三年计划第一阶段教师培训教师精神心理健康整体评估报告》，显示这部分老师在 ICAN 网上自学培训前后整体精神心理健康的改变。¹ 这批老师中有 418 人在 2013-2014 年度继续报名参加第二阶段 ICAN 网上自学培训。302 人完成第二阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。本报告的甲部分显示这部分老师的整体精神心理健康在经过本计划两年培训前后的对比。

2013-2014 年度是本计划在连山县开展的第二年，本年度共有 31 间中小学幼儿园，共 939 位教师报名参加 ICAN 网上自学培训。其中 19 间中小学幼儿园是本年度新加入计划的学校，共有 441 位新加入的老师报名参与第一阶段 ICAN 网上自学培训，其中 387 人完成第一阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。本报告的乙部分显示这部分老师的整体精神心理健康在本年度第一阶段网上培训前后的对比。

¹该报告网上版：<http://www.wpedu.org.cn/lx/assessment2013>

《2013-2014 年度连山县教师精神心理健康整体评估报告》（以下简称本报告）显示本年度连山县教师在接受 ICAN 全人教育网上 9 小时自学培训前后的精神心理健康评估结果，以不同量表对教师精神心理健康状态分析的整体对比来显示 ICAN 全人教育网上自学培训的成效。

本报告有效样本总数为 689 人，其中 302 人为 2012-2013 年度加入并完成第一阶段 ICAN 网上自学培训、2013-2014 年度继续完成第二阶段培训的教师；387 人为 2013-2014 年度新加入并完成第一阶段 ICAN 网上自学培训的教师。

本报告分为两个部份，分别为：

甲部、 第二阶段网上自学培训前后精神心理健康评估结果报告，和

乙部、 第一阶段网上自学培训前后精神心理健康评估结果报告。

甲、第二阶段教师精神心理健康评估整体报告

2012-2013 学年度共有 13 间中小学幼儿园，共 678 位教师报名参加第一阶段 ICAN 网上自学培训。这批老师中有 418 人在 2013-2014 年度继续报名参加第二阶段 ICAN 网上自学培训，其中 302 人完成第二阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。

本部分显示教师在以下两个时间段所接受的精神心理健康评估的整体结果：

- I. ICAN 全人教育第一阶段网上 9 小时自学培训课程前（以下简称“培训前”）
- II. ICAN 全人教育第二阶段网上 9 小时自学培训课程后（以下简称“培训后”）

所有教师均会在 ICAN 全人教育第一阶段网上培训开始前接受一次网上精神心理健康评估，其中相关测试项目会在他们完成第二阶段培训后才进行“培训后”的网上精神心理健康评估。

这两次评估反映出的精神心理健康状态及改变的个人报告教师可以在网上学习户口中查询，而本报告则显示连山县全体测评教师整体的精神心理健康状态及改变。

本阶段完成两次精神心理健康评估教师人数为：302 人

本阶段精神心理评估整体报告的内容包括：

(一) 心理坚韧力

- A. 承担感
- B. 控制感
- C. 挑战感
- D. 坚韧力

(二) 自尊感

(一) 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。

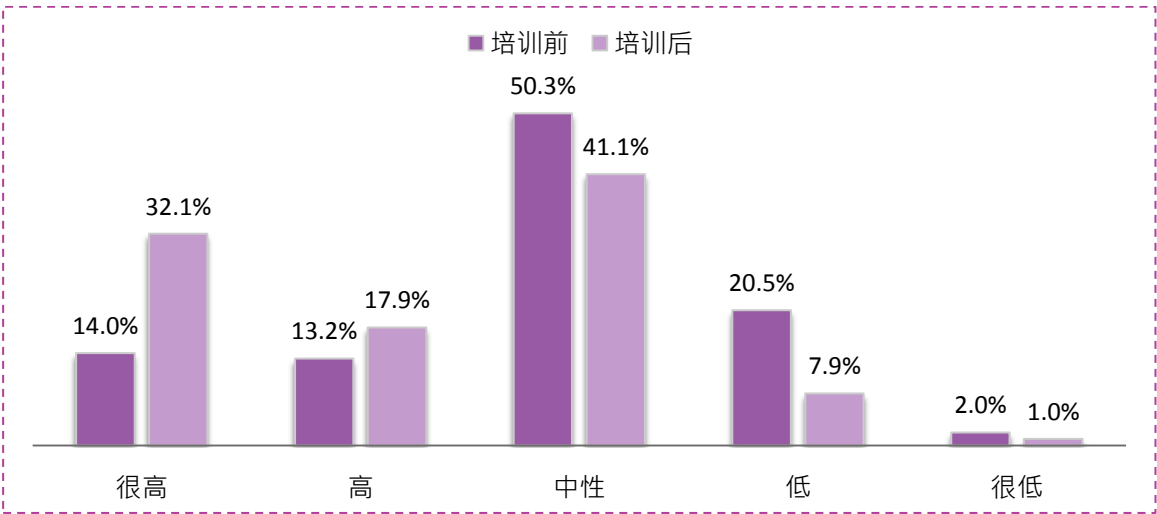
相关文献: Kobasa, S. C.(1985). How Much Stress Can You Survive? American Health, 64-67.

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	42	14.0%	97	32.1%
高	40	13.2%	54	17.9%
中性	152	50.3%	124	41.1%
低	62	20.5%	24	7.9%
很低	6	2.0%	3	1.0%
总计：	302	100.0%	302	100%



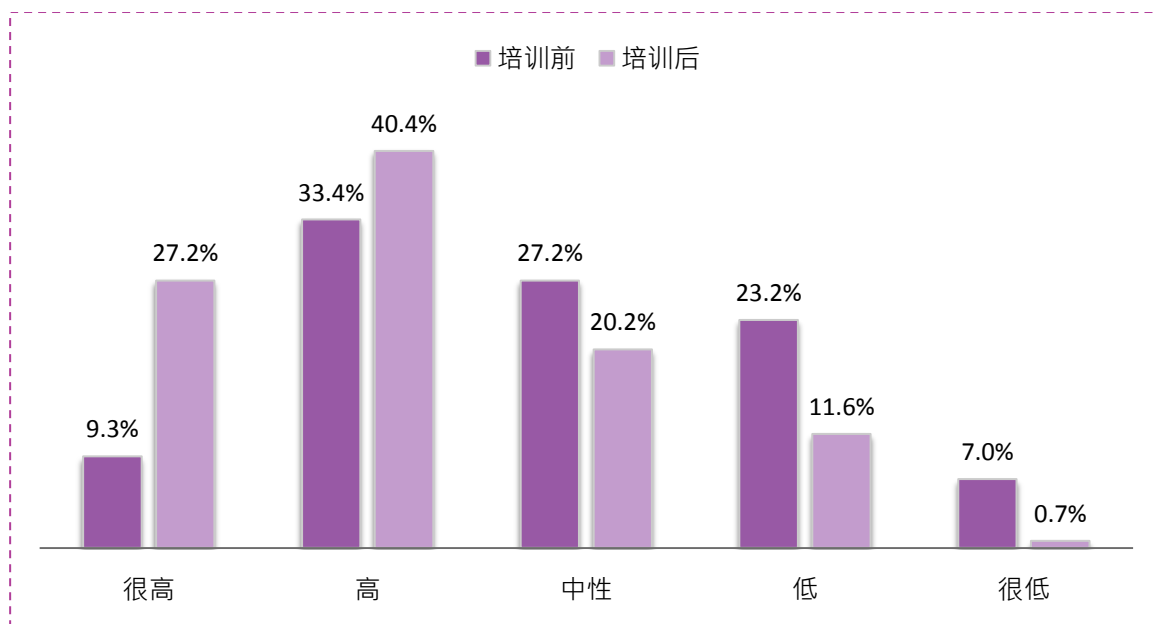
图表一：整体教师“培训前”和“培训后”承担感

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	28	9.3%	82	27.2%
高	101	33.4%	122	40.4%
中性	82	27.2%	61	20.2%
低	70	23.2%	35	11.6%
很低	21	7.0%	2	0.7%
总计：	302	100.0%	302	100%



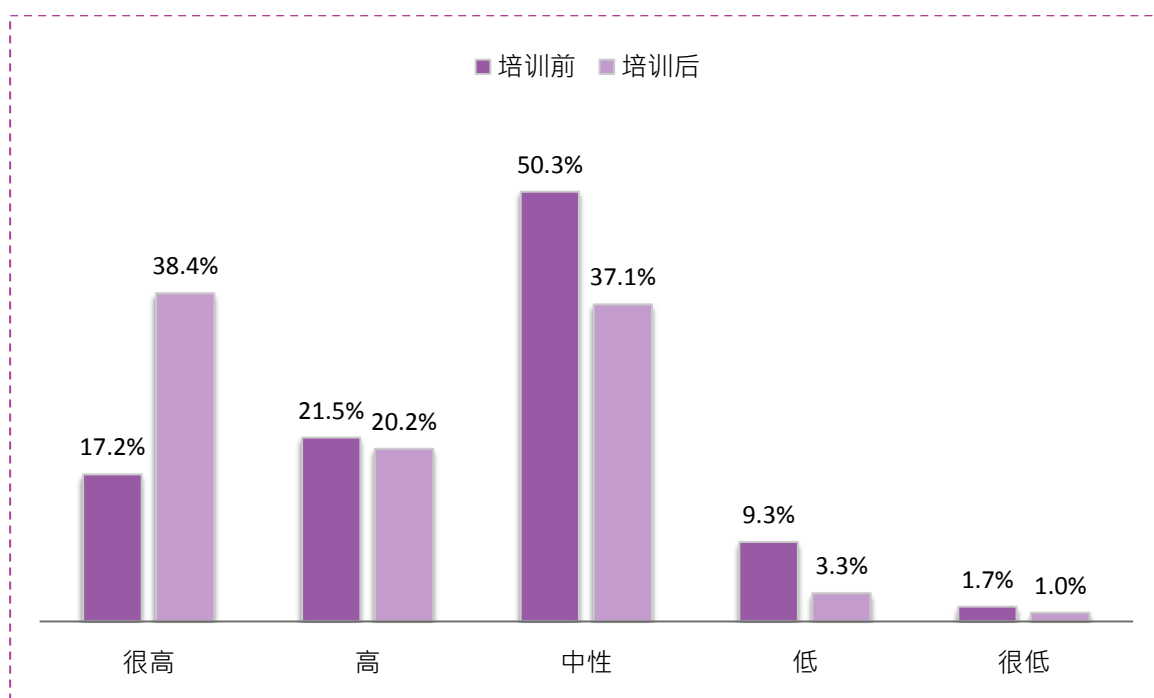
图表二：整体教师“培训前”和“培训后”控制感

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	52	17.2%	116	38.4%
高	65	21.5%	61	20.2%
中性	152	50.3%	112	37.1%
低	28	9.3%	10	3.3%
很低	5	1.7%	3	1.0%
总计：	302	100.0%	302	100%



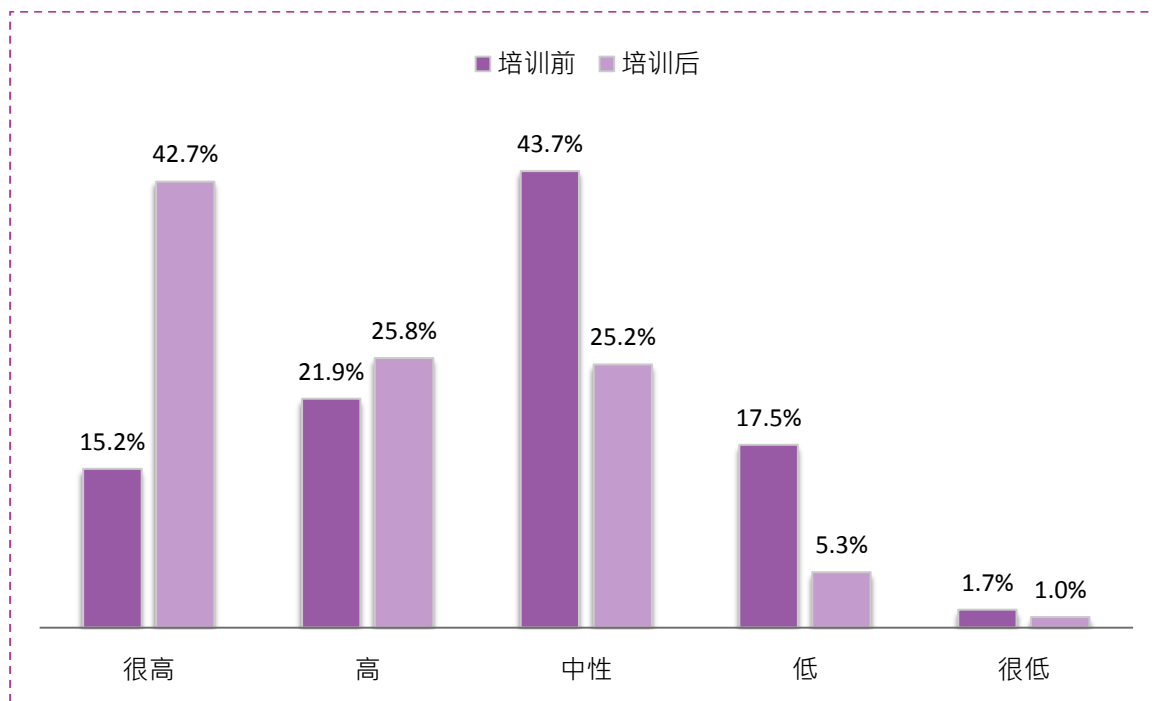
图表三：整体教师“培训前”和“培训后”挑战感

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	46	15.2%	129	42.7%
高	66	21.9%	78	25.8%
中性	132	43.7%	76	25.2%
低	53	17.5%	16	5.3%
很低	5	1.7%	3	1.0%
总计：	302	100.0%	302	100%



图表四：整体教师“培训前”和“培训后”坚韧力程度

(二) 自尊感

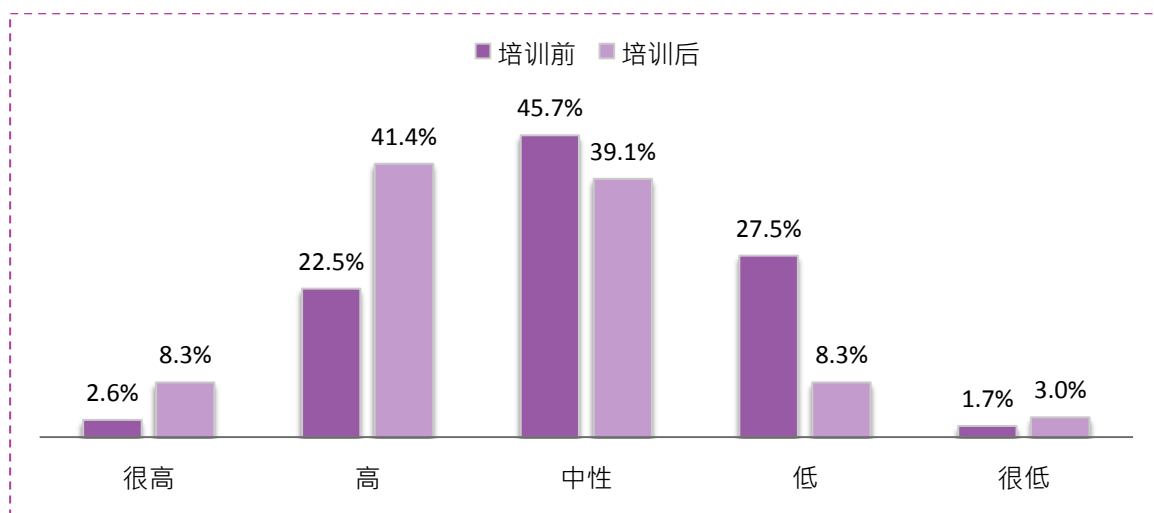
以下的评估结果是以最广泛使用的 Rosenberg 自尊量表(RSES,1965)的准则为标准。此量表用作评估个人对自己的整自尊评价。

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.

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	8	2.6%	25	8.3%
高	68	22.5%	125	41.4%
中性	138	45.7%	118	39.1%
低	83	27.5%	25	8.3%
很低	5	1.7%	9	3.0%
总计：	302	100.0%	302	100%



图表五：整体教师“培训前”和“培训后”自尊感

乙、第一阶段教师精神心理健康评估整体报告

2013-2014 年度共有 19 间中小学幼儿园新加入计划，共有 441 位新加入的老师参与第一阶段 ICAN 网上自学培训。培训于 2013 年 10 月 15 日开始，至 2014 年 2 月 11 日结束。共有 387 人完成第一阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。

本部分显示教师在以下两个时间段所接受的精神心理健康评估的整体结果：

- I. ICAN 全人教育第一阶段网上 9 小时自学培训课程前（以下简称“培训前”）
- II. ICAN 全人教育第一阶段网上 9 小时自学培训课程后（以下简称“培训后”）

所有教师均会在 ICAN 全人教育第一阶段网上培训开始前接受一次网上精神心理健康评估，在他们完成第一阶段培训时，会进行“培训后”的网上精神心理健康评估。

这两次评估反映出的精神心理健康状态及改变的个人报告教师可以在网上学习户口中查询，而本报告则显示连山县全体测评教师整体的精神心理健康状态及改变。

本阶段完成两次精神心理健康评估教师人数为：387 人

本阶段精神心理评估整体报告的内容包括：

(一) 抑郁、焦虑、压力程度

- A. 抑郁程度
- B. 焦虑程度
- C. 压力程度

(二) 生活满意程度

(三) 家庭关系指数

(四) 精神心理健康状况

(一) 抑郁、焦虑、压力程度

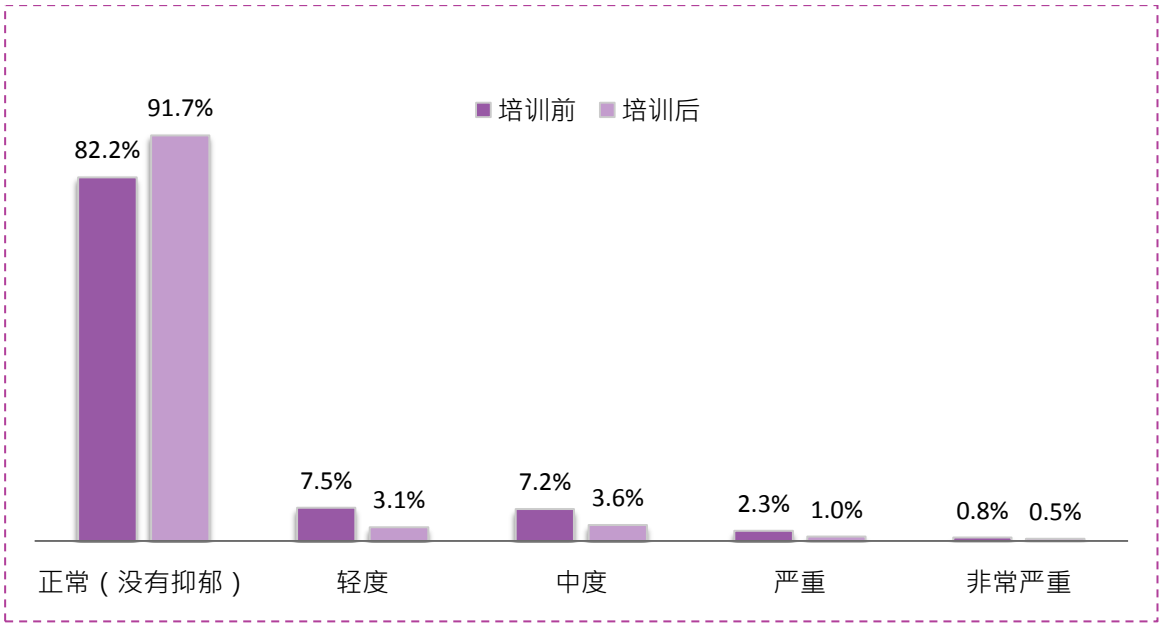
本部份评估所用的工具是国际知名的“抑郁、焦虑、压力量表 (Depression, Anxiety and Stress Scales ,1995)”。此量表用于评估个人的抑郁、焦虑和压力程度。

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

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）	318	82.2%	355	91.7%
轻度	29	7.5%	12	3.1%
中度	28	7.2%	14	3.6%
严重	9	2.3%	4	1.0%
非常严重	3	0.8%	2	0.5%
总计：	387	100.0%	387	100%

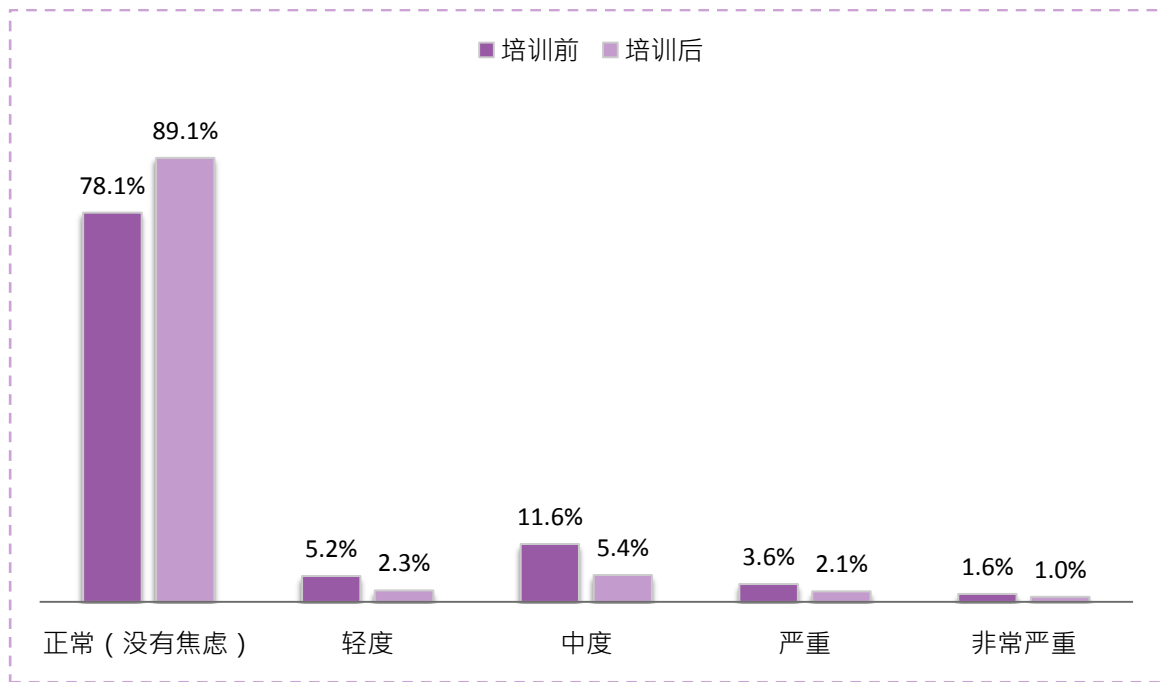


图表六：整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度

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）	302	78.1%	345	89.1%
轻度	20	5.2%	9	2.3%
中度	45	11.6%	21	5.4%
严重	14	3.6%	8	2.1%
非常严重	6	1.6%	4	1.0%
总计：	387	100.0%	387	100%

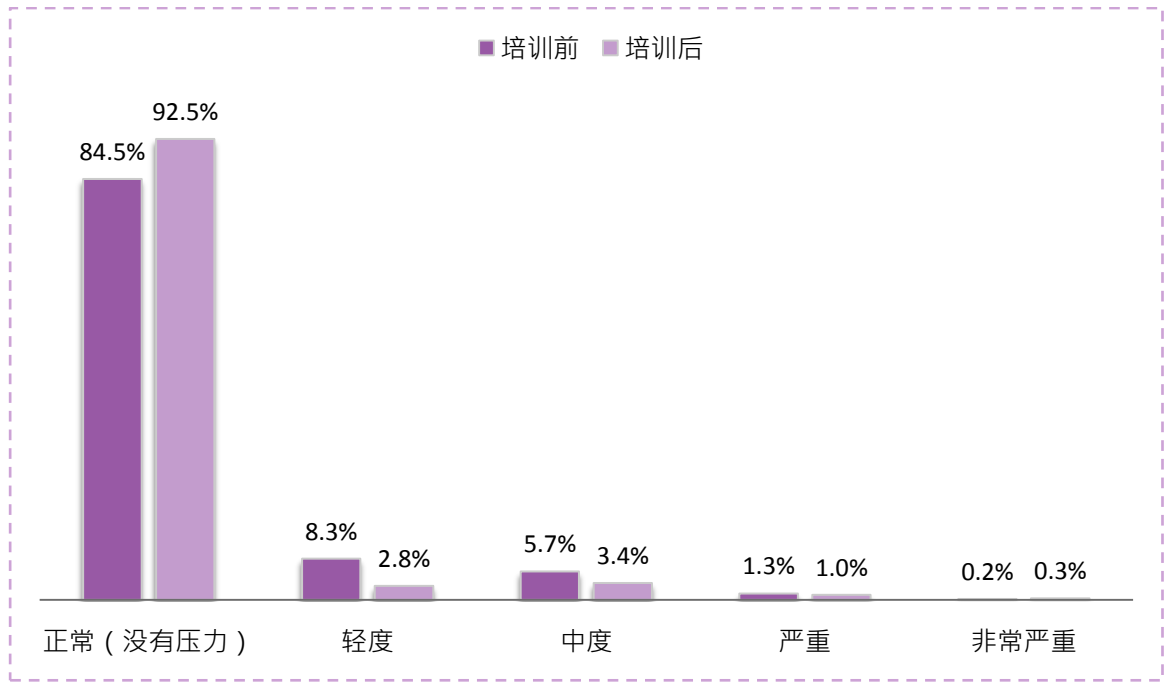


图表七：整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度

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）	327	84.5%	358	92.5%
轻度	32	8.3%	11	2.8%
中度	22	5.7%	13	3.4%
严重	5	1.3%	4	1.0%
非常严重	1	0.2%	1	0.3%
总计：	387	100.0%	387	100%



图表八：整体教师“培训前”和“培训后”压力程度

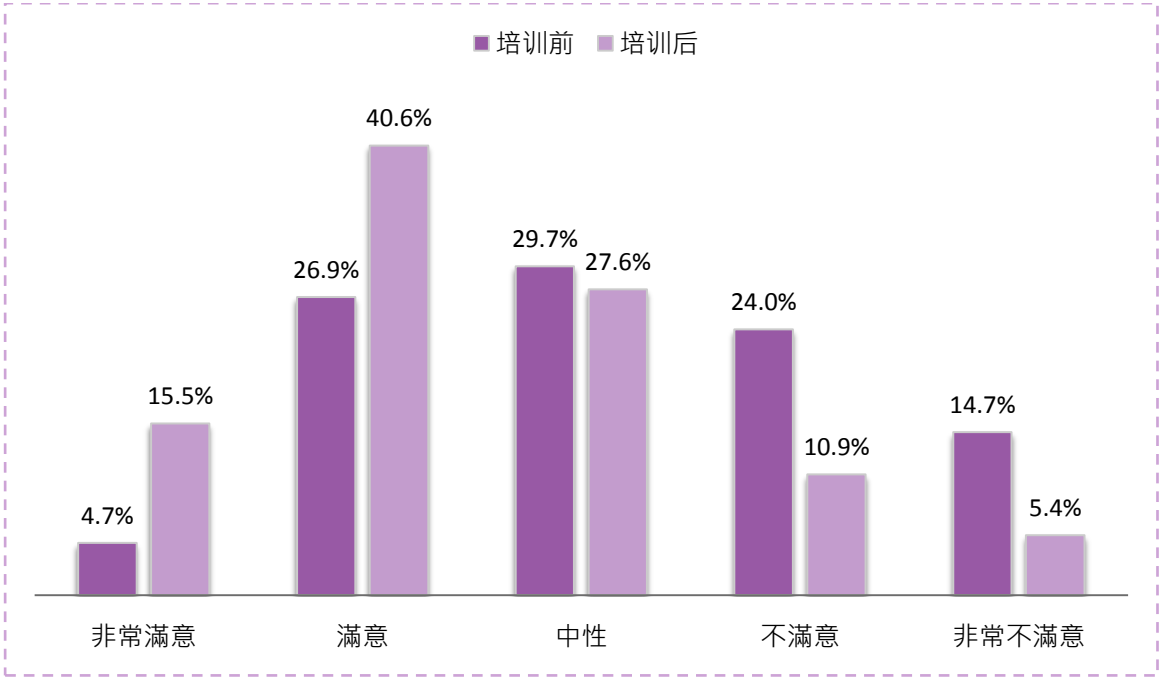
(二) 生活满意程度

本部份评估所用的工具是国际知名的“生活满意度量表”(The Satisfaction with Life Scale, 1985)。

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

整体教师“培训前”和“培训后”生活满意程度如下：

生活满意程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
非常满意	18	4.7%	60	15.5%
满意	104	26.9%	157	40.6%
中性	115	29.7%	107	27.6%
不满意	93	24.0%	42	10.9%
非常不满意	57	14.7%	21	5.4%
总计：	387	100.0%	387	100%



图表九：整体教师“培训前”和“培训后”生活满意程度

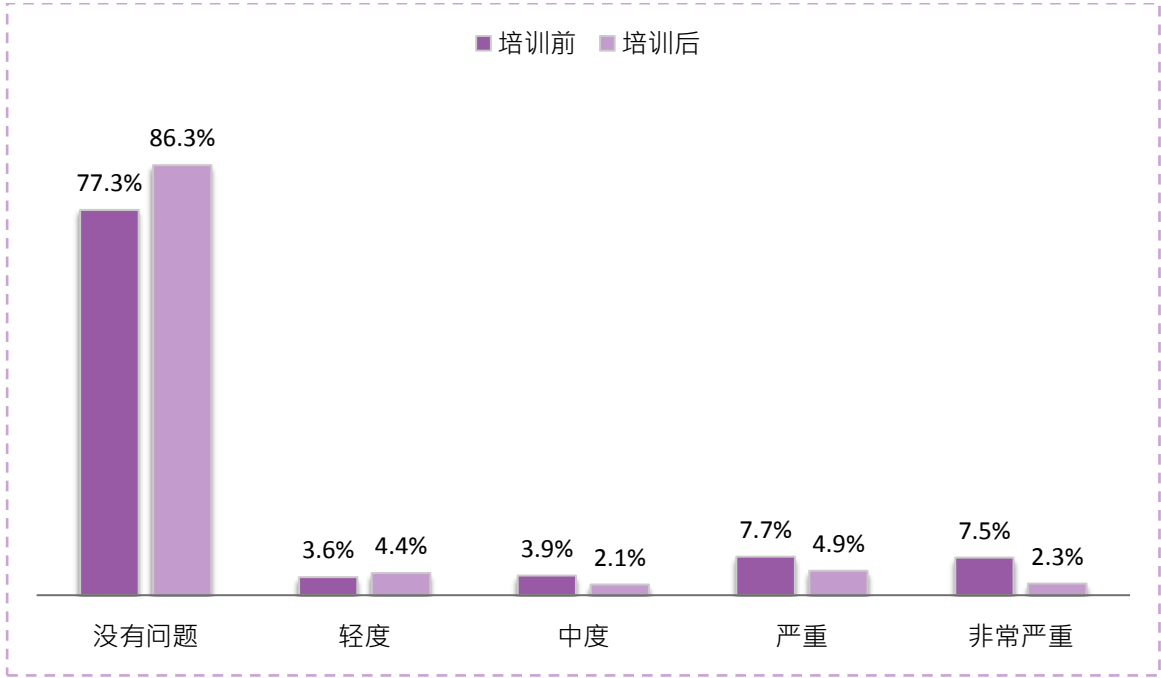
(三) 家庭关系指数

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.

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	
家庭关系问题程度	人数	百分比	人数	百分比
没有问题	299	77.3%	334	86.3%
轻度	14	3.6%	17	4.4%
中度	15	3.9%	8	2.1%
严重	30	7.7%	19	4.9%
非常严重	29	7.5%	9	2.3%
总计：	387	100.0%	387	100%



图表十：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

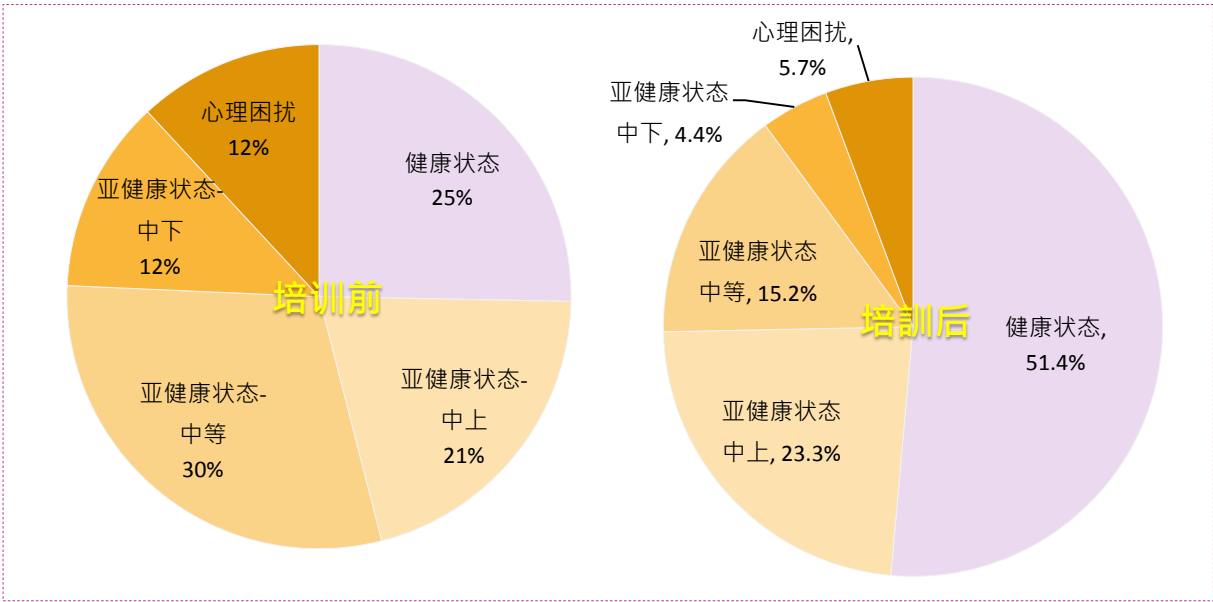
根据世界卫生组织(World Health Organization)对“精神心理健康”的定义，“精神心理健康”不只是指没有精神心理疾患，还包括心理处于良好状态，而且能够在人生各方面（包括个人生活、工作表现、家庭关系）都能够发挥高效能，并对人生感觉满意。

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。

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	98	25.3%	199	51.4%
亚健康状态-中上	80	20.7%	90	23.3%
亚健康状态-中等	115	29.7%	59	15.2%
亚健康状态-中下	48	12.4%	17	4.4%
心理困扰状态	46	11.9%	22	5.7%
总计：	387	100.0%	387	100%



图表 十一：整体教师“培训前”和“培训后”精神心理健康状况

“TCAN 全人教育·一代更胜一代” 教师精神心理健康评估报告 | 3/6/2014

总结

为了实现 ICAN 全人教育的最终目的——提升学生、教师和家长的心理素质，发挥学与教效能，从心做起，培育“一代更胜一代”的二十一世纪优质人才——我们第一步的培训就是针对教师群体，通过网上自学培训课程提升教师的精神心理健康，再由他们去发挥影响，改变学生。本报告的意义正在于衡量本计划第一步培训的效能。

本报告甲部衡量 2012-2013 学年已完成第一阶段培训，2013-2014 年度继续第二阶段网上自学培训课程的教师的心理素质，进一步了解他们在心理坚韧力和自尊感等范畴是否有明显改善。我们可以从图表一至四看出：教师整体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。图表五亦显示教师整体自尊感有显著提高。结果显示，第一阶段及第二阶段自学培训均能够有效提升教师的心理坚韧力和自尊感。

由本报告的乙部可以看出，2013-2014 年度参与第一阶段 9 小时的网上自学培训课程的教师，整体精神心理健康状态得到明显提升（见图表十一）。图表六至十显示出在抑郁、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（图表九）的改变尤为明显。由此可见：第一阶段自学培训能够有效提升教师的精神心理健康状态。

由此我们可以作出科学的结论，ICAN 全人教育网上自学培训第一阶段和第二阶段的培训目标都是成功的！我们相信，由连山县这部分精神心理健康得到明显提升的教师继续教授 ICAN 课程，将对提升连山县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”承担感 5

图表二：整体教师“培训前”和“培训后”控制感 6

图表三：整体教师“培训前”和“培训后”挑战感 7

图表四：整体教师“培训前”和“培训后”坚韧力程度 8

图表五：整体教师“培训前”和“培训后”自尊感 9

图表六：整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度 11

图表七：整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度 12

图表八：整体教师“培训前”和“培训后”压力程度 13

图表九：整体教师“培训前”和“培训后”生活满意程度 14

图表十：整体教师“培训前”和“培训后”家庭关系指数 15

图表十一：整体教师“培训前”和“培训后”精神心理健康状况 16

—— 完 ——