

日慈公益基金會2019年秋季学期

《情绪管理包》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《情绪管理包》课程的100多名学生进行课程效果评估。结果显示，在参与《情绪管理包》课程之后，学生的情绪智力水平得到提升，且达到统计学意义上的显著性差异。进一步的分析表明，不同性别、年级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，解决人际冲突。与此同时，学生对该课程的满意度达到8.78分（满分10分），表明他们对《情绪管理包》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 《情绪管理包》

1. 引言

1990年，Salover 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。陈骐龙（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《情绪管理包》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《情绪管理包》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 173 份，其中有效问卷 161 份，有效回收率为 93.1%，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	80	49.7%
	女	81	50.3%
年级	五年级	105	65.2%
	六年级	56	34.8%
留守情况	留守	69	43.7%
	非留守	89	56.3%
总计		161	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，表明其自情绪智

力水平越高。本次施测中，前测 Cronbach $\alpha = 0.62$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.77$ ，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，阐明自己在该课程中的感想与收获。

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 8.78 分（满分 10 分）。

3.2 情绪智力量表总体分析结果

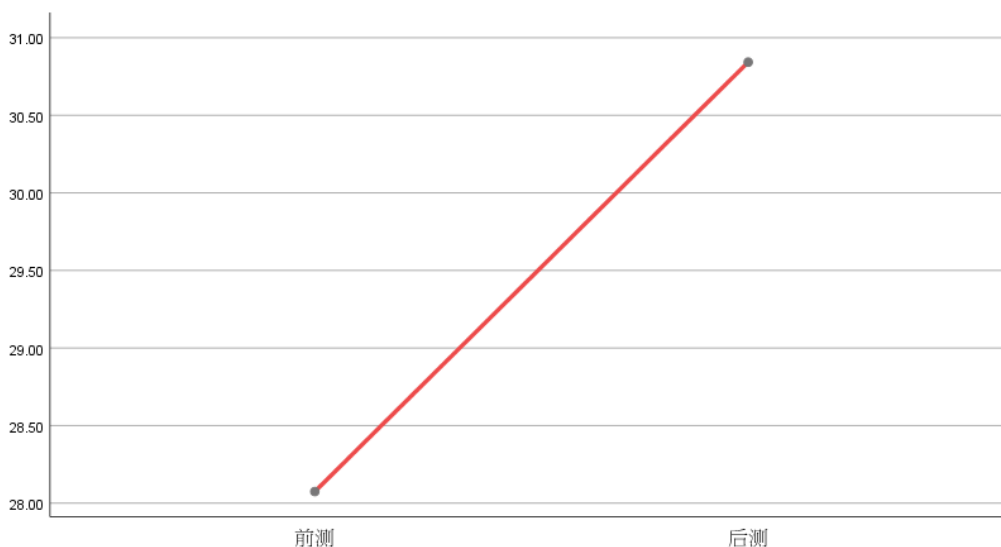
通过比较前后测问卷中情绪智力量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（ $F=47.54$ ， $p<0.001$ ）。这说明，在参加《情绪管理课程包》之后，学生的情绪智力水平得到了显著提高。

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	28.07	5.06	2.77***
后测	30.84	5.93	

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

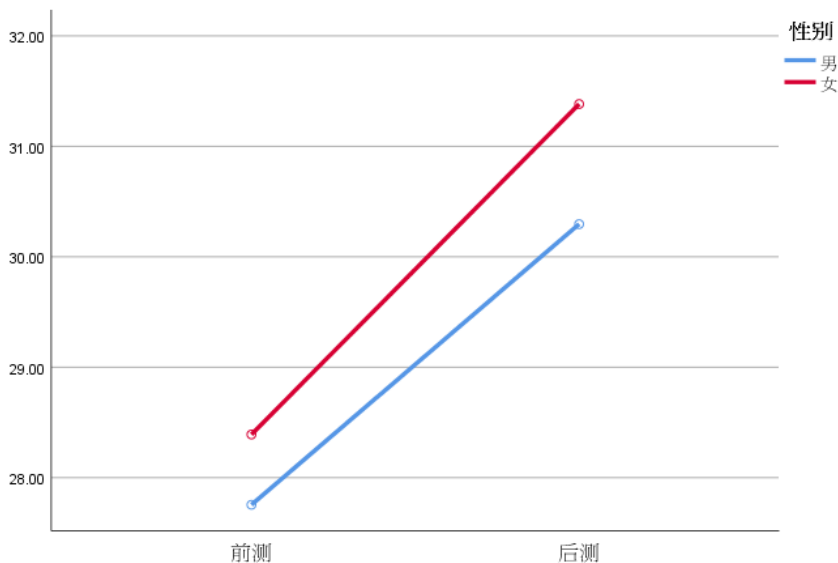
以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著 ($F=0.31, p>0.05$)。进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均显著高于前测问卷（男生， $F=15.98, p<0.001$ ；女生， $F=36.51, p<0.001$ ）。这说明在课程实施后，男生和女生的情绪智力水平都得到了显著提高。

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	27.75	4.77	2.54***	80
	后测	30.30	5.82		
女	前测	28.39	5.34	2.99***	81
	后测	31.38	6.03		

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

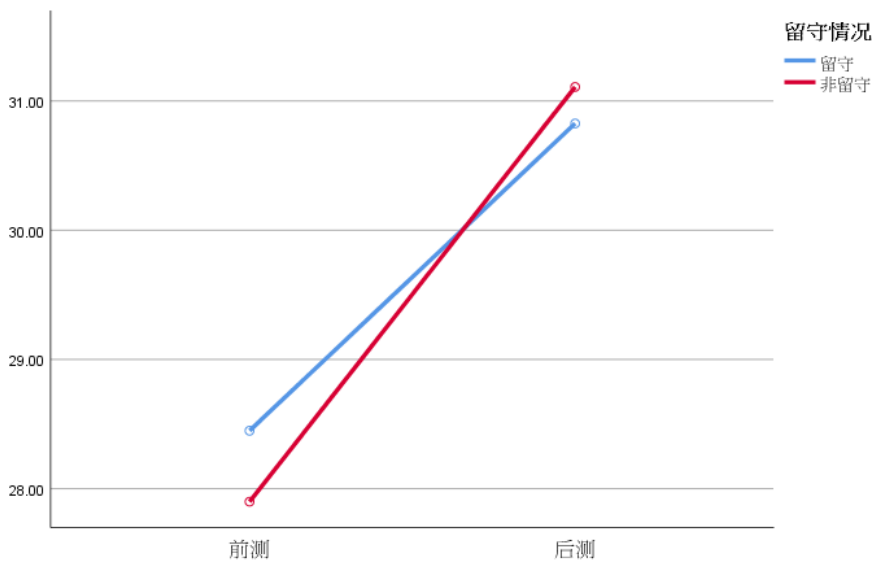
以留守情况为解释变量,通过对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析,结果显示,前后测与留守情况的交互效应不显著 ($F=1.03, p > 0.05$)。进一步的简单效应分析显示,不同留守情况学生的后测得分均显著高于前测得分(留守, $F=14.02, p < 0.001$; 非留守, $F=37.15, p < 0.001$)。这说明在课程实施后,不同留守情况学生的情绪智力水平都有显著提升。

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	28.45	5.15	2.38***	69
	后测	30.83	6.13		
非留守	前测	27.90	5.05	3.21***	89
	后测	31.11	5.72		

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



3.2.3 按年级分析结果

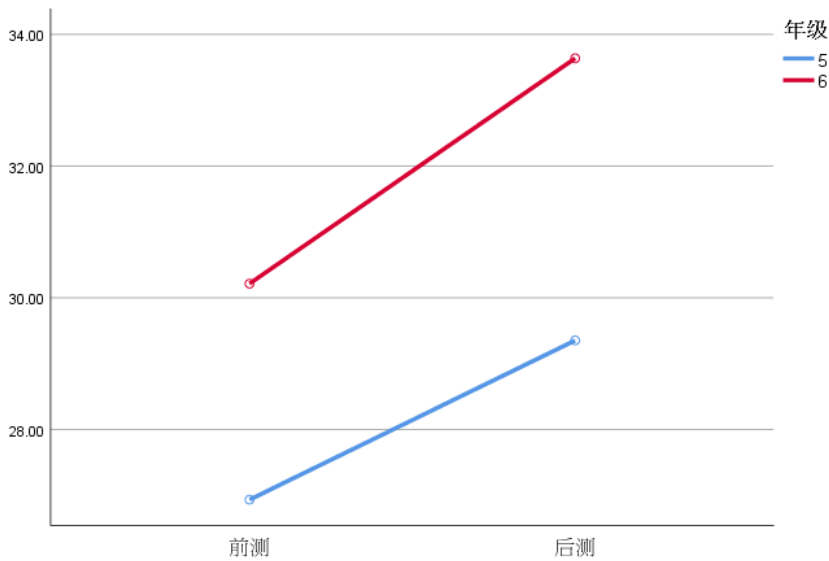
以年级为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著 ($F=1.42, p>0.05$)。进一步的简单效应分析显示，五年级和六年级学生在后测问卷中的得分均显著高于前测问卷（五年级， $F=26.05, p<0.001$ ；六年级， $F=21.71, p<0.001$ ）。这说明在课程实施后，不同年级学生的情绪智力水平都得到了显著提高。

表5. 不同年级学生情绪智力水平量表得分情况

年级	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
五年级	前测	26.93	4.48	2.42***	105
	后测	29.35	5.57		
六年级	前测	30.21	5.42	3.42***	56
	后测	33.64	5.61		

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

图4. 不同年级学生情绪智力水平量表得分情况



3.3 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《情绪管理包》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** (“可以认识情绪，辨别情绪”“它让我知道每个情绪都有好的一面和坏的一面，比如：难过，它会让我们很难受，但是哭一场就好了”);
- (2) **合理控制自身情绪** (“让我知道了许多调节情绪的方法，在我生气时，可以用来调节情绪；让我随时能够了解自己的情绪”“学会调节情绪”“让我加强了自己的情绪管理能力”“我不再容易生气，我能在生气的时候听歌不生气”);
- (3) **解决人际冲突** (“在别人随便拿我东西时，我深呼吸就不生气了”“有时候别人把我的作业本撕了，让我很不快乐，后来我用了肌肉放松、深呼吸来放松自己”“我和同学发生矛盾的时候去跟他说：我们别这样好吗，如果我有什么不好的习惯，请跟我说一下”).

4. 结论

《情绪管理包》有效地提升了学生的情绪智力水平，且达到统计学意义上的显著性差异。进一步的分析表明，不同性别、年级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，解

决人际冲突。与此同时，学生对该课程的满意度达到 8.78 分（满分 10 分），表明他们对《情绪管理包》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.