

日慈公益基金会2022年春季学期

《积极情绪包》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《积极情绪包》课程的近 500 名学生进行课程效果评估。结果显示，在参与《积极情绪包》课程之后，学生的情绪智力水平得到显著提升，进一步的分析表明，不同性别和留守情况的学生均能从该课程中获益。学生们表示，该课程帮助他们学会正确认识并合理控制自身情绪，增强自信。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9.37 分（满分 10 分），表明他们对《积极情绪包》比较满意。

关键词：小学高年级学生 情绪智力 情绪觉察 情绪调节 心智素养课程 《积极情绪包》

1. 引言

1990年，Salovey 和 Mayer 在其论文《情绪智力》中，正式提出了情绪智力的定义：它是一种加工情绪信息的能力，包括准确评价自己和他人的情绪，恰当表达自己的情绪和调控情绪。随后他们多次对该定义进行了修改和完善。直到1995年，哈佛大学心理学博士 Goleman 在其专著《情绪智力》中对情绪智力进行了系统介绍，他指出，情绪智力是一种保持自我控制、热诚和坚持，且能自我激励的能力，包括5方面的能力：认识自己的情绪、妥善管理情绪、自我激励、认识他人的情绪以及人际关系的管理。目前，中国大陆地区关于情绪智力的研究对象主要集中在中学生、大学生以及成人，关于小学生情绪智力的研究比较少。而台湾地区关于小学生的情绪智力研究比较丰富，也取得了一定的成果。例如，邱雅芳（2008）对小学生高年级学生自尊、情绪智力与生活适应的相关研究表明，小学生情绪智力越高，其生活适应越好。陈骥龙（2000）关于小学儿童情绪智力与幸福感、人际关系及人格特质的研究也表明，小学生的情绪智力与幸福感成正相关，该研究同时指出，小学生情绪智力越高，其人际关系越好。在我国基础教育领域，长期以来老师和家长过度看重学生成绩，而对他们的情绪智力培养有所忽视。根据儿童身心发展的特点，小学高年级的学生正处于即将进入青春期的特殊时期，自我意识开始迅速发展，所以这是进行情绪智力培养的关键时期（宋玉凤，马志燕，杨子珺，陈振帮，2018）。

日慈公益基金会自主研发的《积极情绪包》旨在帮助学生正确认识自身情绪，学习合理表达与调节负面情绪。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《积极情绪包》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情绪智力水平。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 518 份，其中有效问卷 468 份，有效回收率为 90.3%，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	236	50.4%
	女	229	48.9%
年级	四年级	468	100%
留守情况	留守	209	44.7%
	非留守	164	35.0%
总计		468	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。问卷中的量表为改编的情绪智力量表（邱雅芳，2008），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，表明其情绪智力水平越高。本次施测中，前测 Cronbach $\alpha = 0.75$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.82$ ，表明该问卷的内部一致性信度良好。

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 9.37 分（满分 10 分），表明学生对《积极情绪包》较为满意。

3.2 情绪智力量表总体分析结果

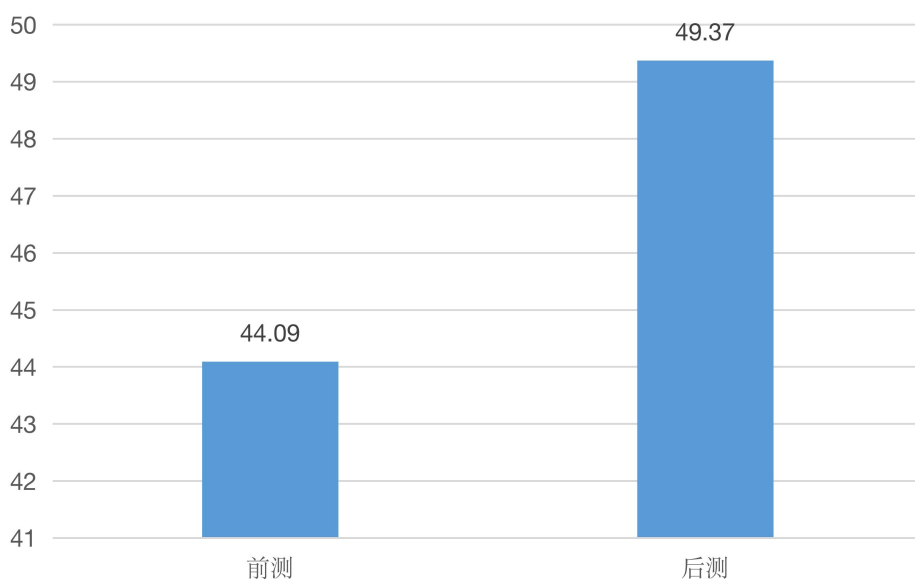
通过比较前后测问卷中情绪智力量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（ $t=14.364$ ， $p<0.001$ ）。这说明，在参加《积极情绪包》之后，学生的情绪智力水平得到了显著提升，学生较之前能够更好的识别自身的情绪，掌握一定情绪调节的方法。

表 2. 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	44.09	8.05	5.29***
后测	49.37	8.50	

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

图 1. 情绪智力水平量表总体得分情况



3.2.1 按性别分析结果

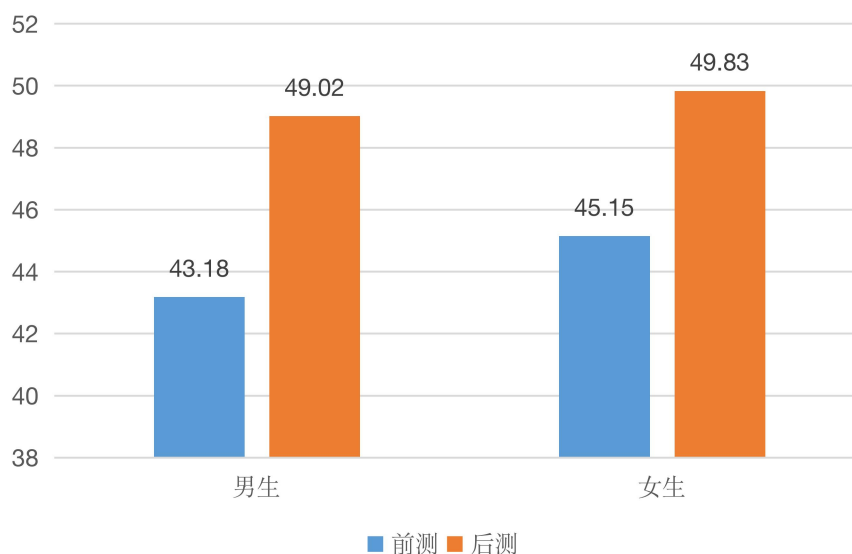
通过比较前后测问卷中不同性别学生的情绪智力量表的得分情况, 结果显示, 男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷, 且达到统计学意义上的显著性差异 (男生, $t=10.673$, $p<0.001$; 女生, $t=9.508$, $p<0.001$)。这说明在课程实施后, 不同性别的学生的的情绪智力水平都得到显著提升。

表 3. 不同性别学生情绪智力水平量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	43.18	8.45	5.84***	236
	后测	49.02	8.67		
女	前测	45.15	7.44	4.68***	229
	后测	49.83	8.28		

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

图 2. 不同性别学生情绪智力水平量表得分情况



3.2.2 按留守情况分析结果

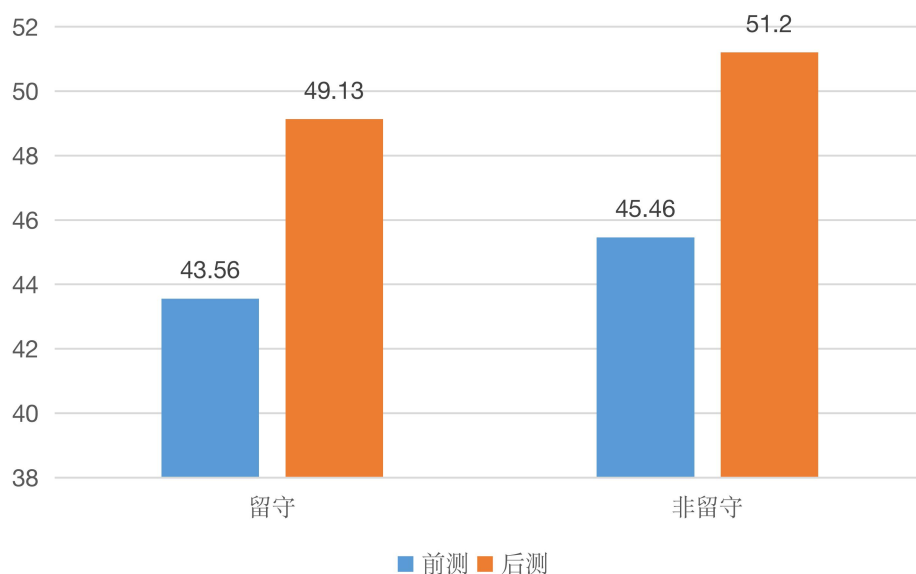
通过比较前后测问卷中不同留守情况学生的情绪智力量表的得分情况，结果显示，留守和非留守学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（留守， $t=9.979$ ， $p<0.001$ ；非留守， $t=9.143$ ， $p<0.001$ ）。这说明在课程实施后，不同留守情况的学生的的情绪智力水平都得到显著提升。

表4. 不同留守情况学生情绪智力水平量表得分情况

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	43.56	8.09	5.57***	209
	后测	49.13	8.50		
非留守	前测	45.46	7.86	5.75***	164
	后测	51.20	7.91		

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

图3. 不同留守情况学生情绪智力水平得分情况



3.3 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极情绪包》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,课程在以下三个方面对学生有很大的帮助:

- (1) **正确认识自身情绪** (“让我知道了情绪有很多种”“我知道了情绪的作用”“我能了解自己的心情”);
- (2) **合理控制并调节自身情绪** (“可以让我在生气的时候知道深呼吸,把生气吹出去”“我每回成绩考差了,就会回忆积极情绪的课堂,让我开心”“可以让我在生气的时候冷静下来”“伤心的时候想起积极情绪包里的内容我就开心了”“生气的时候我会跳一跳”“我之前很容易生气,现在不会了”);
- (3) **增强自信** (“以前我觉得自己哪哪都不好,现在我觉得我浑身都是优点”“以前我一点也不自信,自从上了积极情绪后,我变得越来越自信”).

4. 结论

《积极情绪包》有效地提升了学生的情绪智力水平,进一步的分析表明,不同性别和留守情况的学生均能从该课程中获益。学生们表示,该课程帮助他们学会正确认识并合理控制自身情绪,增强自信。与此同时,学生对该课程的满意度达到 9.37 分(满分 10 分),表明他们对《积极情绪包》比较满意。

参考文献

- 陈骐龙. (2000). 国小学童内外空、幸福感与情绪智力及生活适应的相关研究. 台南师范学院.
- 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.
- 宋玉凤, 马志燕, 杨子珺, 陈振帮. (2018). 衡水市高年级小学生情绪智力调查现状. 学周刊, 32, 64-65.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Salover, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.