



深圳市

“ICAN 全人教育，一代更胜一代”计划

第一阶段教师培训

教师精神心理健康整体评估报告

2013 年 4 月 25 日

深圳市“ICAN 全人教育，一代更胜一代”培训计划的目的是强化教师、学生、家长的精神心理健康，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）。教师方面的培训包括两方面，首先是强化他们的精神心理健康，然后再培训他们运用“ICAN 全人教育”中学课程和“ICAN 全人教育”小学课程培训学生，强化学生的精神心理健康。

在 2012-13 学年，参与“ICAN 全人教育，一代更胜一代”培训计划的学校总数为 10 间。

第一阶段教师培训的目标是强化教师的精神心理健康，所用培训课程是以网上自学形式进行。本阶段培训于 2012 年 9 月 1 日开始，直至 2013 年 4 月 19 日已经有 312 位教师完成。

教师在第一阶段网上培训开始的时候，首先进行了“培训前”的网上精神心理健康评估，在完成培训后，再进行“培训后”的网上精神心理健康评估。个别教师已经通过自己的网上学习户口知悉自己“培训前”和“培训后”的精神心理状态及改变。此整体评估报告，综合了所有已经完成培训教师的“培训前”和“培训后”的精神心理状态及改变。

精神心理健康评估人数：

“培训前”：248 人

“培训后”：248 人

精神心理评估报告的内容包括：

- (1) 抑郁、焦虑、压力程度
- (2) 生活满意程度
- (3) 家庭关系指数
- (4) 精神心理健康状况



(1) 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)”。此量表用作评估个人的抑郁、焦虑和压力程度。

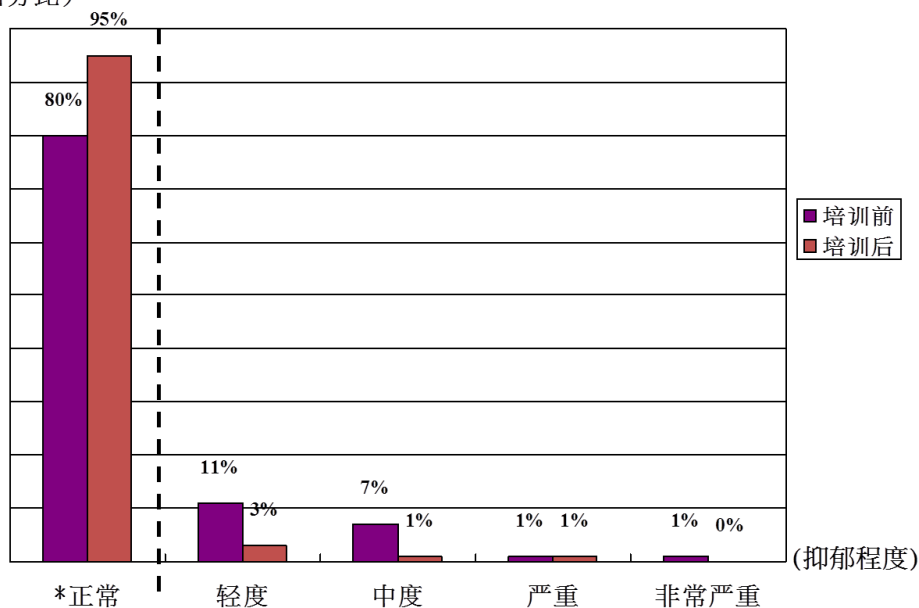
相关文献: Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales* (Second Edition) Sydney: Psychology Foundation.

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	
正常 (没有抑郁)	200	80%	235	95%
轻度	27	11%	10	3%
中度	17	7%	2	1%
严重	2	1%	1	1%
非常严重	2	1%	0	0%
	248 人	100%	248 人	100%

人数(百分比)



* “正常”: 属正常水平, 没有抑郁征状。

图一: 教师“培训前”和“培训后”的抑郁程度

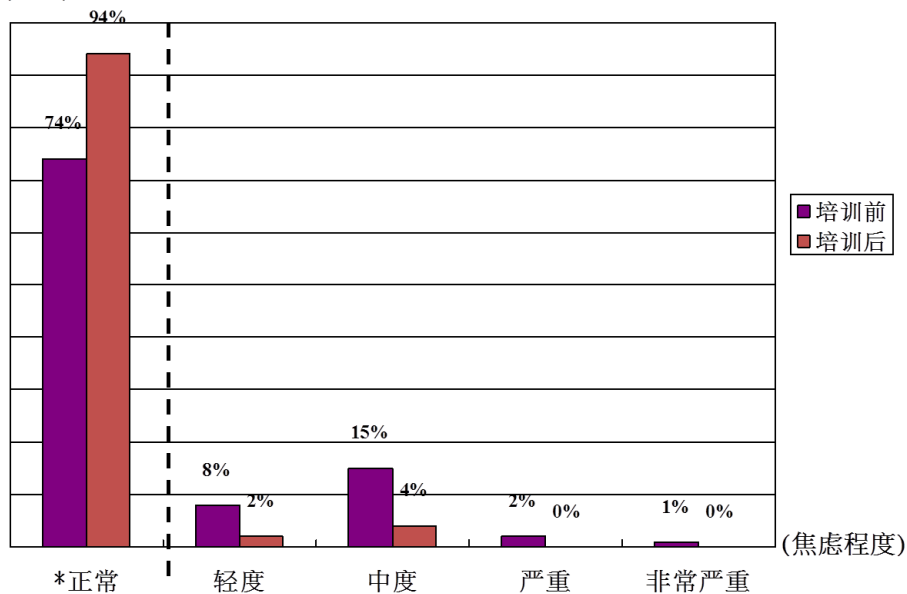


B. 焦虑程度

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	
正常（没有焦虑）	184	74%	232	94%
轻度	21	8%	5	2%
中度	36	15%	11	4%
严重	5	2%	0	0%
非常严重	2	1%	0	0%
	248 人	100%	248 人	100%

人数(百分比)



* “正常”：属正常水平，表示没有焦虑征状。

图二：教师“培训前”和“培训后”的焦虑程度

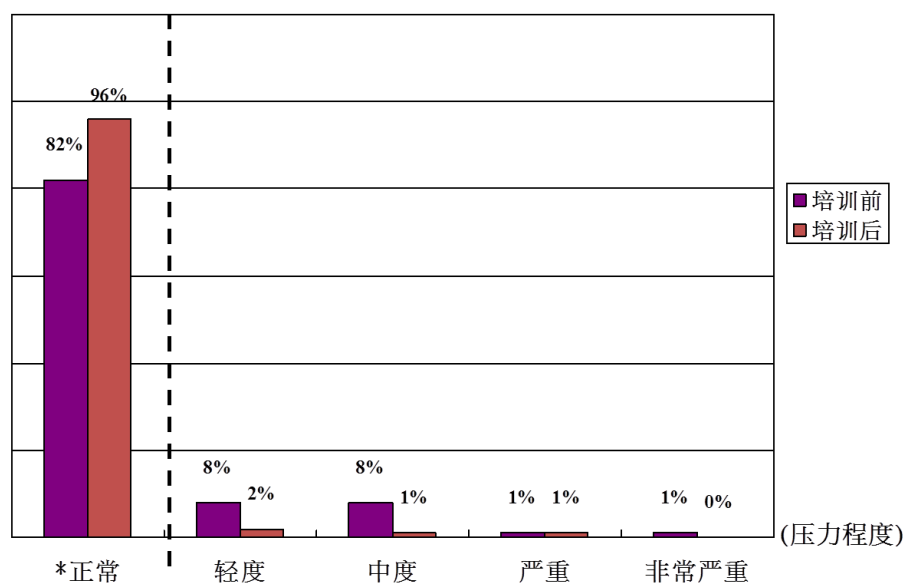


C. 压力程度

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	
正常（没有压力）	204	82%	238	96%
轻度	19	8%	7	2%
中度	21	8%	2	1%
严重	3	1%	1	1%
非常严重	1	1%	0	0%
	248 人	100%	248 人	100%

人数(百分比)



* “正常”：属正常水平，表示没有出现压力征状。

图三：教师“培训前”和“培训后”的压力程度



(2) 生活满意程度

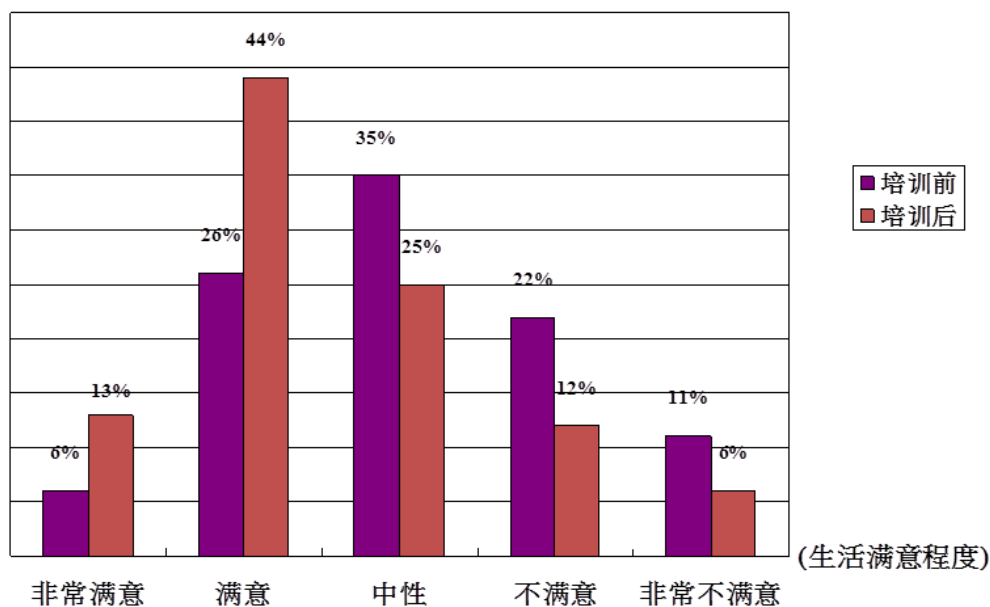
本部份评估所用的工具是国际知名的“生活满意度量表”(The Satisfaction with Life Scale, 1985)。

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”的生活满意程度如下:

生活满意程度	培训前		培训后	
非常满意	14	6%	32	13%
满意	65	26%	109	44%
中性	88	35%	62	25%
不满意	54	22%	30	12%
非常不满意	27	11%	15	6%
	248 人	100%	248 人	100%

人数(百分比)



图四: 教师“培训前”和“培训后”的生活满意程度



(3) 家庭关系指数

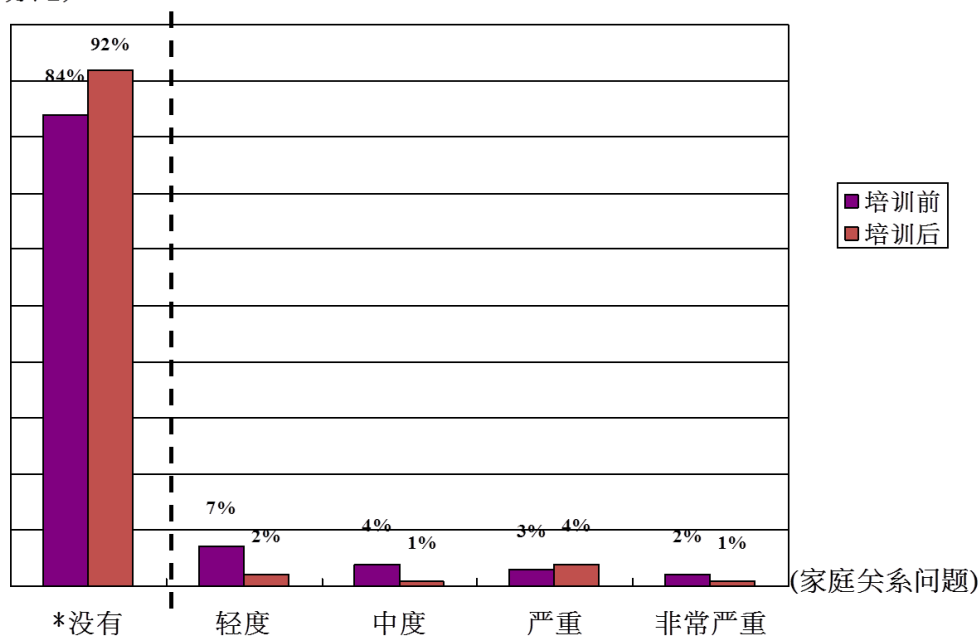
本部份评估所用的工具是国际知名的“家庭关系指数量表”(Index of Family Relations, 1997)。

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”的家庭关系如下:

家庭关系问题程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
没有	209	84%	228	92%
轻度	15	7%	6	2%
中度	10	4%	2	1%
严重	8	3%	9	4%
非常严重	6	2%	3	1%
	248 人	100%	248 人	100%

人数(百分比)



* “没有”: 表示没有家庭關係问题。

图五：教师“培训前”和“培训后”的家庭关系问题程度



(4) 精神心理健康状况

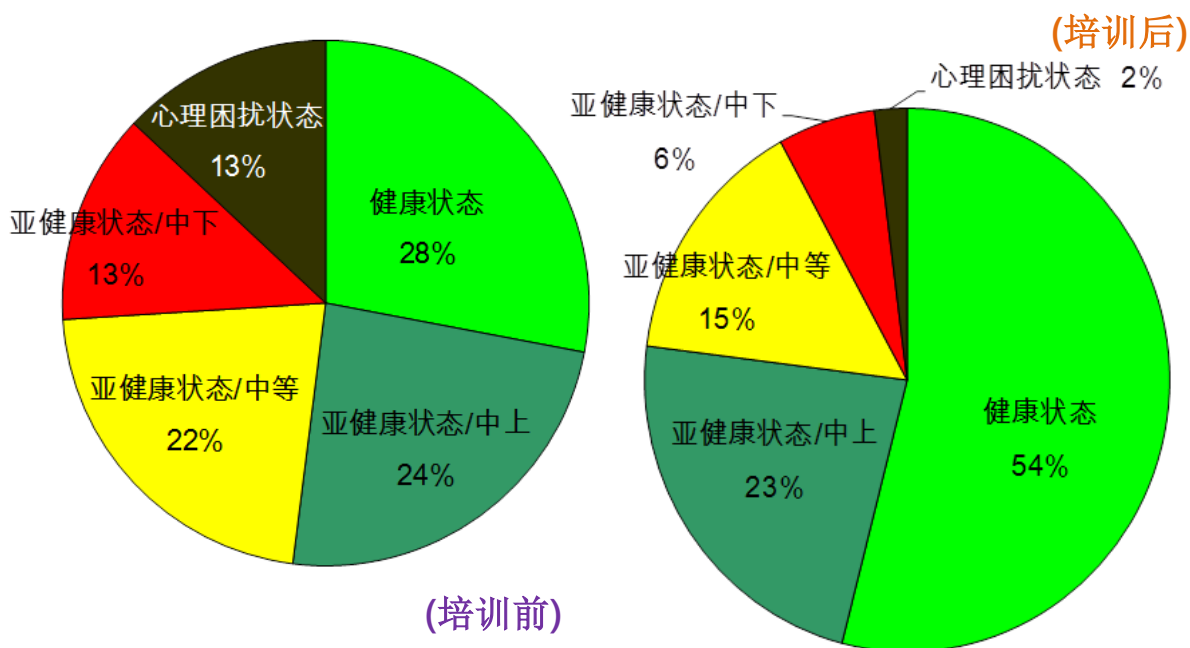
根据世界卫生组织 (World Health Organization)对“精神心理健康”的定义，“精神心理健康”不只是指没有精神心理疾患，还包括心理处于良好状态，而且能够在人生各方面（包括个人生活、工作表现、家庭关系）都能够发挥高效能，并对人生感觉满意。

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	
健康状态	69	28%	133	54%
亚健康状态中上	59	24%	57	23%
亚健康状态中等	54	22%	36	15%
亚健康状态中下	31	13%	16	6%
心理困扰	35	13%	6	2%
	248 人	100%	248 人	100%



图六：教师“培训前”和“培训后”的精神心理健康状况



总结

以上整体教师精神心理状态的结果显示，教师经过第一阶段的网上培训，精神心理健康状况有很明显的进步，我们可以作出科学的结论，就是经过培训，强化教师精神心理健康的目标是成功的。第二阶段教师培训经已开始，目标就是培训教师运用“ICAN 全人教育”中学课程和“ICAN 全人教育”小学课程培训学生，强化学生精神心理健康。我们期待这个目标也会是成功的。