

日慈公益基金会2020年秋季学期

《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 50 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 9.45 分（满分 10 分），表明他们对《积极情绪包》非常满意。

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，包括准确评价自己与他人情绪，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 49 份，其中有效问卷 49 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	27	55.1%
	女	22	44.9%
年级	五年级	49	100%
留守情况	留守	15	30.6%
	非留守	21	42.9%
总计		49	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，表明其情绪智力水平越高。本次施测中，前测 Cronbach $\alpha = 0.78$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.75$ ，表明该问卷的内部一致性信度良好。

除量表之外，前测问卷中有一道题目，请学生回答在日常生活和学习中的烦恼和困难；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9.45分（满分10分），表明学生对《积极情绪包》非常满意。

3.2 情绪智力量表总体分析结果

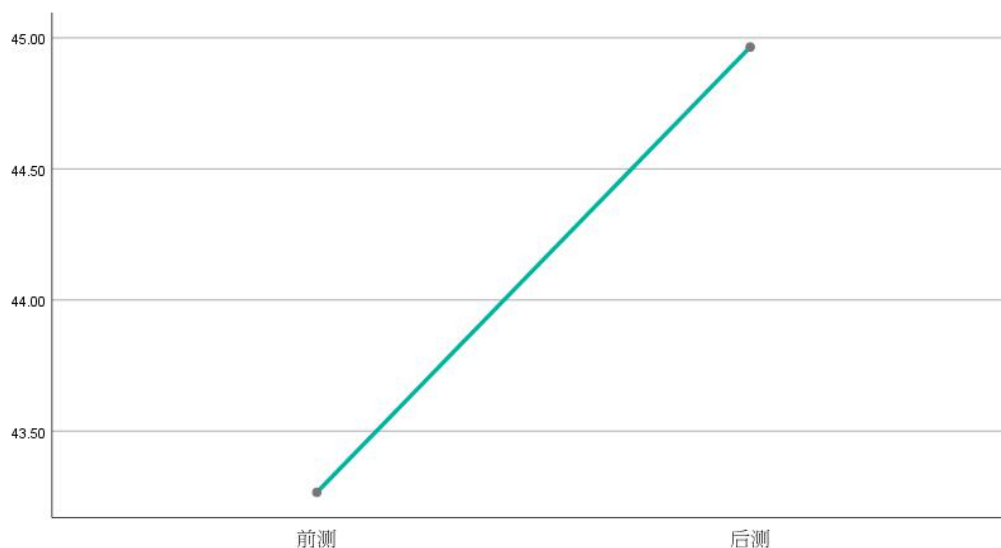
通过比较前后测问卷中情绪智力量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异 ($F=4.86, p<0.05$)。这说明，在参加《积极情绪包》之后，学生的情绪智力水平得到了显著提升。

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	43.27	8.01	1.70*
后测	44.96	7.39	

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

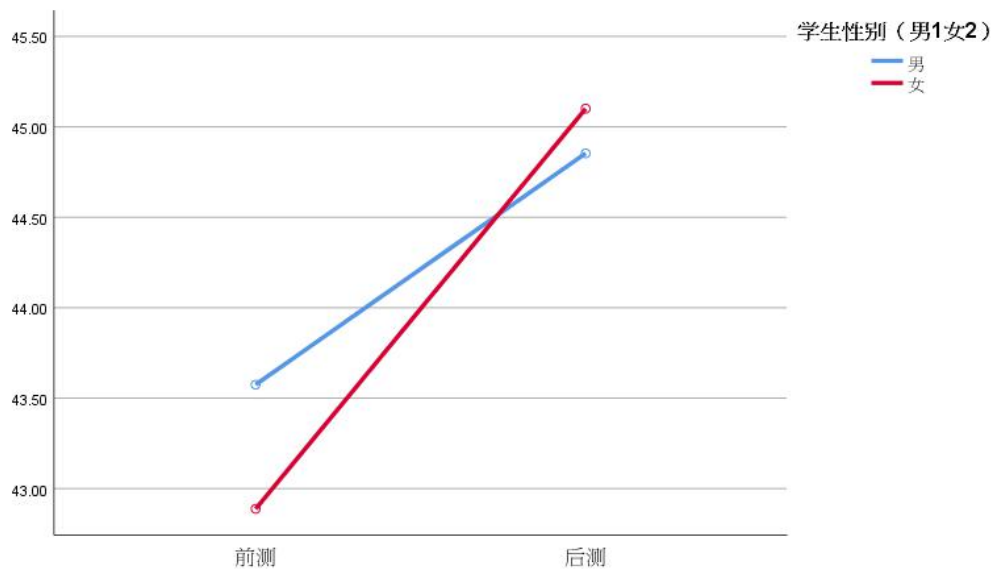
以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著 ($F=0.36$, $p>0.05$)。进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，其中女生前后测问卷的得分差异达到统计学意义上的显著性差异（男生， $F=1.30$, $p>0.05$; 女生， $F=4.49$, $p<0.05$ ）。这说明在课程实施后，不同性别的学生的情绪智力水平都得到一定程度的提升，其中女生情绪智力水平的提升更为显著。

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	43.57	8.63	1.28	27
	后测	44.85	7.12		
女	前测	42.89	7.37	2.21*	22
	后测	45.10	7.87		

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

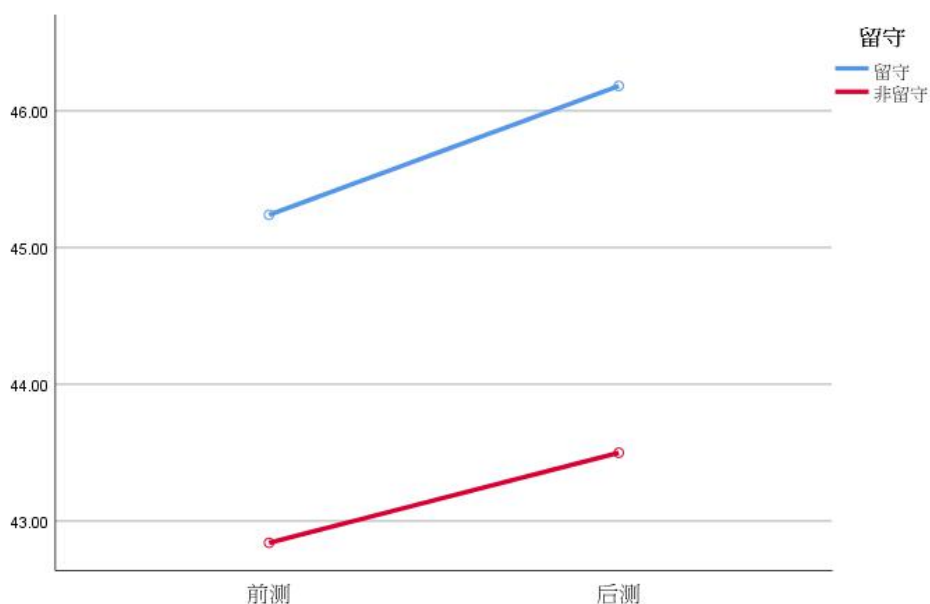
以留守情况为解释变量, 通过对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析, 结果显示, 前后测与留守情况的交互效应不显著 ($F=0.03$, $p>0.05$)。进一步的简单效应分析显示, 不同留守情况学生的后测得分均高于前测得分 (留守, $F=0.83$, $p>0.05$; 非留守, $F=0.36$, $p>0.05$)。这说明在课程实施后, 不同留守情况的学生的情绪智力水平都得到了一定程度的提升, 未达到统计学意义上的显著性差异可能是因为样本量较少。

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	45.24	8.66	0.38	15
	后测	46.18	7.48		
非留守	前测	42.84	8.54	0.66	21
	后测	43.50	7.70		

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

3.3.1 日常学习和生活中的烦恼和困难

学生在前测问卷中阐述了自己在日常学习和生活中的烦恼和困难。通过对学生的表述进行总结分析,结果发现,学生的烦恼和困难主要集中在以下几个方面:

- (1) **考试压力** (“考试的时候我很紧张”“我害怕考试”);
- (2) **无法独立完成作业** (“作业不会的时候,我就会很烦恼”“有时候作业一道题都不会”);
- (3) **较难调节自己的情绪** (“有人不理我我就很生气、很郁闷”“考试分数低我就会很生气”“有点不快乐就想和同学打架”).

3.3.2 课程收获分析结果

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,课程在以下几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”“让我更加了解我自己的情绪了”);
- (2) **合理控制并调节自身情绪** (“让我知道了怎么控制情绪”“课程的内容很有意思,可以让我在伤心的时候变得开心”“我知道了在伤心的时候可以想一些让

自己的开心的事情”“让我在生气的时候慢慢控制情绪，伤心的时候通过课上的‘稀里哗啦’来解决”）；

(3) **增强自信**（“课上有很多活动，让我变得更阳光自信了”）。

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 9.45 分（满分 10 分），表明他们对《积极情绪包》非常满意。

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.