

日慈公益基金会-湖南省江华瑶族自治县

2021年秋季学期《综合型心智素养课程》评估报告

摘要: 本研究通过前后测问卷的研究方法,对参与日慈公益基金会自主研发的《综合型心智素养课程》的学生进行课程效果评估。结果显示,《综合型心智素养课程》显著提升了学生的自尊水平、情绪智力水平和同伴关系水平,进一步的分析显示,不同性别、年级和留守情况的学生均能从该课程包中获益。通过分析后测问卷的质性数据发现,该课程帮助学生正确认识自己,增强自信,勇于表达自己,正确认识并学会合理调节自身情绪,帮助学生掌握人际交往和冲突解决的技巧,在一定程度上也帮助学生缓解学业压力。与此同时,学生对该课程的满意度达到9.15分(满分10分),表明他们非常喜欢《综合型心智素养课程》。

关键词: 小学高年级学生 社会情感学习 自我认知 情绪调节 人际交往 《综合型心智素养课程》

1. 引言

在我国基础教育领域,人们长期过度追求认知发展与考试成绩,却忽视了儿童发展对情感教育的强烈需求。这种单一的、以偏概全的教育培养方式,淡化对学生的社会情感的培养,造成社会情感学习在我国教育教学中的缺失。2015年联合国教科文组织在巴黎总部通过的《教育2030行动框架》中明确提出:教育既不能忽视认知能力能力的培养,又要更加关注培养儿童识别和管理情绪、关心他人、做出负责任决定、建立积极人际关系及巧妙应对挑战性情境等社会情感能力,将社会情感学习(Social Emotional Learning,以下简称SEL)提上全球政策议程并进入讨论视野(毛亚庆,杜媛,易坤权,2018)。早在2002年,联合国教科文组织就已向全球140个国家的教育部发布了实施社会情感学习的十大基本原则,开始推广SEL项目。今天,社会情感学习已经受到世界各国的重视,SEL项目在美国、新加坡、日本、韩国、英国、澳大利亚等国家和地区数以万计的学校得以开展和实施,并取得了良好的效果,产生了广泛的影响。许多实证研究表明,社会情感学习有助于提高学生的情绪智力水平,减少学生的问题行为,促进积极行为的发展,改善学生的学习态度,提高学业水平(Durlak等,2011)。SEL已逐渐成为当今国际上促进学生情感及身心全面发展的重要理论及实践活动。

日慈公益基金会心智素养研究院以积极心理学和社会情感学习为理论基础,自主研发了面向小学高年级学生的《综合型心智素养课程2》,旨在帮助学生学习认识自我、调节情绪、处理人际关系等技能。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《综合型心智素养课程2》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自尊、情绪智力和人际关系水平。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各887份,其中有效问卷859份,有效回收率为96.8%,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	436	50.8%
	女	417	48.5%
年级	四年级	394	45.9%
	五年级	283	32.9%
	六年级	182	21.2%
留守情况	留守	420	48.9%
	非留守	361	42.0%
总计		859	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专业心理学量表构成；后测问卷由课程满意度调查和与前测相同的量表构成。问卷中的量表第 1-9 题为改编的 Rosenberg 自尊量表（Rosenberg, 1965），第 10-17 题为改编的情绪智力量表（邱雅芳, 2008），第 18-31 题改编自邹泓（1998）的同伴关系量表修订版。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、情绪智力水平和同伴关系水平越高。本次施测中，自尊量表前测 Cronbach $\alpha = 0.79$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.83$ ，表明该量表的内部一致性信度较好；情绪智力量表前测 Cronbach $\alpha = 0.66$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.72$ ，表明该量表的内部一致性信良好；同伴关系量表前测 Cronbach $\alpha = 0.87$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.89$ ，表明该量表的内部一致性信度较好。

除量表之外，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 9.15 分（满分 10 分）。

3.2 自尊量表总体分析结果

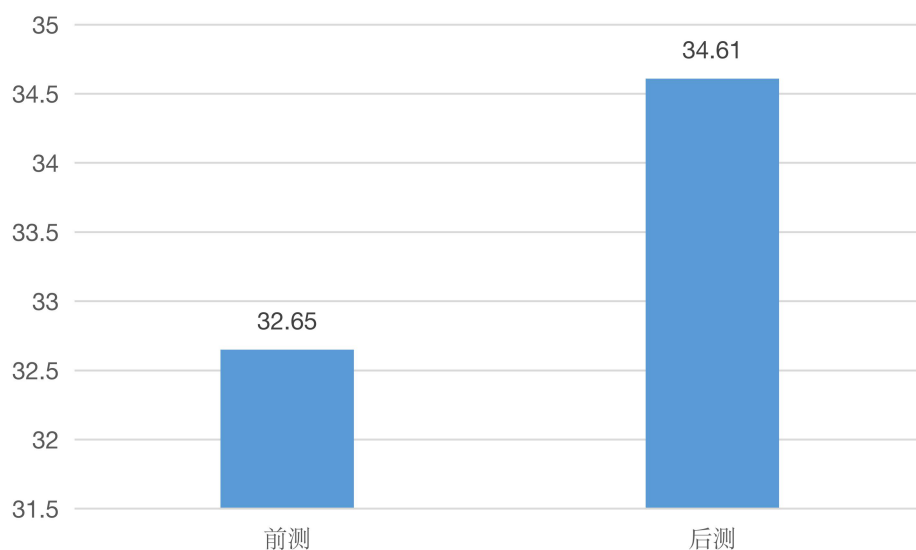
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（ $t=10.39$, $p<0.001$ ）。这说明，在参加《综合型心智素养包》课程之后，学生的自尊水平得到了显著提高，学生较之前能够更好地探索自己优势，增强自信。

表 2. 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	32.65	6.71	1.96***
后测	34.61	6.90	

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

图1. 自尊水平量表总体得分情况



3.2.1 按性别分析结果

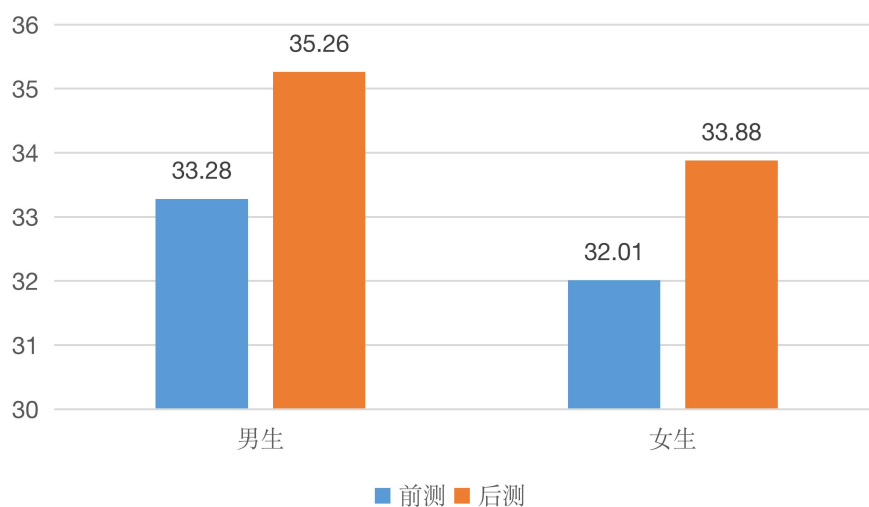
通过比较不同性别学生的前后测问卷中自尊量表的得分情况, 结果显示, 不同性别学生的后测得分均显著高于前测得分 (男生, $t=7.20$, $p<0.001$; 女生, $t=7.49$, $p<0.001$)。这说明在课程实施后, 不同性别学生的自尊水平都得到显著提升。

表 3. 不同性别学生自尊水平得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	33.28	6.81	1.97***	436
	后测	35.26	6.87		
女	前测	32.01	6.59	1.98***	417
	后测	33.88	6.90		

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

图 2. 不同性别学生自尊水平得分情况



3.2.2 按留守情况分析结果

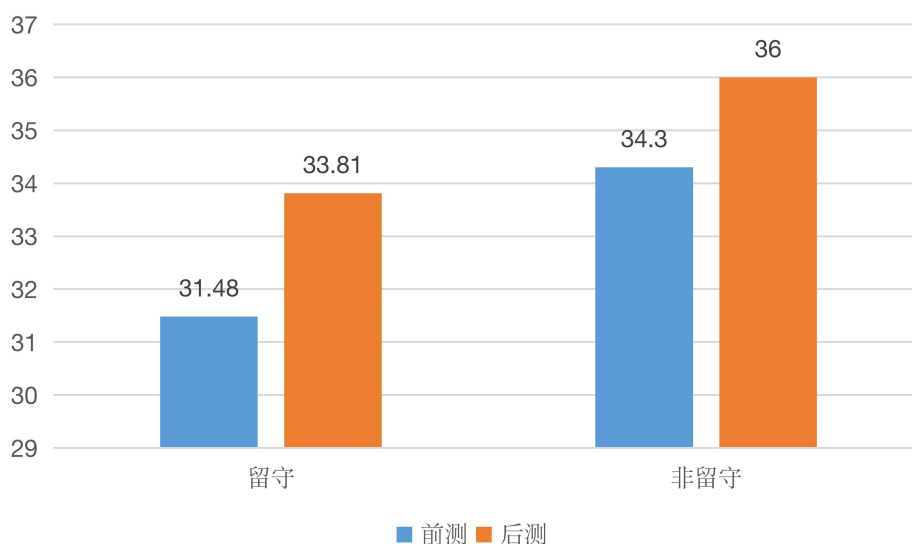
通过比较不同留守情况学生的前后测问卷中自尊量表的得分情况,结果显示,不同留守情况学生的后测得分均显著高于前测得分(留守, $t=8.38$, $p<0.001$; 非留守, $t=6.12$, $p<0.001$)。这说明在课程实施后,不同留守情况学生的自尊水平都得到显著提升。

表 4. 不同留守情况学生自尊水平得分情况

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	31.48	5.93	2.33***	420
	后测	33.81	6.60		
非留守	前测	34.30	7.29	1.70***	361
	后测	36.00	7.00		

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

图 3. 不同留守情况学生自尊水平得分情况



3.2.3 按年级分析结果

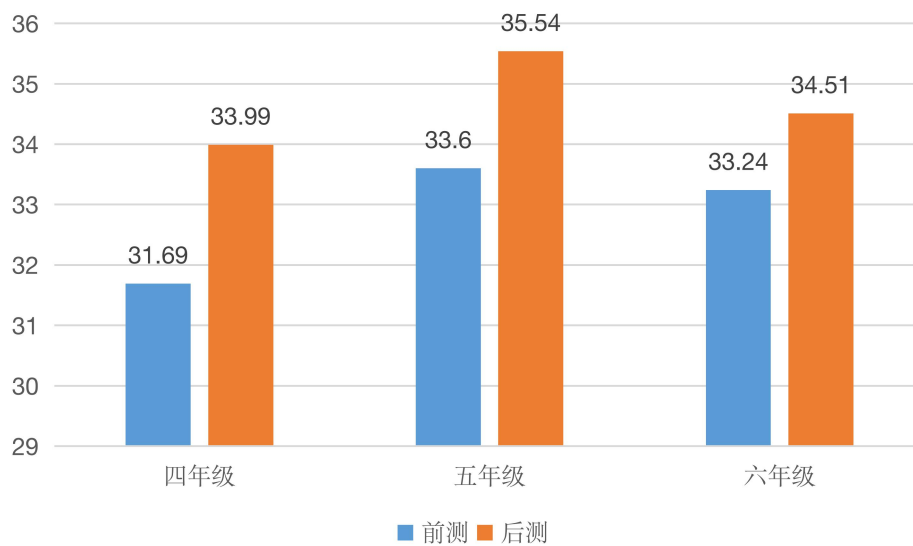
通过比较不同年级学生的前后测问卷中自尊量表的得分情况,结果显示,不同年级学生的后测得分均显著高于前测得分(四年级, $t=7.91$, $p<0.001$; 五年级, $t=6.24$, $p<0.001$; 六年级, $t=3.15$, $p<0.01$)。这说明在课程实施后,不同年级学生的自尊水平都得到显著提升。

表 5. 不同年级学生自尊水平得分情况

年级	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
四年级	前测	31.69	6.13	2.30***	394
	后测	33.99	6.41		
五年级	前测	33.60	6.84	1.94***	283
	后测	35.54	6.81		
六年级	前测	33.24	7.44	1.27**	182
	后测	34.51	7.86		

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

图 4. 不同年级学生自尊水平得分情况



3.3 情绪智力量表总体分析结果

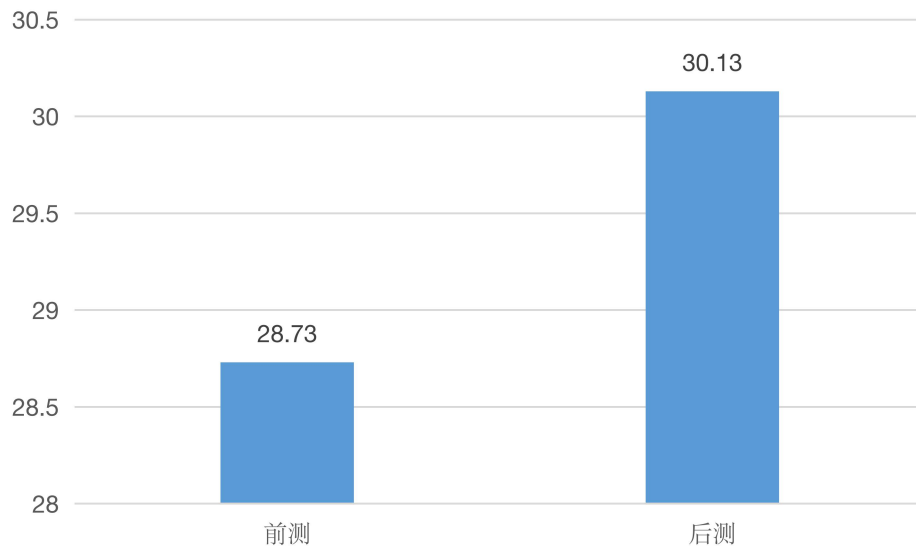
通过比较前后测问卷中情绪智力量表的得分情况, 结果显示, 学生在后测问卷中的得分高于前测问卷, 且达到统计学意义上的显著性差异 ($t=7.65$, $p<0.001$), 这说明在课程开展后, 学生的情绪智力水平得到显著提升, 学生较之前能够更好地认识并管理自身情绪。

表6. 情绪智力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	28.73	5.86	1.39***
后测	30.13	5.91	

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

图5. 情绪智力水平量表总体得分情况



3.3.1 按性别分析结果

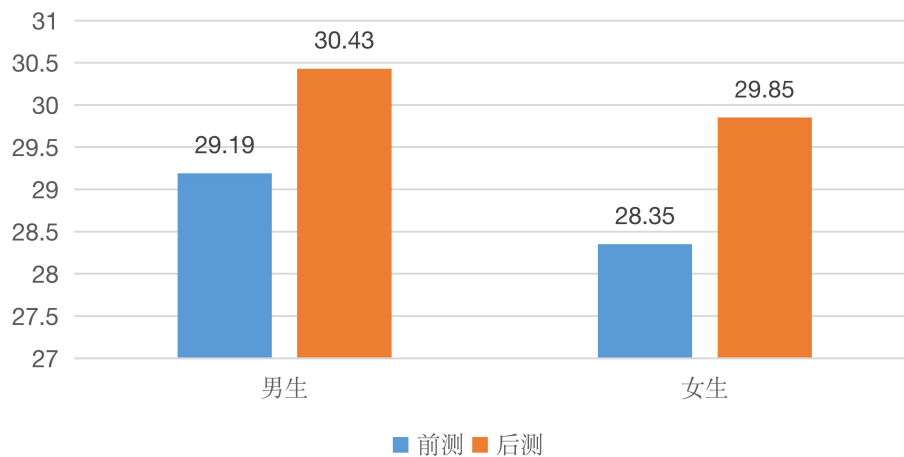
通过比较不同性别学生的前后测问卷中情绪智力量表的得分情况, 结果显示, 不同性别学生的后测得分均显著高于前测得分 (男生, $t=4.87$, $p<0.001$; 女生, $t=5.79$, $p<0.001$)。这说明在课程实施后, 不同性别学生的情绪智力水平都得到显著提升。

表 7. 不同性别学生情绪智力水平得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	29.19	5.95	1.24***	436
	后测	30.43	6.06		
女	前测	28.35	5.72	1.50***	417
	后测	29.85	5.73		

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

图 6. 不同性别学生情绪智力水平得分情况



3.3.2 按留守情况分析结果

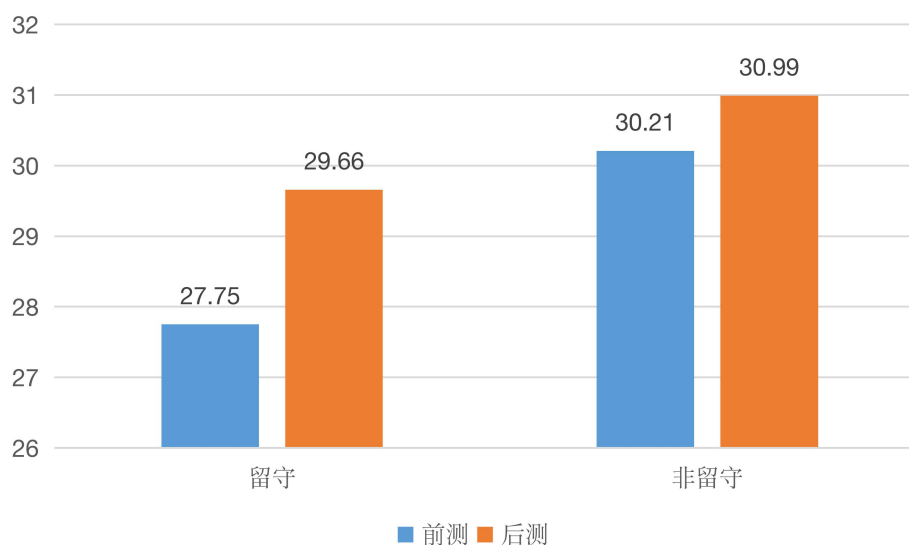
通过比较不同留守情况学生的前后测问卷中情绪智力量表的得分情况, 结果显示, 不同留守情况学生的后测得分均显著高于前测得分 (留守, $t=7.13$, $p<0.001$; 非留守, $t=2.87$, $p<0.01$)。这说明在课程实施后, 不同留守情况学生的情绪智力水平都得到显著提升。

表 8. 不同留守情况学生情绪智力水平得分情况

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	27.75	5.32	1.91***	420
	后测	29.66	5.64		
非留守	前测	30.21	6.19	0.78**	361
	后测	30.99	6.27		

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

图 7. 不同留守情况学生情绪智力水平得分情况



3.3.3 按年级分析结果

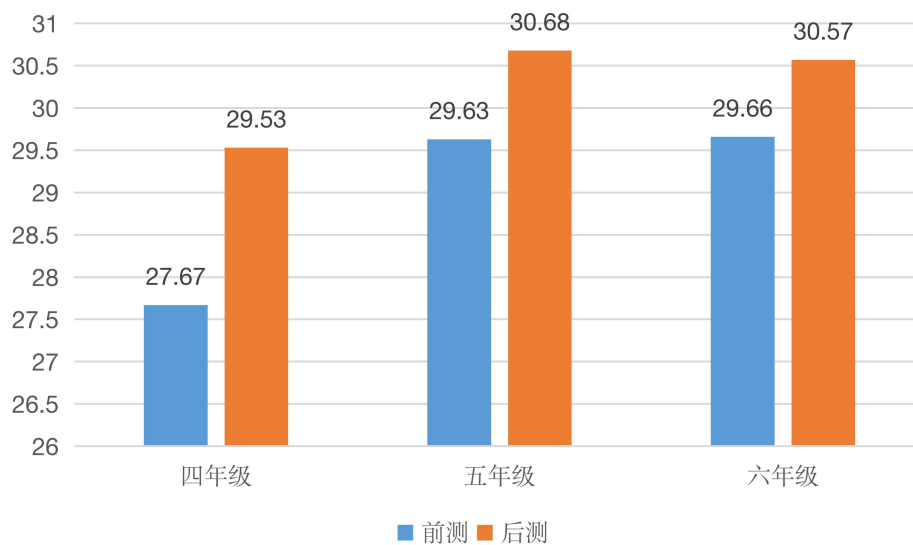
通过比较不同年级学生的前后测问卷中情绪智力量表的得分情况,结果显示,不同年级学生的后测得分均显著高于前测得分(四年级, $t=6.83$, $p<0.001$; 五年级, $t=3.24$, $p<0.01$; 六年级, $t=2.50$, $p<0.05$)。这说明在课程实施后,不同年级学生的情绪智力水平都得到显著提升。

表 9. 不同年级学生情绪智力水平得分情况

年级	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
四年级	前测	27.67	5.47	1.86***	394
	后测	29.53	5.35		
五年级	前测	29.63	5.94	1.05**	283
	后测	30.68	6.38		
六年级	前测	29.66	6.19	0.91*	182
	后测	30.57	6.23		

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

图 8. 不同年级学生情绪智力水平得分情况



3.4 同伴关系水平分析结果

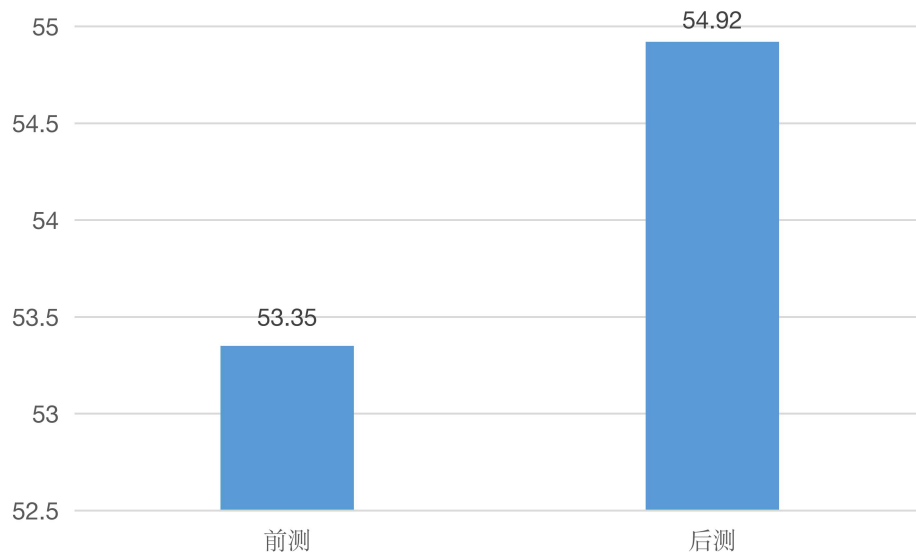
通过比较前后测问卷中同伴关系量表的得分情况,结果显示,学生在后测问卷中的得分高于前测问卷,且达到统计学意义上的显著性差异 ($t=4.76$, $p<0.001$)。这说明在课程开展后,学生的同伴关系水平得到了显著提高,学生较之前能够更好地掌握人际交往的方法,化解同伴之间的冲突。

表10. 同伴关系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	53.35	11.15	1.56***
后测	54.92	11.48	

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

图9. 同伴关系水平量表总体得分情况



3.4.1 按性别分析结果

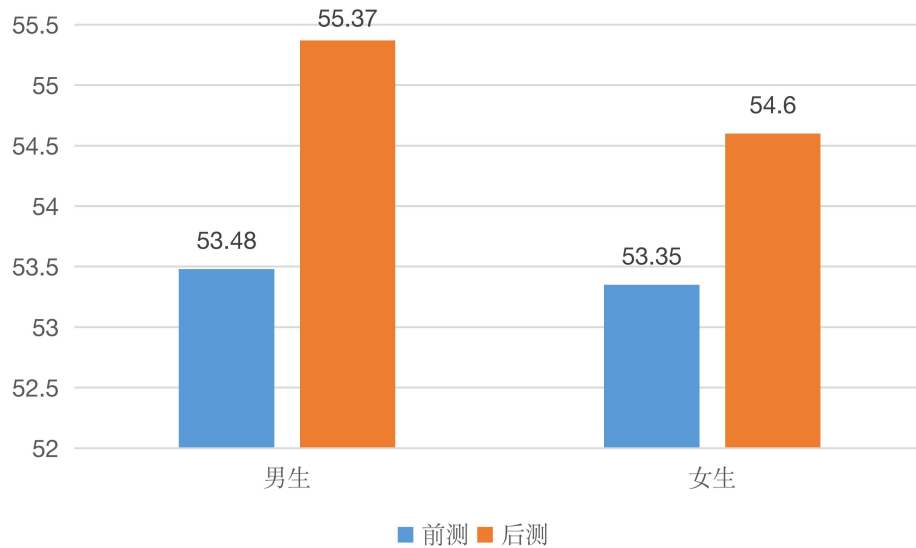
通过比较不同性别学生的前后测问卷中同伴关系量表的得分情况, 结果显示, 不同性别学生的后测得分均显著高于前测得分 (男生, $t=4.10$, $p<0.001$; 女生, $t=2.62$, $p<0.01$)。这说明在课程实施后, 不同性别学生的同伴关系水平都得到显著提升。

表 11. 不同性别学生同伴关系水平得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	53.48	11.43	1.89***	436
	后测	55.37	11.49		
女	前测	53.35	10.88	1.24**	417
	后测	54.60	11.46		

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

图 10. 不同性别学生同伴关系水平得分情况



3.4.2 按留守情况分析结果

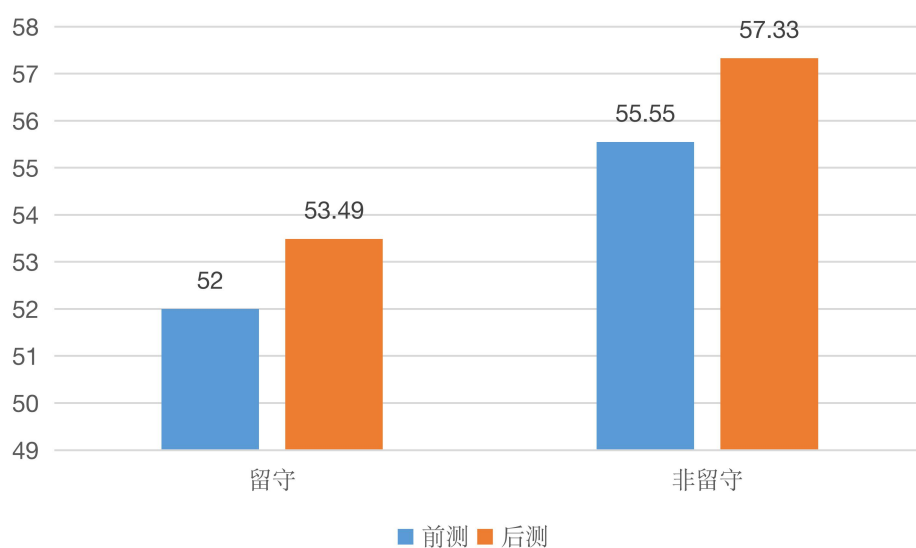
通过比较不同留守情况学生的前后测问卷中同伴关系量表的得分情况, 结果显示, 不同留守情况学生的后测得分均显著高于前测得分 (留守, $t=2.90$, $p<0.01$; 非留守, $t=3.80$, $p<0.001$)。这说明在课程实施后, 不同留守情况学生的同伴关系水平都得到显著提升。

表 12. 不同留守情况学生同伴关系水平得分情况

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	52.00	10.73	1.50**	420
	后测	53.49	11.26		
非留守	前测	55.55	11.45	1.79***	361
	后测	57.33	11.47		

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

图 11. 不同留守情况学生同伴关系水平得分情况



3.4.3 按年级分析结果

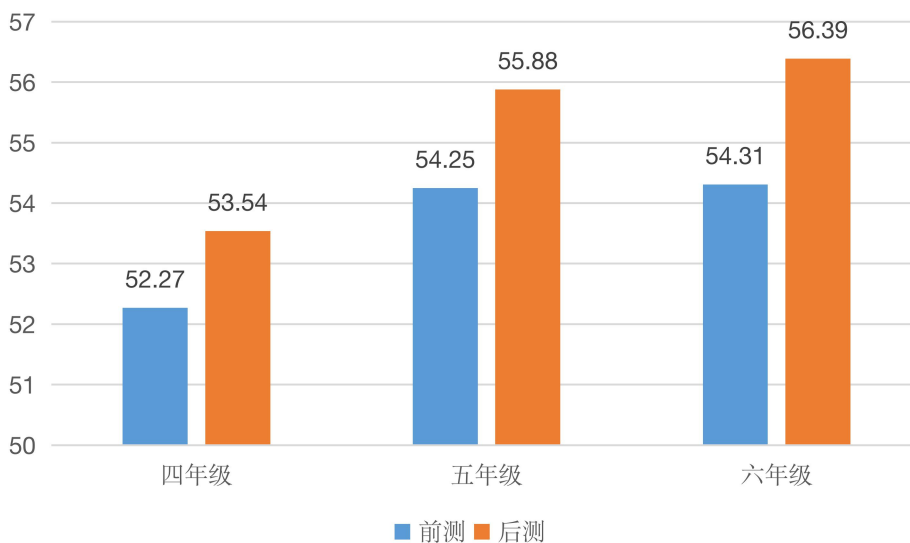
通过比较不同年级学生的前后测问卷中同伴关系量表的得分情况, 结果显示, 不同年级学生的后测得分均显著高于前测得分 (四年级, $t=2.71$, $p<0.01$; 五年级, $t=2.67$, $p<0.01$; 六年级, $t=3.05$, $p<0.01$)。这说明在课程实施后, 不同年级学生的同伴关系水平都得到显著提升。

表 13. 不同年级学生同伴关系水平得分情况

年级	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
四年级	前测	52.27	10.29	1.27**	394
	后测	53.54	11.28		
五年级	前测	54.25	12.12	1.63**	283
	后测	55.88	11.69		
六年级	前测	54.31	11.22	2.08**	182
	后测	56.39	11.32		

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

图 12. 不同年级学生同伴关系水平得分情况



3.5 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《综合型心智素养课程》的感想以及课程对自己的帮助。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) **正确认识自己，增强自信，勇于表达自己**（“我看到自己身上有好多优点，我更加自信了”“性格开朗了”“不那么自卑了”“发现自己和朋友身上的闪光点”）；
- (2) **正确认识并学会合理调节自身情绪**（“我可以控制自己的情绪，不乱发脾气”“可以缓解愤怒，让心灵平静”“让我不那么容易愤怒”）；
- (3) **掌握人际交往和冲突解决的技巧，收获友谊**（“懂得交朋友，知道和朋友发生冲突时怎么办”“和朋友的关系变得更好了”“发生矛盾时，有勇气道歉”“朋友便多了，我会解决冲突”“上次和同学吵架，冷静地换位思考了一下，对他说了对不起”）；
- (4) **释放压力，营造轻松快乐的学习氛围**（“让我们放松心情，走出阴影的世界”“上课很开心”）。

4. 结论

《综合型心智素养课程》显著提升了学生的自尊水平、情绪智力水平和同伴关系水平，进一步的分析显示，不同性别、年级和留守情况的学生均能从该课程包中获益。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生正确认识自己，增强自信，勇于表达自己，正确认识并学会合理调节自身情绪，帮助学生掌握人际交往和冲突解决的技巧，在一定程度上也帮助学生缓解学业压力。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9.15 分（满分 10 分），表明他们非常喜欢《综合型心智素养课程》。

参考文献

- 毛亚庆, 杜媛, 易坤权. (2018). 基于学生社会情感能力培养的学校改进——教育部-联合国儿童基金会“社会情感学习”项目的实践与探索. *中小学管理*, 11, 31-33.
- 邱雅芳. (2008). 国小高年级学童自尊、情绪智力与生活适应的相关研究. 台湾嘉义大学家庭格商与教育研究所.
- 阎兰. (2010). 自我肯定训练对小学生人际关系改善的效果研究. 浙江师范大学硕士论文.
- 邹泓. (1998). 同伴关系的发展功能及影响因素[J]. 心理发展与教育, 1998(2).
- Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymcicki A. B., et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61, 52.