

日慈公益基金会2022年春季学期

《积极自我高》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《积极自我高》课程的42名学生进行课程效果评估。结果显示，《积极自我高》课程包有效地提升了学生的自尊水平，学生较之前能够以更加积极乐观的心态看待自己，发现自身的优势，增强自信，学会肯定自身的价值。学生们表示，该课程帮助他们增强自信，正确认识自己，发现自身优势，学会正确看待负面评价，以积极乐观的态度面对生活。与此同时，学生对该课程的满意度达到8.07分（满分10分），表明他们对《积极自我高》课程包比较满意。

关键词：小学高年级学生 自我认知 自尊 自信 心智素养课程 《积极自我高》

1. 引言

自我意识（self-consciousness）是作为主体的我对自己以及自己和周围关系的一种认识（Olweus, 1993）。Rosenberg（1963）认为，自我意识是个体的基本参考系统，个体所有的行为都能以此来预测。自我意识不仅影响个体人格的发展，与心理健康的发展也高度相关。小学高年级阶段是自我意识发展的关键时期，儿童开始表现出青春期初期的特点，对自己的身体和容貌等外在特征的关注度逐渐提高。这个阶段的儿童注重他人对自己的评价，开始从对自己表面行为的简单认识慢慢转向对自己高级心理品质的评价，因此他们的自我概念逐渐丰富、深刻（杨文，肖艳丽，2018）。自尊是自我意识中具有评价意义的成分，是心理健康的重要指标之一（张丽华，杨丽珠，张索玲，2009）。良好的自尊能促进儿童健康成长，不良的自尊则会给儿童的学习、生活和成长带来各种困扰（宋美荣，郑莉君，2009）。自尊水平比较高的小学生对自己的评价往往比较积极，对自我价值也更为肯定，在学校的学习中，他们更可能取得优异的学习成绩；相反，自尊水平较低的小学生常常自卑，对自己没有信心，学习成绩较差（Alma, 2014; Colquhoun & Bourne, 2012）。

日慈公益基金会自主研发的《积极自我高》帮助孩子发现自己的优势，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《积极自我高》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 42 份，其中有效问卷 42 份，有效回收率为 100%，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	23	54.8%
	女	19	45.2%
年级	三年级	10	23.8%
	四年级	21	50.0%
	五年级	11	26.2%
留守情况	留守	34	81%
	非留守	8	19%
总计		42	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。问卷量表中第 1-9 题为改编的 Rosenberg 自尊量表 (Rosenberg, 1965)，该量表采用 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，表明其自尊水平越高。本次施测中，前测 Cronbach $\alpha = 0.76$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.86$ ，表明该问卷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，阐明该课程中对自己的帮

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8.07分（满分10分），表明学生对《积极自我高》课程包比较满意。

3.2 自尊水平总体分析结果

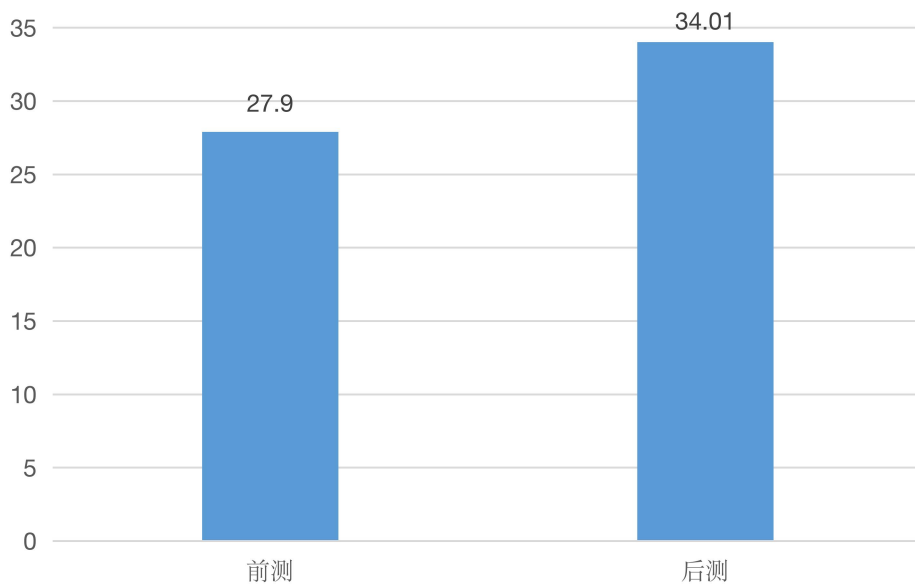
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（ $t=4.965$, $p<0.001$ ）。这说明，在参加《积极自我高》课程包之后，学生的自尊水平得到了显著提高，学生较之前能够以更加积极乐观的态度看待自己，肯定自身的价值。

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	27.90	6.11	6.11***
后测	34.01	7.00	

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

图1. 自尊水平量表总体得分情况



3.3 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极自我高》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，几乎所有的学生都表示，该课程帮助学生学会正确看待自己，发现自身的优势，增强自信，学会正确看待负面评价，并学会以积极乐观的态度面对生活（“我变得更加自信了，交到了很多朋友”“让我变得活泼开朗，不自卑，更自信”“我变得更加自信了，敢和别人说话了”“本来我觉得我自己很差，现在我也发现自己优点了”“我学会了不要自卑要自信，因为自信的自己是美丽的，要善于发现自己的美”、“让我发现了自己的闪光点”）。

4. 结论

总体来看，《积极自我高》课程包有效地提升了学生的自尊水平，学生较之前能够以更加积极乐观的心态看待自己，发现自身的优势，增强自信，学会肯定自身的价值。学生们表示，该课程帮助他们增强自信，正确认识自己，发现自身优势，学会正确看待负面评价，以积极乐观的态度面对生活。与此同时，学生对该课程的满意度达到 8.07 分（满分 10 分），表明他们对《积极自我高》课程包比较满意。

参考文献

- 宋美荣, 郑莉君. (2009). 自我控制研究回顾与展望. *社会心理学*, 3, 19.
- 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.
- 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 4th 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.