

日慈公益基金会-北京宜信公益基金会

贵州省镇远县2023年春季学期

心智素养课程评估报告

摘要: 为了探究日慈公益基金会自主研发的心智素养课程在贵州省镇远县项目学校的课程实施效果,日慈心智素养研究院评估部采用前后测问卷研究法,组织参与课程的学生在开课 before 和结课后分别填写了前测和后测问卷。通过对问卷数据进行统计分析,结果显示:

- (1) 《优势自信包》课程开展后,学生的自尊水平得到显著提升,学生用更加积极的心态看待自己,勇于表达自己的真实想法,增强自信。与此同时,学生对该课程的满意度达到 7 分(满分 10 分)。
- (2) 《积极关系包》课程开展后,有效地提升了学生的友谊质量水平,学生能够和同伴友好相处,掌握建立友谊和解决冲突的方法,学会换位思考,表达对同伴的关心,增进彼此之间的友谊。学生们表示,该课程帮助他们掌握建立友谊和冲突解决的方法、认识到校园欺凌的危害、增进彼此之间的关系,收获了友谊。与此同时,学生对该课程的满意度达到 8 分(满分 10 分)。
- (3) 《积极情绪包》课程开展后,学生的情绪智力水平整体上有上升趋势,并未达到统计学意义上的显著性差异也需进一步了解教师开课的具体情况。与此同时,学生对该课程的满意度达到 7 分(满分 10 分)。

关键词: 心智素养课程 自尊 情绪智力 人际关系 友谊质量 社会情感学习

一 背景介绍

2023年春季学期,在北京宜信公益基金会的支持下,日慈在贵州省镇远县开展心智素养课程,通过为镇远县项目学校的老师提供课程包和培训等方式,赋能教师开展心智素养课程,帮助学生提升社会情感学习能力,学会积极地应对生活中的困难和挑战。

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,自主研发了面向中小学生的系列心智素养课程,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。此外,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喜爱的教学方式,学生们得以在玩中学,学中玩。

本研究的目的在于评估 2023 年春季学期心智素养课程在镇远县项目学校的课程实施效果,检验其是否能够达到帮助学生提升自尊、情绪智力、人际关系等各课程包相应的目标。

以下我们将根据课程包的分类,分别报告课程评估结果。

二 《优势自信包》课程评估

1. 研究方法

1.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 259 份，其中有效问卷 243 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	119	49%
	女	124	51%
年级	六年级	243	100%
留守情况	双留守（父母均外出）	55	22.6%
	单留守（父外出）	84	34.6%
	单留守（母外出）	12	4.9%
	非留守	80	32.9%
	总计	243	100%

1.2 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。问卷中使用的量表为改编的 Rosenberg 自尊量表(Rosenberg, 1965)。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，自尊量表前测 Cronbach $\alpha = 0.76$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.82$ ，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。

1.3 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。

2. 研究结果

2.1 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 7 分（满分 10 分）。

2.2 自尊水平总体分析结果

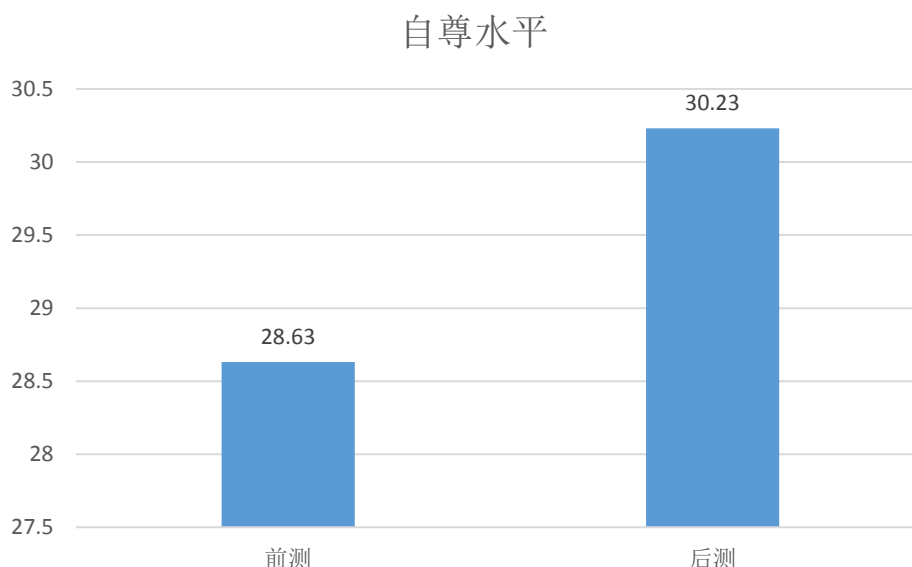
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异 ($t=4.028, p<0.001$)。这说明，在参加《优势自信包》课程之后，学生的自尊水平得到了显著提高，学生较之前能够更好地发现自身优势，看到自身的闪光点，增强自信。

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	28.63	5.74	1.60***
后测	30.23	6.48	

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

图1. 自尊水平量表总体得分情况



2.3 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《优势自信包》课程的感想以及对自己的帮助。通过对学生的表述进行总结分析，结果发现，课程开展以后，学生较之前能够**勇于表达自己、积极看待自己、增强自信**（“我上课敢举手发言，回答以前不敢回答的问题”“我发现了自己原来有这么多优点”“我敢表达自己的真实感受了”“我能够积极乐观地看待自己”）。

3. 结论

总体来看，《优势自信包》课程开展后，学生的自尊水平得到显著提升，学生用更加积极的心态看待自己，勇于表达自己的真实想法，增强自信。与此同时，学生对该课程的满意度达到7分（满分10分）。

三 《积极关系包》课程评估

1. 研究方法

1.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各363份，其中有效问卷293份，有效回收率为80.7%，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	155	52.9%
	女	138	47.1%
年级	五年级	293	100%
留守情况	双留守	68	23.2%
	单留守（父外	80	27.3%

出)	18	6.1%
单留守(母外	84	28.7%
出)		
非留守		
总计	293	100%

1.2 研究工具

本研究采用前后测问卷法。问卷由《友谊质量问卷》组成。其中《友谊质量问卷》分六个维度，包括肯定与关心，帮助与指导，陪伴与娱乐，亲密袒露与交流，冲突与背叛和冲突解决策略。问卷共 18 题，按 5 级计分，1 表示很不符合，2 表示比较不符合，3 表示一般，4 表示比较符合，5 表示很符合。量表得分越高，表明其友谊质量水平越好。本次施测中，友谊质量量表前测 Cronbach α 系数为 0.82，后测 Cronbach α 系数为 0.85，表明量表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。

1.3 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。

2. 研究结果

2.1 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分(满分10分)。

2.2 友谊质量水平总体分析结果

通过比较前后测问卷中友谊质量量表的得分情况，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($t=3.613$, $p<0.001$)。这说明，在参加《积极关系包》之后，学生的友谊质量水平得到显著提升，学生较之前能够和同伴友好相处，掌握建立友谊和解决冲突的方法，学会换位思考，表达对同伴的关心，增进彼此之间的友谊。

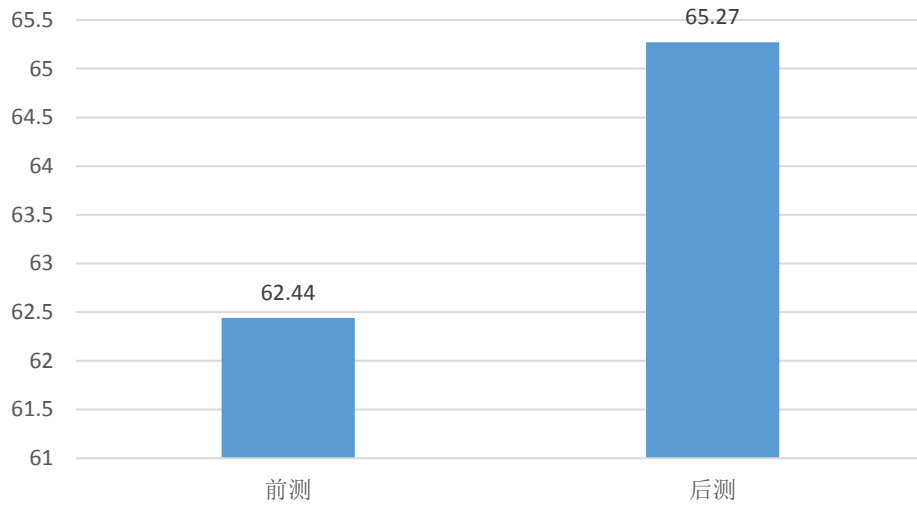
表2. 友谊质量水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)
前测	62.44	10.98	2.83***
后测	65.27	11.32	

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

图 1. 友谊质量水平量表总体得分情况

友谊质量水平



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

2.3 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极关系包》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，课程开展以后，学生较之前能够**掌握建立友谊和冲突解决的方法、认识到校园欺凌的危害、增进彼此之间的关系、收获友谊**（“我在班上的朋友变多了”“我能够处理好和同学之间的关系了”“感觉和班上同学的关系变亲近了”“我知道了如何交朋友”“我知道了不能去欺负同学，在和同学相处中也要保护好自己不被欺凌”“我知道欺凌是一种很不好的行为”“在和同学发生矛盾的时候，我知道怎么去解决”）。

3. 结论

总体来看，《积极关系包》有效地提升了学生的友谊质量水平，学生能够和同伴友好相处，掌握建立友谊和解决冲突的方法，学会换位思考，表达对同伴的关心，增进彼此之间的友谊。学生们表示，该课程帮助他们掌握建立友谊和冲突解决的方法、认识到校园欺凌的危害、增进彼此之间的关系，收获了友谊。与此同时，学生对该课程的满意度达到8分（满分10分）。

四、《积极情绪包》课程评估

1. 研究方法

1.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 284 份，其中有效问卷 279 份，有效回收率为 98.2%，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	151	54.1%
	女	125	44.8%

年级	四年级	279	100%
留守情况	双留守	75	26.9%
	单留守（父外出）	76	27.2%
	单留守（母外出）	22	7.9%
	单留守（母外出）	82	29.4%
	非留守		
总计		279	100%

1.2 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 $\alpha = 0.728$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.656$ ，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。

1.3 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。

2 研究结果

2.1 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 7 分（满分 10 分）。

2.2 情绪智力水平总体分析结果

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，但并未达到统计学意义上的显著性差异（ $t=1.842$ ， $p>0.05$ ）。这说明，在参加《积极情绪包》课程之后，学生的情绪智力水平没有明显变化，但整体上有上升趋势，这也提醒我们要对乡村儿童的情绪管理给予更多的关注。

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	38.66	8.02	0.86
后测	39.52	7.00	

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

2.3 质性数据分析结果

在问卷后测问卷文字表述题目中，较多学生并未填写或只填写了几个字且和课程内容并不相关，对质性分析来讲没有太大分析价值，故在此不再单独阐述。

3. 结论

从量性数据上来看,《积极情绪包》课程开展后,学生的情绪智力水平整体上有上升趋势,并未达到统计学意义上的显著性差异也需进一步了解教师开课的具体情况。与此同时,学生对该课程的满意度达到7分(满分10分)。

五、总体结论

总体来看,日慈心智素养课程在贵州省镇远县项目学校的开展达到了预期效果,课程有效地帮助学生发现自身优势、增强自信、学会建立和维护人际关系。

六、反思建议

在此次问卷回收过程中,存在较多废卷,很多数据未能纳入统计分析。在纳入分析的问卷中,同样也存在较多问题,很多学生并未按要求填写问卷,如后测问卷中询问学生对课程的感受这道文字表述题目,大多为空白,填了的也有很多是一样的答案,或者只是两三个字且和心智素养课程内容并不相关。在量表题目选择上,也存在较多学生所有题目都只选一个答案的情况。建议在今后的项目中,加强问卷填写质量,确保老师按时完成课时,并组织学生认真填写问卷。