

## 日慈公益基金会-泾阳县

### 2021年春季学期《初中生心智素养包》课程评估报告

**摘要：**本研究通过前后测问卷的研究方法，随机抽取参与日慈公益基金会自主研发的《初中生心智素养包》课程的1601名学生进行课程效果评估。结果显示，在参与《初中生心智素养包》课程之后，学生的心理韧性水平得到显著提升，进一步的分析表明，不同性别、留守情况的学生均能从该课程包中获益，学生的目标专注能力、情绪控制能力、积极认知能力、家庭支持力和人际协助能力都得到一定程度的提升，其中学生的情绪控制能力和家庭支持力提升显著。这说明，在课程实施后，学生较之以前能够以更加合理的方式调节自身情绪，获得来自家庭中父母的支持，改善与父母的关系，得到更多来自家庭和同伴的支持。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生增强自信，促使学生勇于表达自己内心的想法，正确认识自身情绪并学会合理调节自身情绪，掌握人际交往的技巧，增进与同伴之间的友谊，课程在一定程度上也能够帮助学生缓解学业压力，营造轻松愉快的学习氛围。与此同时，学生对该课程的满意度达到8.40分（满分10分），表明他们对《初中生心智素养包》比较满意。

**关键词：**初中生 情绪调节 人际交往 心理韧性 《初中生心智素养包》

#### 1. 引言

初中生正处于学习和发展的关键期，该时期被称为自我意识发展的第二个飞跃期（郭念锋，2012）。初中生生理上快速发展，心理上也出现巨大变化，自身与环境之间、理想与现实之间经常出现不平衡状态，从而导致初中生出现各种不适应的状况。已有研究发现，初中生在学面面临着许多问题，焦虑、抑郁等情绪问题较为突出（张莲，2013；Mancevska, Bozinovska, Tecce, Pluncevik-Gligoroska, & Sivevska-Smilevska, 2008）；攻击、违纪行为较为常见，校园欺负现象的检出率高达33.99%（陈健芷，刘昭阳，刘勇，2013）；初中生网络成瘾率为9.74%（徐晓伟，2010）。研究发现，中学生学校适应不良的检出率达到16.6%（汪清华，2007）。

然而，在很多初中生出现各种适应问题的同时，仍然有相当一部分的初中生学校适应状况良好（张效芳，杜秀芳，2014）。在同样的压力环境下，有的个体适应良好，而有的个体却发展受阻，造成这种差异的原因究竟是什么呢？近几十年来，随着积极心理学的兴起，越来越多的学者开始关注心理弹性。目前，心理弹性的概念界定主要存在三种观点，分别为特质观、结果观和过程观。特质观强调心理弹性是帮助个体从压力或逆境中成功恢复的能力（Connor, Davidson, 2003）；结果观强调心理弹性是个体在压力或逆境后，仍能产生适应较好或发展顺利等积极结果的一种现象（Masten, 2001）；过程观强调心理弹性是个体与其所处环境相互作用的过程，并且这个过程需要个体特质（气质、人格）和社会因素等的相互作用（Ungar, 2013）。尽管这三种观点的描述角度不同，但它们蕴含着共同点，即个体处于压力或逆境下仍能发展和适应良好（宋广文，骆风，周方芳，2014）。Pietrzak 等人的研究表明，高心理弹性的个体拥有更丰富的心理资源，自尊水平和生活满意感更高（Pietrzak, Johnson, Goldstein, 2009）。

日慈公益基金会自主研发的《初中生心智素养包》帮助孩子正确认识自己，

学会合理调控自身情绪,掌握人际交往的技巧,并且应用在学习生活的各个方面,让他们看到自己的力量,建立积极自信的心态,提升自我价值感。重要的是,每节课的教学过程都融入了游戏、绘本故事、互动分享、角色扮演等多种学生们喜爱的学习方式,让他们玩中学,学中玩。基于此,本研究随机选取部分参与《初中生心智素养包》课程的学生作为研究对象,探究该课程是否能够显著地提高学生的心理韧性水平和自尊水平。

## 2. 研究方法

### 2.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 1601 份,其中有效问卷 1590 份,有效回收率为 99.3%,具体样本分布情况见下表 1。

表 1. 样本分布情况

人口统计学变量	类别	人数	占总人数百分比
性别	男	791	49.7%
	女	795	50.0%
年级	七年级	1590	100%
留守情况	留守	333	20.9%
	非留守	1033	65.0%
总计		1590	100%

### 2.2 研究工具

本研究采用前后测问卷法,其中前测问卷由姓名、性别、年级、留守情况等基本信息调查和心理学专业量表构成;后测问卷由课程满意度调查和与前测相同的量表构成。问卷中的 1-27 题为胡月琴、甘怡群(2008)编制的《青少年心理韧性量表》,该量表分为个人力维度和支持力维度,个人力维度由目标专注因子、情绪控制因子和积极认知因子构成,支持力维度由家庭支持因子和人际协助因子构成,用于测量学生的心理弹性;28-36 题改编自 Rosenberg《自尊量表》。量表采用 5 点计分,依“很不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“很符合”分别记 1、2、3、4、5 分。学生根据自己的实际情况作答,分数越高,表明其自尊水平和心理韧性水平越高。本次施测中,《青少年心理韧性量表》前测 Cronbach  $\alpha = 0.89$ ,后测 Cronbach  $\alpha = 0.89$ ,表明该问卷的内部一致性信度较好;《自尊量表》前测 Cronbach  $\alpha = 0.85$ ,后测 Cronbach  $\alpha = 0.85$ ,表明该问卷的内部一致性信度较好。

除量表之外,前测问卷中有一道题目,请学生回答在日常生活和学习中的烦恼和困难;后测问卷中有一道题目,要求学生根据自己对该课程的满意度给课程打分(满分 10 分),同时回答一道陈述性问题,阐明该课程对自己的帮助。

### 2.3 研究过程

在开课之前,由受过培训的教师统一发放问卷,实施前测。待结课一周之内,实施后测。问卷统一回收后,日慈志愿者将数据录入电子文档,之后日慈评估人员使用统计分析软件 SPSS 对数据进行处理和分析。

## 3. 研究结果

### 3.1 课程满意度分析结果

通过对后测问卷中课程满意度的得分情况进行分析,结果显示,学生对该课

程的满意度达到8.40分（满分10分），说明学生对该课程比较满意。

### 3.2 心理韧性总体分析结果

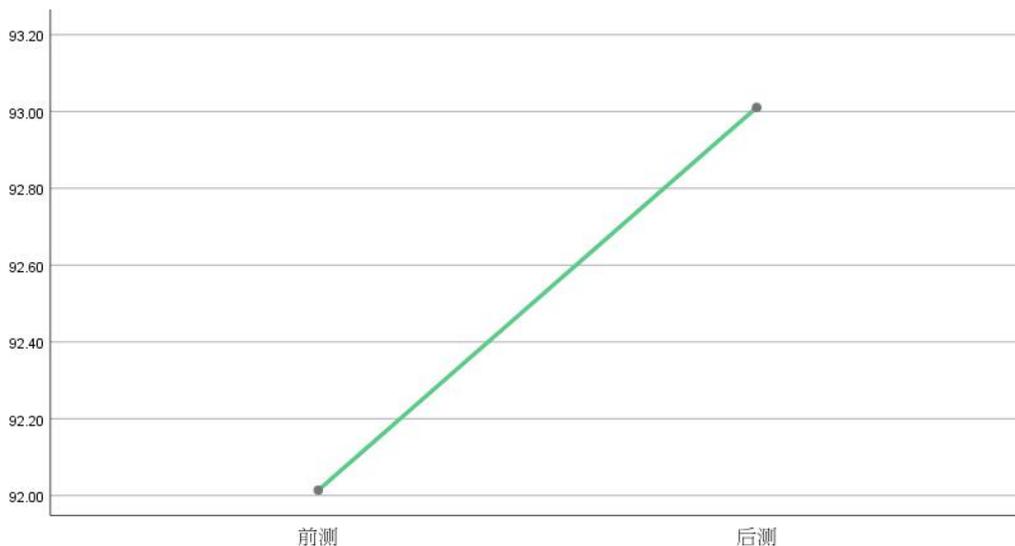
通过比较前后测问卷中心理韧性量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异 ( $F=8.75, p<0.01$ )。这说明，在参加《初中生心智素养包》之后，学生的心理韧性水平得到显著提升，学生的心理状况明显变好。

表2. 心理韧性水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	92.01	16.17	0.99**
后测	93.01	16.42	

注：\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

图1. 心理韧性水平量表总体得分情况



#### 3.2.1 按性别分析结果

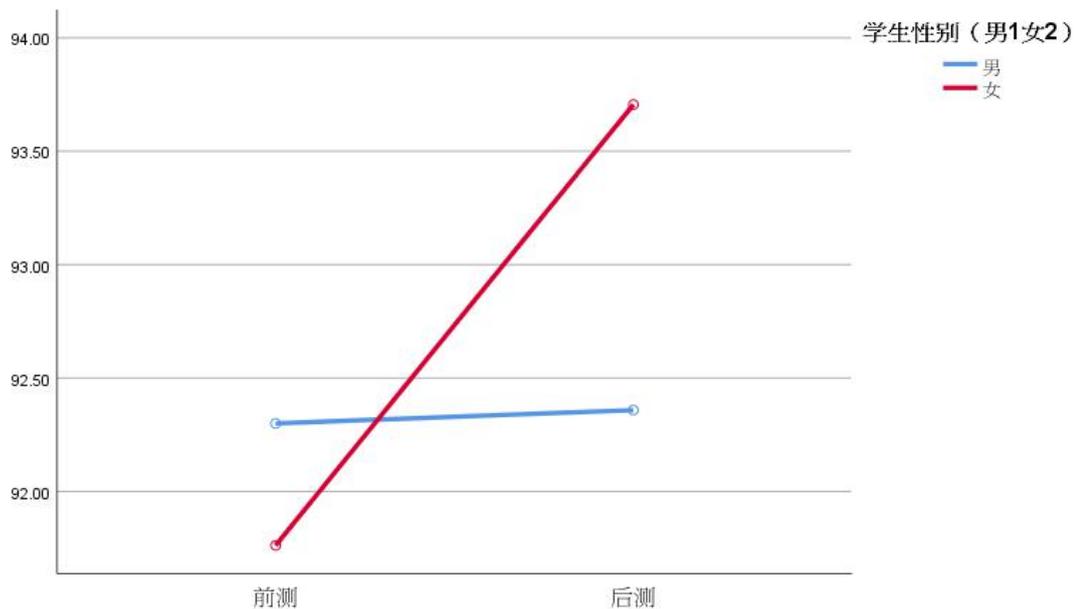
以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应显著 ( $F=7.82, p<0.01$ )。进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，其中女生前后测问卷的得分差异达到统计学意义上的显著性差异（男生,  $F=0.02, p>0.05$ ；女生,  $F=16.83, p<0.001$ ）。这说明在课程实施后，女生的心理韧性水平得到显著提升，男生的心理韧性水平变化不明显，这提醒我们要更加关注男生的心理健康需求。

表3. 不同性别学生心理韧性水平量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	92.30	15.65	0.06	791
	后测	92.36	15.50		
女	前测	91.76	16.70	1.94***	795
	后测	93.71	17.31		

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

图2. 不同性别学生心理韧性水平量表得分情况



### 3.2.2 按留守情况分析结果

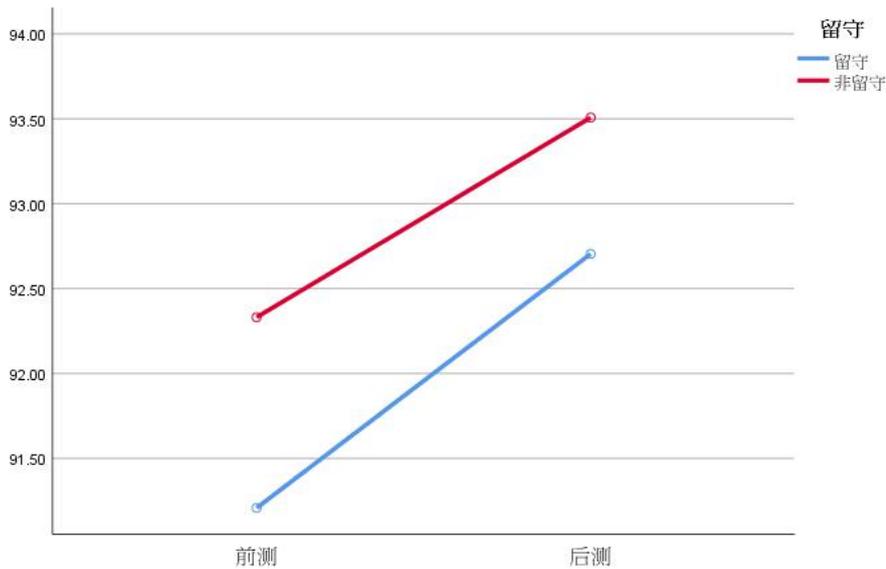
以留守情况为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与留守情况的交互效应不显著 ( $F=0.15, p>0.05$ )。进一步的简单效应分析显示，不同留守情况学生的后测得分均高于前测得分，其中非留守学生前后测问卷的得分差异达到统计学意义上的显著性差异 (留守,  $F=4.38, p<0.05$ ; 非留守,  $F=8.04, p<0.01$ )。这说明在课程实施后，不同留守情况的学生的心理韧性水平都得到显著提升。

表4. 不同留守情况学生心理韧性水平量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
留守	前测	91.21	16.10	1.50*	333
	后测	92.70	17.04		
非留守	前测	92.33	16.38	1.18**	1033
	后测	93.50	16.26		

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

图3. 不同留守情况学生心理韧性水平得分情况



### 3.2.4 不同因子分析结果

通过比较前后测问卷中不同因子的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，其中个人力纬度和支持力纬度以及个人力纬度下的情绪控制因子和支持力纬度下的家庭支持因子前后测得分差异达到统计学意义上的显著性差异（情绪控制因子， $F=7.77, p<0.01$ ；家庭支持因子， $F=7.39, p<0.01$ ；个人力纬度， $F=5.81, p<0.05$ ；支持力纬度， $F=6.37, p<0.05$ ）。这说明，在参加《自我探索包》之后，学生的目标专注能力、情绪控制能力、积极认知能力、家庭支持力和人际协助能力都得到一定程度的提升，其中学生的情绪控制能力和家庭支持力提升更为显著。这说明，在课程实施后，学生较之以前能够以更加合理的方式调节自身情绪，获得更多来自家庭中父母的支持，改善与父母的关系，得到更多来自家庭和同伴的支持。

表 5. 不同因子得分情况

因子	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
目标专注	前测	17.47	3.74	0.13
	后测	17.60	3.76	
情绪控制	前测	19.59	4.91	0.30**
	后测	19.89	4.83	
积极认知	前测	14.75	3.04	0.06
	后测	14.81	3.10	
家庭支持	前测	19.92	4.84	0.33**
	后测	20.25	5.12	
人际协助	前测	20.28	5.57	0.18
	后测	20.45	5.22	

个人力纬度	前测	51.82	9.25	0.49*
	后测	52.31	9.34	
支持力纬度	前测	40.20	8.91	0.51*
	后测	40.70	8.78	

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.3 自尊水平分析结果

通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况, 结果显示, 学生在后测问卷中的得分高于前测问卷, 但并未达到统计学意义上的显著性差异 ( $F=2.08$ ,  $p>0.05$ )。这说明, 在参加《初中生心智素养包》之后, 学生的自尊水平虽然没有明显变化, 但整体上有上升趋势。

表6. 自尊水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
前测	32.25	6.91	0.23
后测	32.48	6.93	

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

图4. 自尊水平量表总体得分情况



### 3.4 质性数据分析结果

#### 3.4.1 日常学习和生活中的烦恼和困难

学生在前测问卷中阐述了自己在日常学习和生活中的烦恼和困难。通过对学生的表述进行总结分析, 结果发现, 学生的烦恼和困难主要集中在以下几个方面:

(1) **学业压力较大, 学习上遇到困难却没有解决方法** (“作业有困难, 我也不懂, 但我也不敢向别人求助, 在考试中我非常紧张, 有些题也不会做” “课程多, 内容复杂, 学的乱, 背的书要很久才能背出, 压力变大了, 比小学更紧张” “学习效率低” “作业太多, 压力太大”);

(2) **注意力较难集中** (“不能集中注意力, 学习不好” “学习的时候总是走神”

“课堂上注意力不集中”);

(3) **和父母之间缺乏沟通** (“父母经常干涉一些我的事情”“爸妈不信任我”“家里没有人懂我”“爸妈不支持我”“不知道怎么和父母交流”“父母总强迫我做不喜欢的事”);

(4) **无法和同伴友好相处, 校园欺凌问题存在** (“被人欺负, 经常被叫外号”“好朋友都不搭理我了”“同学关系不好”“同学们都嘲笑我”“和朋友吵架不知道该怎么办”);

(5) **无法合理调节自身情绪** (“总是很伤心”“遇到很烦的事情, 不知道怎么发泄自己的情绪”“遇到许多不愉快的事情”“情绪控制不好”);

### 3.4.2 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《初中生心智素养包》课程的感想以及它对自己的帮助。通过对学生的表述进行总结分析, 结果发现, 课程在以下几个方面对学生有很大的帮助:

(1) **正确认识自身情绪, 并学会合理调节自身情绪** (“我能控制一些以前不能控制的情绪了”“让我的情绪有所改变, 别人骂我可以心平气和地和他说”“面对困难时, 我能积极调节自己的负面情绪”“”);

(2) **掌握人际交往的技巧, 增进友谊** (“让我更加活泼, 可以交到新朋友”“和同学发生矛盾时冷静解决”“帮助我解决和同伴之间的矛盾”“同学关系融洽”);

(3) **改变和父母的沟通方式** (“主动和父母交谈, 能好好面对自己的内心”“和妈妈的关系好了很多”);

(4) **增强自信, 促使学生勇于表达自己的想法** (“使我更自信”“更乐观, 更有兴趣去学”“让我可以把对什么不满都说出来”“使我变得活泼开朗, 上课敢发言了”“心理不自卑, 敢于和别人交流”);

(5) **缓解压力** (“帮我放松, 将烦恼忘掉”“放松心情”“缓解了我的压力, 可以放松心情”);

## 4. 结论

总体来看, 《初中生心智素养包》课程开展后, 学生的心理韧性水平得到显著提升, 进一步的分析表明, 不同性别、留守情况的学生均能从该课程包中获益, 学生的目标专注能力、情绪控制能力、积极认知能力、家庭支持力和人际协助能力都得到一定程度的提升, 其中学生的情绪控制能力和家庭支持力提升显著。这说明, 在课程实施后, 学生较之以前能够以更加合理的方式调节自身情绪, 获得更多来自家庭中父母的支持, 改善与父母的关系, 得到更多来自家庭和同伴的支持。通过分析后测问卷的质性数据发现, 该课程帮助学生增强自信, 促使学生勇于表达自己内心的想法, 正确认识自身情绪并学会合理调节自身情绪, 掌握人际交往的技巧, 增进与同伴之间的友谊, 课程在一定程度上也能够帮助学生缓解学业压力, 营造轻松愉快的学习氛围。与此同时, 学生对该课程的满意度达到8.40分(满分10分), 表明他们对《初中生心智素养包》比较满意。

## 参考文献

- 胡月琴, 甘怡群. (2008). 青少年心理韧性的编制和效度验证. *心理学报*.
- 宋美荣, 郑莉君. (2009). 自我控制研究回顾与展望. *社会心理科学*, 3, 19.
- 沃建中, 林崇德. (2001). 中学生人际关系发展特点研究. *心理发展与教育*, 3, 9-15.
- 杨文, 肖艳丽. (2018). 小学高年级学生自我概念与同伴关系的相关研究. *鲁东大学学报*, 35 (4), 80-85.
- 张文博. (2015). 远郊地区初中低年级学生情绪管理能力的调查和研究. *中小学心理健康教育*, 6, 11-13.
- 张丽华, 杨丽珠, 张索玲. (2009). 青少年自尊结果研究. *心理科学*, 1, 55-58.
- 郑全全, 俞国良. (2011). 人际关系心理学. 人民教育出版社.
- Alma, M. M. (2014). A study of test anxiety, self-esteem and academic performance among adolescents. *IUP Journal of Organization Behavior*, 12(4), 33.
- Colquhoun, L. K., & Bourne, P. A. (2012). Self-esteem and academic performance of 4<sup>th</sup> grades in two elementary schools in Kingston and St. Andrew, Jamaica. *Asian Journal of Business Management*, 4(1), 36-57.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do? *Oxford: Blackwell*, 59-61.
- Rosenberg, M. (1963). The association between self-esteem and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 3, 135-152.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61, 52.