

日慈公益基金会心益计划

2022 年“自信放光芒”主题夏令营评估报告

摘要：2022 年夏季，日慈公益基金会心益计划支持 25 支大学生志愿者团队，在全国各地为乡村学生开展了“自信放光芒”主题夏令营。学生在开课前和结课后分别填写了前测和后测问卷。通过对有效问卷进行统计分析，结果显示，学生对夏令营的满意度平均分为 9.06 分，参加夏令营后，学生的自尊量表得分提升了 5%，自尊水平得到统计学意义上的显著提升。这表明，心益计划主题夏令营受到了学生的广泛认可与喜爱，并且有效增强了学生的自尊自信。

关键词 乡村儿童 夏令营 优势视角 社会情感学习 自我认知 自尊自信

一、背景

根据国家统计局和联合国儿童基金会、联合国人口基金共同发布的《2015 年中国儿童人口状况——事实与数据》报告，我国农村地区 0—17 岁儿童共有 1.38 亿，占全国儿童总数的 50.9%。其中农村留守儿童约 4051 万，占农村儿童总数的 29.4%，贫困农村地区（包括扶贫重点县和贫困片区县）常住儿童规模粗略推算约为 4420 万，占农村儿童总数的 32.0%。在当前社会经济转型、区域发展不平衡、人口大规模流动的背景下，农村地区的经济发展状况相对较差，文化教育水平也落后于城市地区，农村地区儿童的发展也可能因此受到负面影响（曾满超，丁延庆，2005）。罗仁福等（2010）调查了贫困地区农村儿童的能力发展状况，他们发现农村儿童在认知能力、社会交往能力、语言能力和精细运动能力等方面都落后于城市儿童。教育设施不完善、教学条件差、师资力量薄弱、家庭教育方法不良等因素使得乡村儿童的发展面临诸多挑战，他们的生存和发展尤其值得关注与支持。

心理弹性与优势视角

长期以来，学术界对乡村儿童的研究主要集中在留守儿童。许多研究显示，留守儿童在学业成绩、行为表现、心理健康等方面都存在许多问题（罗静，王薇，

高文斌, 2009; 王锋生等, 2011)。例如, 一些学者通过调查发现, 相对于非留守儿童, 留守儿童的自尊较低, 自我概念较差, 更有可能遭受抑郁、焦虑等情绪问题 (Liu, Wang, Gao, 2012)。类似的研究一方面使得农村留守儿童的生存状况得到更多关注, 但另一方面, 社会和媒体也逐渐形成了对这一群体的标签化、问题化乃至污名化。实际上, 已有研究并没有在这一问题上形成一致的结论 (黎志华, 尹霞云, 蔡太生, 朱翠英, 2014)。许多研究发现, 留守的经历并不一定会给留守儿童的身心健康造成负面影响, 许多留守儿童的心理行为方面并没有出现异常 (卢锦阳等, 2016)。为此, 一些学者开始从积极心理学的角度, 探究留守儿童适应环境的内在机制以及影响他们正常发展的因素 (申继亮, 刘霞, 赵景欣, 师保国, 2015)。研究发现, 个体能够有效应对不利环境的原因在于他们拥有良好的心理弹性, 即“从消极中恢复过来, 并且灵活地适应外界多变环境的能力” (Anthony & Maluccio, 2002)。对于个体自身来说, 积极的自我肯定、情绪稳定、良好的社交能力等因素都是建设心理弹性的重要保护性因素 (Mandelco & Perry, 2000)。因此, 在帮助包括留守儿童在内的乡村儿童的过程中, 研究者和实践者可以从儿童自身能力发展的路径入手, 从“问题视角”转换到“优势视角” (易庐金, 2017)。也就是说, 要关注乡村儿童自身的优势和成长的潜力, 发现和挖掘他们未开发的或已开发的、无形或有形的资源, 通过帮助他们学习应对困难和挑战所需的知识、技能和态度, 从而提高心理弹性, 在不利的环境中获得良好的发展。

社会情感学习

在我国基础教育领域, 人们长期过度追求认知发展与考试成绩, 却忽视了儿童发展对情感教育的强烈需求。这种单一的、以偏概全的教育培养方式, 淡化对学生社会情感的培养, 造成社会情感学习在我国教育教学中的缺失。2015 年联合国教科文组织在巴黎总部通过的《教育 2030 行动框架》中明确提出: 教育既不能忽视认知能力的培养, 又要更加关注培养儿童识别和管理情绪、关心他人、做出负责任决定、建立积极人际关系及巧妙应对挑战性情境等社会情感能力, 将社会情感学习 (Social Emotional Learning, 以下简称 SEL) 提上全球政策议程并进入讨论视野 (毛亚庆, 杜媛, 易坤权, 2018)。早在 2002 年, 联合国教科文组织就已向全球 140 个国家的教育部发布了实施社会情感学习的十大基本

原则，开始推广 SEL 项目。今天，社会情感学习已经受到世界各国的重视，SEL 项目在美国、新加坡、日本、韩国、英国、澳大利亚等国家和地区数以万计的學校得以开展和实施，并取得了良好的效果，产生了广泛的影响。许多实证研究表明，社会情感学习有助于提高学生的情绪智力水平，减少学生的问题行为，促进积极行为的发展，改善学生的学习态度，提高学业水平（Durlak 等，2011）。SEL 已逐渐成为当今国际上促进学生情感及身心全面发展的重要理论及实践活动。

心益计划

日慈公益基金会心益计划每年招募有公益心、能力强的大学生志愿者，通过提供课程包及培训等方式，支持志愿者在乡村开展心智素养主题夏令营，帮助乡村儿童提升心理弹性，填补乡村地区心理教育的空白。

2022 年，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，为心益计划研发了“自信放光芒”主题夏令营活动包。该活动包专注于心智素养核心课程框架中的“自我”主题，面向三到六年级学生，以培养自我认知能力为核心，引导学生认识自我、探索优势、设立目标、以及培养成长型思维，从而提升其自信心和自我价值感。

通过层层筛选，25 支大学生志愿者团队在经过线上、线下培训后，奔赴全国 25 个乡村学校，为乡村儿童开展了约 2 周的主题夏令营活动。本研究的主要目的是评估心益计划 2022 年“自信放光芒”主题夏令营活动对乡村学生的影响，检验其是否提高了乡村学生的自尊自信水平。

二、评估结果

1. 评估方法

1.1 评估内容

本次评估采用前后测问卷法，其中前测问卷由姓名、性别、年龄、年级、留守情况等基本情况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。通过比较前后测量表的量性数据，可以评估课程实施后，学生的自尊水平是否得到提高。除此之外，通过后测问卷中的课程满意度调查，可以获得一些质性数据，评估学生在课程中的收获。

1.2 评估样本

本次共回收前后测问卷各 1642 份，其中有效问卷 1432 份，有效回收率为 87.2%。具体样本分布情况见下表。

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	689	48.1%
	女	743	51.9%
年级	三年级	376	26.3%
	四年级	314	21.9%
	五年级	396	27.7%
	六年级	156	10.9%
留守情况	留守	635	44.3%
	非留守	768	53.6%
总计		1432	100%

1.3 评估工具与步骤

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”、“不符合”、“一般”、“符合”、“非常符合”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 $\alpha = 0.75$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.80$ ，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，阐明该课程对自己的帮助。

1.4 数据录入与统计处理

志愿者收集学生填写的纸质问卷，并将其录成电子版，之后评估人员运用

SPSS 27.0 软件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9.06分（满分10分）。

2.2 自尊水平总体分析结果

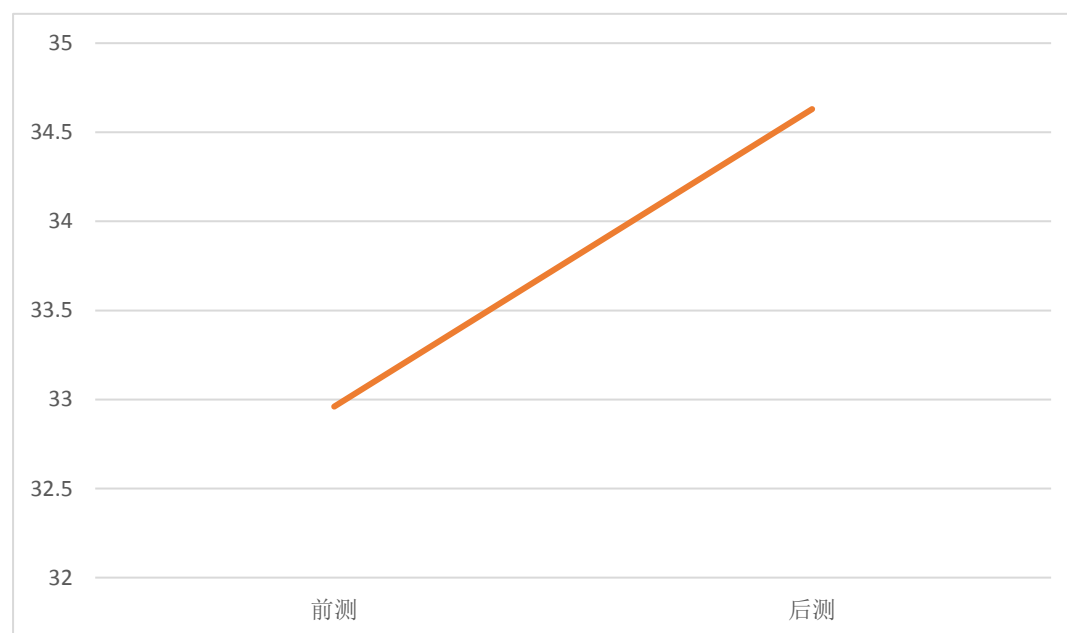
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异($t=10.90, p<0.001$)。相对于参加夏令营之前，学生的自尊量表得分提升了5%，这说明，参与夏令营之后，学生的自尊水平得到了显著提高。

表 2. 自尊量表得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	32.96	6.13	1.67***
后测	34.63	6.50	

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

图 1. 自尊量表得分情况



2.2.1 按性别分析结果

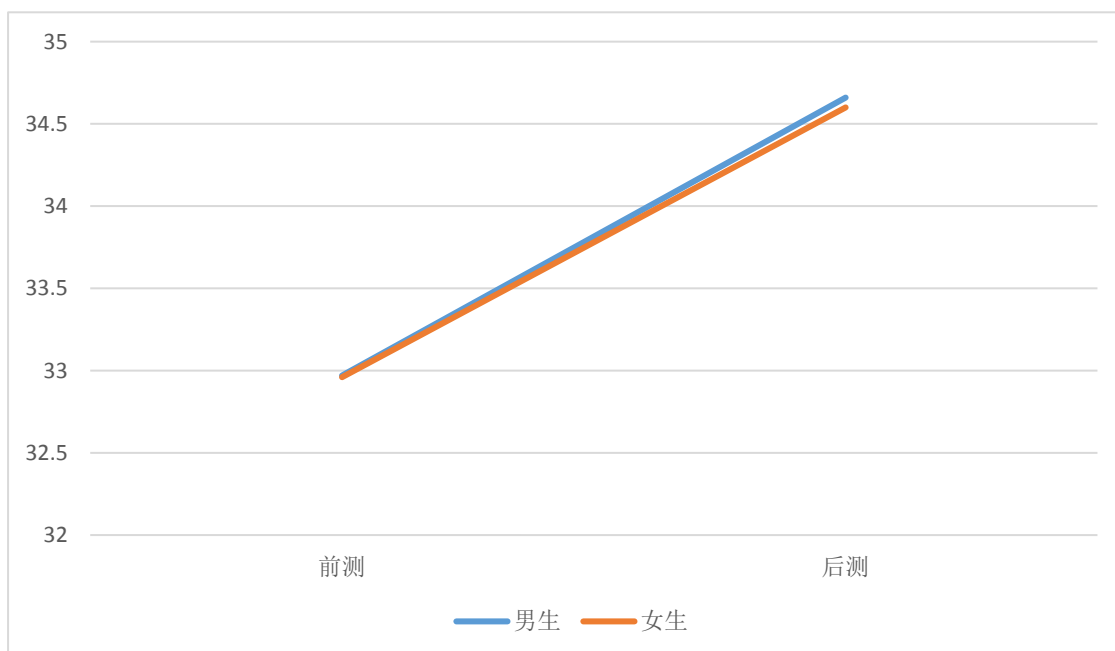
以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著 ($F=0.03, p>0.05$)。进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，且都达到了统计学意义上的显著性差异（男生， $t=7.43, p<0.001$ ；女生， $t=7.99, p<0.001$ ）。总体来看，参与夏令营之后，不同性别学生的自尊水平都有所提升。

表 3. 不同性别学生自尊水平量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	32.97	6.46	1.69***	689
	后测	34.66	6.93		
女	前测	32.96	5.82	1.64***	743
	后测	34.60	6.07		

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

图2. 不同性别学生自尊水平量表得分情况



2.2.2 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，前后测与年级的交互效应显著 ($F=4.49, p<0.01$)。进一步的简单效应分

析显示，不同年级学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，且三、四、五、六年级学生的前后测得分差异均达到了统计学意义上的显著性差异（三年级， $t=5.77, p<0.001$ ；四年级， $t=7.19, p<0.001$ ；五年级， $t=5.37, p<0.001$ ；六年级， $t=2.78, p<0.01$ ）。其中，四年级学生的自尊量表得分提升了8%。总体来看，参与夏令营之后，不同年级学生的自尊水平都得到了一定程度的提升。

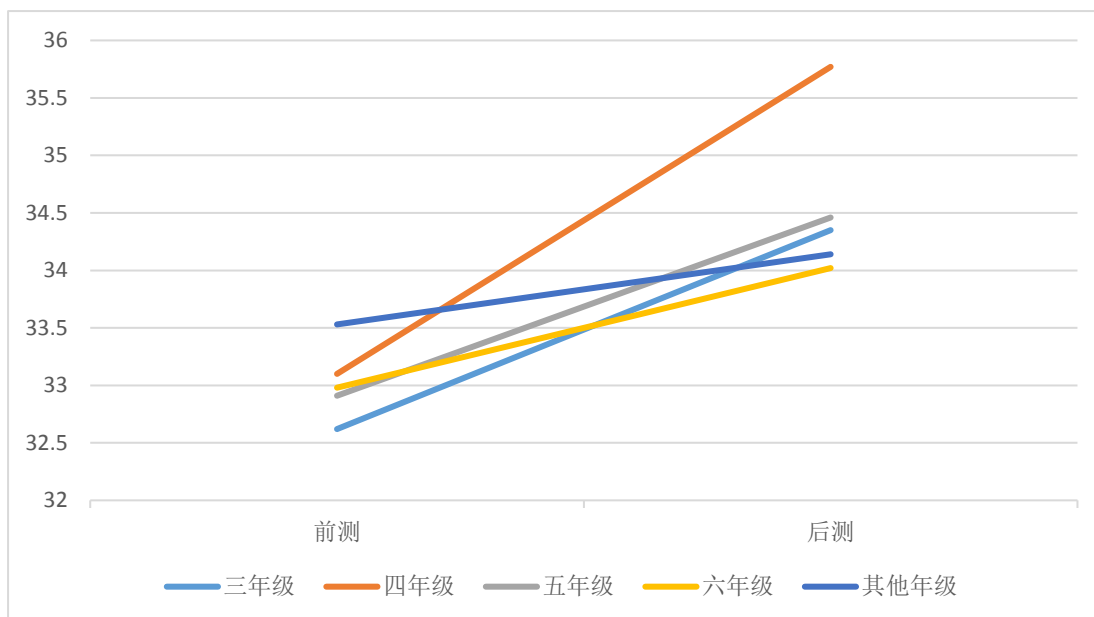
值得注意的是，其他年级（绝大部分为一、二年级）学生的自尊量表得分提升程度相对较小，且未达到统计学意义上的显著差异。这表明，自信放光芒主题夏令营的活动对三至六年级学生的益处更大。面向低年级学生，志愿者团队需采用其他更适龄的活动。

表 4. 不同年级学生自尊水平量表得分情况

年级	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
三年级	前测	32.62	5.91	1.73***	376
	后测	34.35	6.36		
四年级	前测	33.10	6.50	2.67***	314
	后测	35.77	6.00		
五年级	前测	32.91	6.54	1.56***	396
	后测	34.46	7.01		
六年级	前测	32.98	6.03	1.03**	156
	后测	34.02	7.01		
其他	前测	33.53	5.07	0.61	190
	后测	34.14	5.84		

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

图3. 不同年级学生自尊水平量表得分情况



2.2.3 按留守情况分析结果

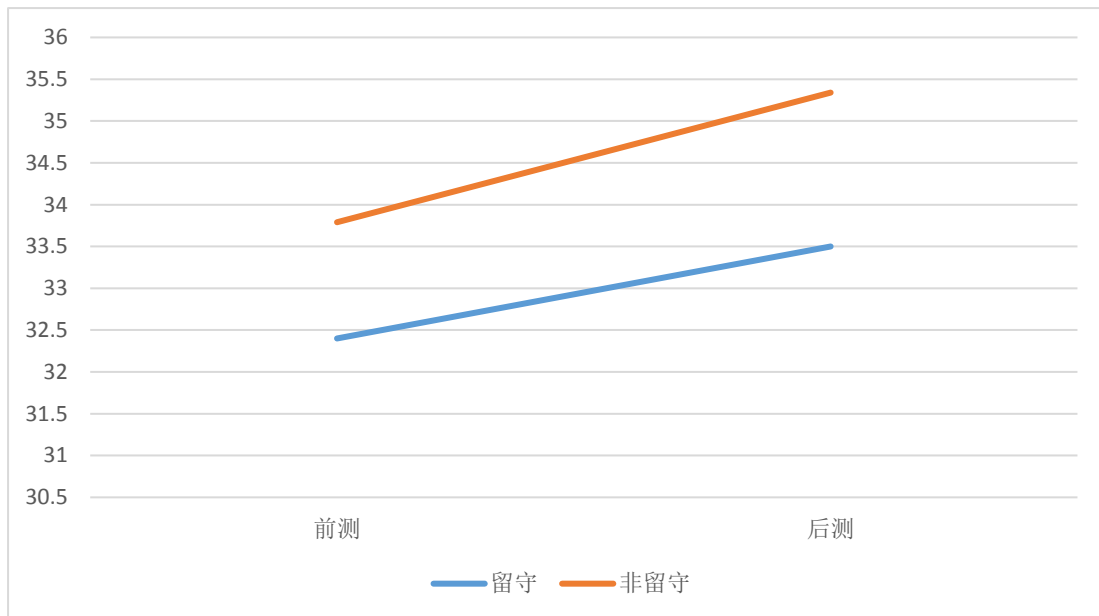
以留守情况为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与留守情况的交互效应不显著 ($F=2.08, p>0.05$)。进一步的简单效应分析显示，不同留守情况的学生后测得分均高于前测得分，且都达到了统计学意义上的显著性差异(留守, $t=6.19, p<0.001$ ；非留守, $t=8.68, p<0.001$)。总体来看，参与夏令营之后，无论是留守还是非留守学生，他们的自尊水平都得到了一定程度的提升。

表5. 不同留守情况学生自尊水平量表得分情况

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	32.40	5.85	1.39***	635
	后测	33.79	6.55		
非留守	前测	33.50	6.33	1.84***	768
	后测	35.34	6.39		

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

图4. 不同留守情况学生自尊水平量表得分情况



3. 结论

总体来看，“自信放光芒”主题夏令营有效地提升了学生的自尊水平。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夏令营活动中获益。学生们表示，该课程帮助他们增强自信，正确认识自己，明确自己的目标，并发现自身优势。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9.06 分（满分 10 分），表明他们对“自信放光芒”主题夏令营感到满意。

参考文献

- 黎志华，尹霞云，蔡太生，朱翠英. (2014). 留守儿童情绪和行为问题特征的潜在类别研究：基于个体为中心的研究视角. *心理科学*, 37(2), 329-334.
- 联合国儿童基金会. (2015). 2015 年中国儿童人口状况——事实与数据. *联合国儿童基金会官网*, <https://www.unicef.cn>.
- 卢锦阳，李乐之，罗学荣，黎艳华. (2016). 留守儿童心理弹性研究进展. *国际精神病学杂志*, 43(1), 48-50.
- 罗静，王薇，高文斌. (2009). 中国留守儿童研究述评. *心理科学进展*, 17(5), 990-995.
- 罗仁福，张林秀，刘承芳等. (2010). 贫困农村儿童的能力发展状况及其影响因素. *学前教育研究*, 4, 17-22.
- 毛亚庆，杜媛，易坤权. (2018). 基于学生社会情感能力培养的学校改进——教

- 育部-联合国儿童基金会“社会情感学习”项目的实践与探索. *中小学管理*, 11, 31-33.
- 申继亮, 刘霞, 赵景欣, 师保国. (2015). 城镇化进程中农民工子女心理发展研究. *心理发展与教育*, 31(1), 108-116.
- 王锋生, 孙业桓, 钮娟娟, 龚磊, 蔡标, 孙丽娜. (2010). 我国农村留守儿童 SCL-90 测试结果的 Meta 分析. *卫生研究*, 39(2), 224-227.
- 易庐金. (2017). 优势视角下农村儿童社会工作实务探析——以 L 县 H 村为例. 青海师范大学硕士学位论文.
- 曾满超, 丁延庆. (2005). 中国义务教育资源利用及配置不均衡研究. *教育与经济*, 2, 34-40.
- Anthony N., Maluccio D. S. (2002). Resilience: A Many-Splendored Construct? *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(4), 32-35.
- Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymcicki A. B., et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Luo, J., Wang, L., & Gao, W. (2012). The influence of the absence of fathers and the timing of separation on anxiety and self-esteem of adolescents: A cross-sectional survey. *Child Care Health And Development*, 38(5), 723-731.
- Mandelco B. L., Perry J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 21.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). Acceptance and Commitment Therapy. *Measures Package*, 61, 52.