

日慈公益基金会2020年秋季学期

《自我探索包》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《自我探索包》课程的946名学生进行课程效果评估。结果显示，在参与《自我探索包》课程之后，学生的心理弹性水平和自尊水平，特别是在积极认知和人际协助维度方面有上升的趋势，但变化程度尚不明显。学生在问卷中表示，该课程帮助他们学会正确认识自己，增强自信，明确自身目标，学会合理控制自身情绪并增进了友谊。与此同时，学生对该课程的满意度达到8.3分（满分10分），表明他们对《自我探索包》比较满意。

关键词：初中生 自我认知 自尊 心理弹性 心智素养课程 《自我探索包》

1. 引言

初中生正处于学习和发展的关键期，该时期被称为自我意识发展的第二个飞跃期（郭念锋，2012）。初中生生理上快速发展，心理上也出现巨大变化，自身与环境之间、理想与现实之间经常出现不平衡状态，从而导致初中生出现各种不适应的状况。已有研究发现，初中生在校园面临着许多问题，焦虑、抑郁等情绪问题较为突出（张莲，2013；Mancevska，Bozinovska，Tecce，Pluncevik-Gligoroska，& Sivevska-Smilevska，2008）；攻击、违纪行为较为常见，校园欺负现象的检出率高达33.99%（陈健芷，刘昭阳，刘勇，2013）；初中生网络成瘾率为9.74%（徐晓伟，2010）。研究发现，中学生学校适应不良的检出率达到16.6%（汪清华，2007）。

然而，在很多初中生出现各种适应问题的同时，仍然有相当一部分的初中生学校适应状况良好（张效芳，杜秀芳，2014）。在同样的压力环境下，有的个体适应良好，而有的个体却发展受阻、适应困难，造成这种差异的原因究竟是什么呢？近几十年来，随着积极心理学的兴起，越来越多的学者开始关注心理弹性。目前，心理弹性的概念界定主要存在三种观点，分别为特质观、结果观和过程观。特质观强调心理弹性是帮助个体从压力或逆境中成功恢复的能力（Connor，Davidson，

2003); 结果观强调心理弹性是个体在压力或逆境后, 仍能产生适应较好或发展顺利等积极结果的一种现象 (Masten, 2001); 过程观强调心理弹性是个体与其所处环境相互作用的过程, 并且这个过程需要个体特质 (气质、人格) 和社会因素等的相互作用 (Ungar, 2013)。尽管这三种观点的描述角度不同, 但它们蕴含着一个共同点, 即个体处于压力或逆境下仍能发展和适应良好 (宋广文, 骆风, 周方芳, 2014)。Pietrzak 等人的研究表明, 高心理弹性的个体拥有更丰富的心理资源, 自尊水平和生活满意感更高 (Pietrzak, Johnson, Goldstein, 2009)。

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。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)。自尊作为自我系统的重要组成部分之一, 在初中生人格的综合发展中发挥着重要作用 (王瑞, 吴颖惠, 张红建, 2015)。

日慈公益基金会自主研发的《自我探索包》帮助孩子正确认识自己, 发现自身优势, 探索自己的价值观, 明确目标及目标设定的步骤, 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、音乐、小组讨论、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《自我探索包》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心理弹性和自尊水平。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 946 份, 其中有效问卷 882 份, 有效回收率为 93.2%, 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	447	50.7%
	女	433	49.1%
年级	七年级	849	96.3%
	八年级	33	3.7%
留守情况	留守	293	33.2%
	非留守	452	51.2%
总计		882	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 1-27 题为胡月琴、甘怡群（2008）编制的《青少年心理韧性量表》，该量表分为个人力维度和支持力维度，个人力维度由目标专注因子、情绪控制因子和积极认知因子构成，支持力维度由家庭支持因子和人际协助因子构成，用于测量学生的心理弹性；28-36 题改编自 Rosenberg1965 年编制的《自尊量表》。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，表明其自尊水平和心理韧性水平越高。本次施测中，青少年心理韧性量表前测 Cronbach $\alpha = 0.84$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.86$ ，表明该量表的内部一致性信度较好；自尊量表前测 Cronbach $\alpha = 0.76$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.79$ ，表明该量表的内部一致性信度较好。

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8.3分（满分10分）。

3.2 心理弹性总体分析结果

通过比较前后测问卷中心理韧性量表的得分情况，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（ $F=0.01$ ， $p>0.05$ ）。这说明，在参加《自我探索包》课程之后，学生的心理弹性在总体上有上升的趋势，但变化程度尚不明显。

表2. 心理韧性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	87.72	15.76	0.05
后测	87.77	16.70	

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

3.2.1 各因子分析结果

通过比较前后测问卷中各因子的得分情况，结果显示，在目标专注、情绪控制和家庭支持三个因子上，学生在后测问卷中的得分低于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异（目标专注， $F=2.78$ ， $p>0.05$ ；情绪控制， $F=0.22$ ， $p>0.05$ ；家庭支持， $F=0.03$ ， $p>0.05$ ）；在积极认知和人际协助两个因子上，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（积极认知， $F=0.51$ ， $p>0.05$ ；人际协助， $F=2.41$ ， $p>0.05$ ）。这说明，在参加《自我探索包》课程之后，学生在积极认知和人际协助维度上的上升趋势更为突出。

表 5. 各因子量表得分情况

因子	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
目标专注	前测	17.12	4.11	-0.25
	后测	16.87	4.08	
情绪控制	前测	18.84	4.97	-0.08
	后测	18.76	5.24	
积极认知	前测	14.04	3.35	0.09
	后测	14.13	3.53	
家庭支持	前测	19.15	5.00	-0.03
	后测	19.12	5.21	
人际协助	前测	18.58	5.62	0.32
	后测	18.89	5.95	

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

3.3 自尊水平分析结果

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, 但并未达到统计学意义上的显著性差异 ($F=0.23$, $p>0.05$)。这说明, 在参加《自我探索包》课程之后, 学生的自尊水平在总体上有上升的趋势, 但变化程度尚不明显。

表6. 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	29.78	6.97	0.13
后测	29.91	7.29	

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

3.4 结果讨论

鉴于以上数据分析结果, 学生的心理弹性及自尊水平在课程实施后的提升均未达到统计学意义上的显著性差异, 后续一方面需要探究变化不明显的原因, 另一方面也要扩大样本量, 增加对照组, 并综合考虑青少年心理发展的特点。

3.5 质性数据分析结果

3.5.1 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** (“考试会很紧张” “成绩不好觉得对不起父母”);
- (2) **学业压力** (“学习压力比以前大, 不太适应初中生活” “作业太多, 科目太多” “不怎么会学习”);
- (3) **注意力较难集中** (“我注意力总是无法集中” “想学习但又控制不住去做其它事情”);
- (4) **缺乏正确的自我认知和目标实现的途径** (“我很烦恼、自卑、内向, 想要融入集体却不敢行动” “总是要在别人眼里伪装中一个坚强高大的形象” “我觉得自己的目标总是实现不了, 自己的梦想不能被父母理解, 只能听父母的, 他们已经为我计划好了未来” “有时会不自主地出现一些挫败感, 感觉自己很失败”);
- (5) **在与家人、朋友和老师相处方面存在人际交往的问题** (“没有朋友” “我不明白为什么要让着弟弟妹妹” “不喜欢身边的同学” “别人欺负我我不敢告诉老师” “心情不好没有人可以倾诉” “总感觉自己被排斥孤立” “有事情不敢跟父母沟通” “大人太啰嗦, 想一个人独居”);
- (6) **较难调节自己的情绪** (“控制不住自己的情绪”);

3.5.2 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《自我探索包》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) **正确认识自己, 增强自信** (“让我找到了自信, 找到了自我, 适应了中学生活” “让我更加正确认识我自己, 知道自己的性格特点” “让我知道自己的价值观, 知道自己的理想如何实现” “我知道了自己的优缺点” “我发现自己有很多优势” “性格渐渐开朗起来, 也能更好地认识自己了”);
- (2) **明确自身目标** (“让我不再迷茫, 有了明确的目标” “找到了自己的小目标” “明确了目标, 并有了自己的计划”);
- (3) **增进友谊** (“和朋友之间更加亲密了” “朋友变多了” “朋友之间的互动变多了”);

(4) **合理控制自身情绪** (“帮助我控制情绪, 当我想发脾气时, 我就会想想上课的时候老师说的话”)。

4. 结论

总体来看, 参加《自我探索包》课程后, 学生的心理弹性水平和自尊水平, 特别是在积极认知和人际协助维度方面有上升的趋势, 但变化程度尚不明显。通过分析后测问卷的质性数据发现, 该课程帮助学生学会正确认识自己, 增强自信, 明确自身目标, 学会合理控制自身情绪并增进了友谊。与此同时, 学生对该课程的满意度达到8.3分 (满分10分), 表明他们对《自我探索包》比较满意。

参考文献

- 陈健芷, 刘昭阳, 刘勇. (2013). 初中生受欺负现状及其与亲子依恋和同伴关系的关系. *中国临床心理学杂志*, 5, 795-799.
- 郭念锋. (2012). *心理咨询师基础知识*. 北京: 民族出版社.
- 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.
- 汪清华. (2007). 中小学生学习家庭环境与学校适应的关系研究. 硕士学位论文, 南京师范大学.
- 沃建中, 林崇德. (2001). 中学生人际关系发展特点研究. *心理发展与教育*, 3, 9-15.
- 徐晓伟. (2010). 初中生社会支持、自我同一性和网络成瘾的关系研究. 硕士学位论文. 延边大学.
- 张莲. (2013). 大连地区初中生网络成瘾和焦虑、抑郁情绪的现状调查. 硕士学位论文. 大连医科大学.
- 张文博. (2015). 远郊地区初中低年级学生情绪管理能力的调查和研究. *中小学心理健康教育*, 6, 11-13.
- 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.
- 郑全全, 俞国良. (2011). *人际关系心理学*. 人民教育出版社.
- 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.
- Mancevska, S., Bozinovska, L., Tecce, J., Pluncevik-Gligoroska, J., & Sivevska-Smilevska, E. (2008). Depression, anxiety and substance use in medical students in the republic of macedonia. *Bratislavské Lekárske Listy*, 109, 568 – 572.
- 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.