

日慈公益基金会心益计划

2023 年“自信放光芒”主题夏令营评估报告

摘要：2023 年夏季，日慈公益基金会心益计划支持 29 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 9.07 分（满分 10 分），参加夏令营后，学生的自尊量表得分总体上有所提升，且具有统计学意义上的显著性。综合量性与质性分析结果，心益计划主题夏令营为学生带来有趣好玩的活动，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学校得以开展和实施，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。

2023 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，29 支大学生志愿者团队在经过线上、线下培训后，奔赴全国 29 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 2023 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 1931 份，其中有效问卷 1720 份，有效回收率为 89.1%。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	833	48.4%
	女	887	51.6%
年级	三年级	385	22.4%
	四年级	378	22.0%
	五年级	411	23.9%
	六年级	213	12.4%
	其他	333	19.4%
留守情况	爸爸和妈妈都长期外出 打工	338	19.7%
	只有爸爸长期外出打工	550	32.0%
	只有妈妈长期外出打工	75	4.4%
	非留守	757	44.0%
	总计	1720	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；其中，量表中第 2、5、6、8 题为反向计分。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 $\alpha = 0.84$, 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), 并说明打分的理由; 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 25.0 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 9.07 分(满分 10 分)。其中, 60% 的学生对课程的满意度为 10 分。这说明, 参与夏令营的学生总体上对课程非常满意。

2.2 自尊水平总体分析结果

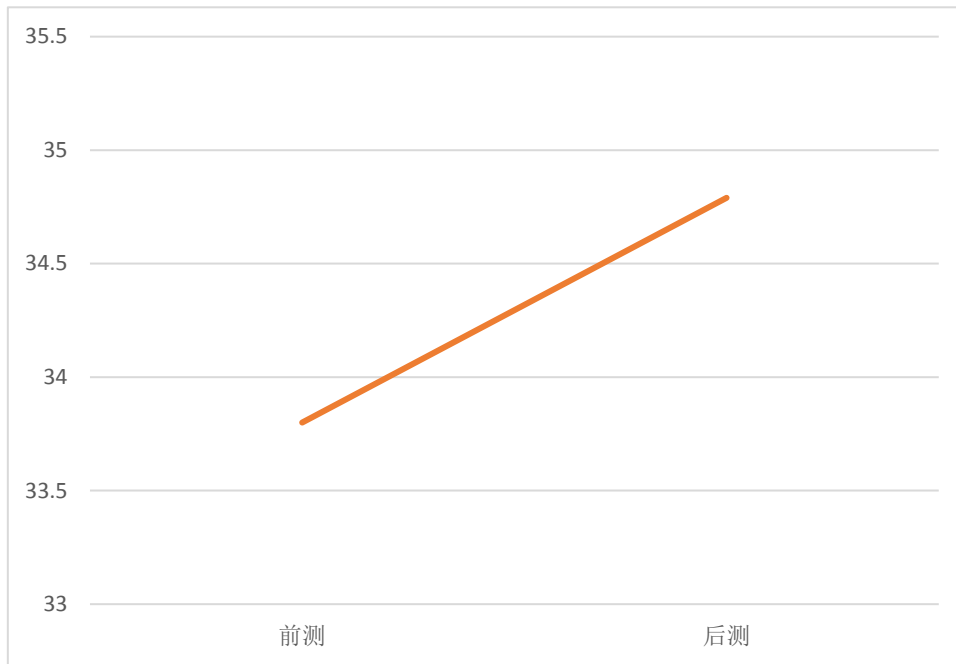
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况, 结果显示, 学生在后测问卷中的得分高于前测问卷, 且前后测得分差异达到统计学意义上的显著性差异 ($t = 7.437, p < .001$), 这说明, 参与夏令营之后, 学生的自尊水平得到了显著提高。

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	33.80	6.05	0.99***
后测	34.79	6.54	

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

图 1. 自尊量表得分情况



2.2.1 按性别分析结果

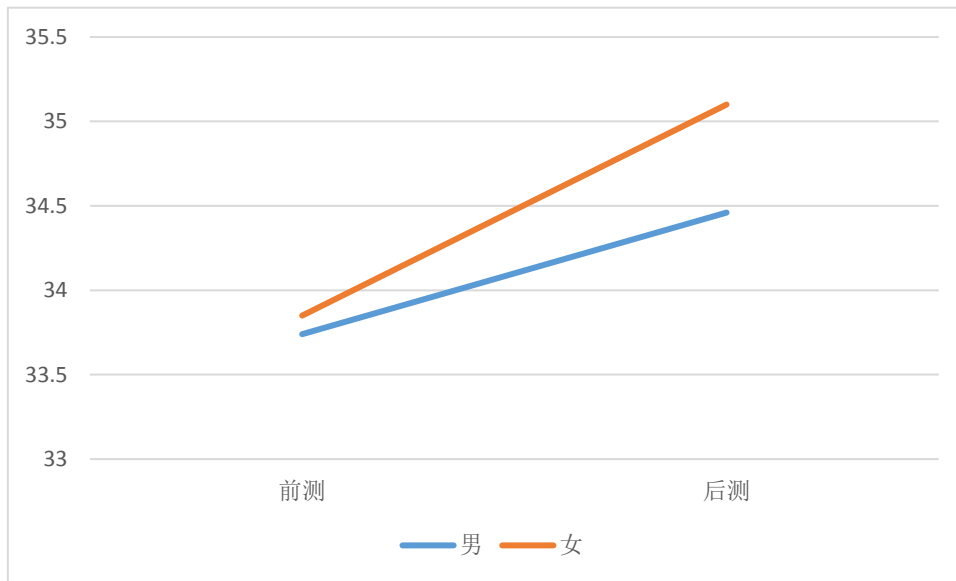
以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著 ($F = 3.833, p = .05$)。逐一比较男生和女生前后测问卷得分发现，男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，且前后测得分差异都达到了统计学意义上的显著性差异(男生, $t = 3.719, p < .001$; 女生, $t = 6.802, p < .001$)。总体来看，参与夏令营之后，不同性别学生的自尊水平均有显著提升。

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	33.74	6.02	0.72***	833
	后测	34.46	6.63		
女	前测	33.85	6.08	1.25***	887
	后测	35.10	6.45		

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

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 ($F=2.405, p=.048$)。逐一比较各年级前后测问卷得分发现，三、四、五、六年级学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，且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， $t=2.597, p=.010$ ；四年级， $t=5.774, p<.001$ ；五年级， $t=3.810, p<.001$ ；六年级， $t=3.329, p=.001$ ）。然而，其他年级的学生的后测问卷得分虽然较前测得分也有一定程度的提升，但其差异不具有统计学意义上的显著性 ($t=1.304, p=.193$)。

总体来看，自信放光芒主题夏令营的活动对三至六年级学生自尊水平的提升更为显著。其可能的原因是其他年级的学生在前测问卷时的自尊水平相对较高，且其他年级的学生多为一、二年级学生（占比达 75%），可能需要更适合该年龄阶段的活动以更有效地提升学生的自尊水平。

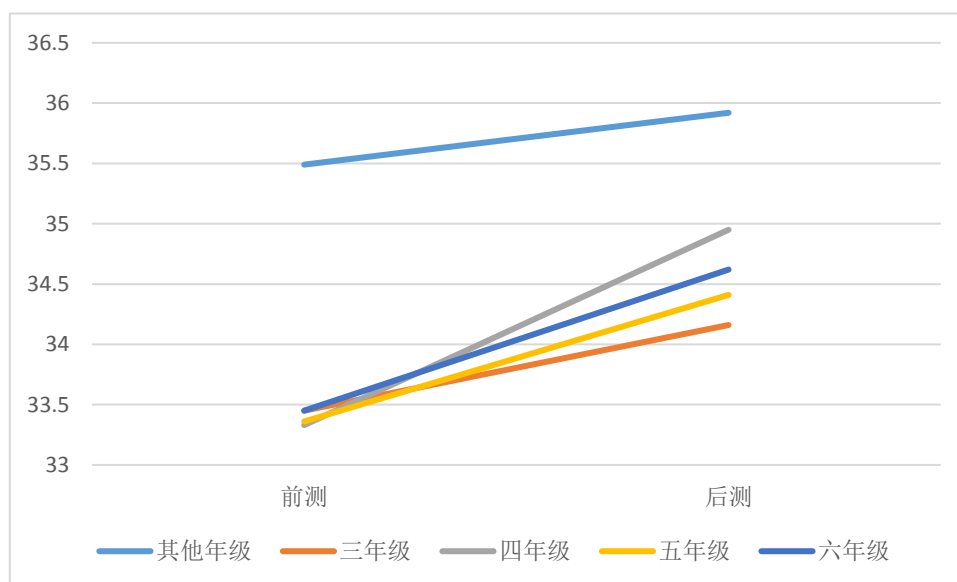
表 4. 不同年级学生自尊水平量表得分情况

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	33.45	5.86	0.71**	385
	后测	34.16	6.51		
四年级	前测	33.33	5.92	1.62***	378

	后测	34.95	6.52		
五年级	前测	33.36	5.92	1.05***	411
	后测	34.41	6.47		
六年级	前测	33.45	6.29	1.17**	213
	后测	34.62	6.70		
其他	前测	35.49	6.15	0.43	333
	后测	35.92	6.49		

注：* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

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显著 ($F = 2.902$, $p = .034$)。逐一比较不同留守情况学生的前后测问卷得分发现，不同留守情况的学生后测得分均高于前测得分，但只有非留守和“只有爸爸长期外出打工”的学生前后测得分达到了统计学意义上的显著性差异（非留守， $t = 6.475$, $p < .001$ ；“只有爸爸长期外出打工”， $t = 4.673$, $p < .001$ ）。总体来看，参与夏令营之后，不同留守情况学生的自尊水平虽都得到了不同程度的提升，但非留守学生和只有父亲外出打工的学生从主题夏令营中显著获益。

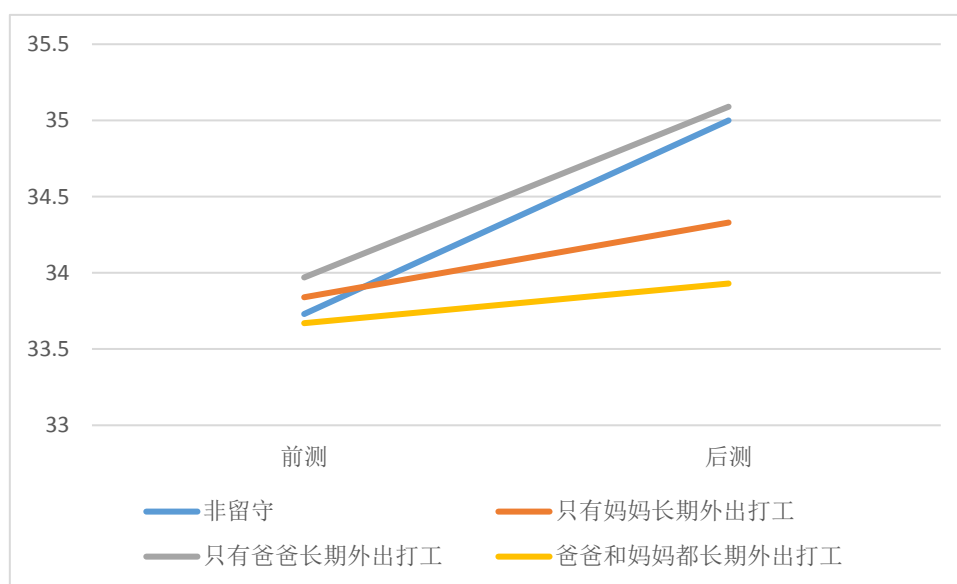
“爸爸和妈妈都长期外出打工”的双留守学生自尊水平在前后测问卷中的得分不具有统计意义上的显著差异，可能表明双留守学生需要更多、更长期的社会情感支持。而前后测得分差异在“只有妈妈长期外出”的留守学生中的不显著，可能是由于该组样本量相对较少（ $n = 75$ ）。

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
爸爸和妈妈都长期外出打工	前测	33.67	6.32	0.27	338
	后测	33.93	7.40		
只有爸爸长期外出打工	前测	33.97	5.86	1.12***	550
	后测	35.09	6.23		
只有妈妈长期外出打工	前测	33.84	5.60	0.49	75
	后测	34.33	5.42		
非留守	前测	33.73	6.11	1.28***	757
	后测	35.00	6.44		

注：* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

图4. 不同留守情况学生自尊水平量表得分情况



2.2.4 按志愿者团队分析结果

以志愿者团队为解释变量，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，前后测与志愿者团队的交互效应显著 ($F=2.658, p<.001$)。逐一比较各志愿者团队学生的前后测问卷得分发现，多数志愿者团队的学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且许多团队的学生前后测得分差异达到统计学意义上的显著性差异（即，表 6 中标蓝的团队）。另外，有 5 支团队的学生后测问卷中的得分低于前测问卷（即，表 6 中标黄的团队），虽未达到统计学意义上的显著性差异，仍值得关注。

由于结果可能受到多方面的影响，比如团队的学生数量及有效样本量、学生前测问卷的得分情况、学生年级和留守情况等因素，也应综合看待不同志愿者团队的学生前后测自尊水平的差异。

总体来看，参与夏令营之后，大多数学生的自尊水平都得到了一定程度的提升。

表 6.不同志愿者团队学生自尊水平量表得分情况

团队编号	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
Z01 济南大学	前测	34.95	4.17	0.37	19
	后测	35.32	5.87		
Z02 江西财经暖阳社	前测	35.69	5.25	0.33	42
	后测	36.02	6.70		
Z03 江南大学	前测	33.66	5.49	1.03	87
	后测	34.69	6.68		
Z04 大连理工大学盘锦校区	前测	34.24	5.04	-0.69	45
	后测	33.56	5.45		
Z05 四川农业大学米团公益	前测	33.81	5.83	1.78**	37
	后测	35.59	6.63		
Z06 南京审计大学	前测	36.55	5.60	2.17**	58
	后测	38.72	5.72		

Z07 郑州航空 蒲公英	前测	33.06	6.66	0.88	115
	后测	33.94	5.89		
Z08 南京师范健康中国 公益协会	前测	33.54	6.18	-0.53	57
	后测	33.02	6.65		
Z09 山东师范向日葵	前测	35.06	5.63	1.36**	127
	后测	36.43	5.78		
Z10 郑州航空蒲公英二 队	前测	34.44	5.93	1.47***	135
	后测	35.91	6.46		
Z11 宁夏大学	前测	34.13	6.17	-0.04	52
	后测	34.10	6.89		
Z12 南京师范健康中国 社团	前测	30.50	7.75	4.67*	12
	后测	35.17	8.64		
Z13 中国石油大学（华 东校区）	前测	34.82	6.13	1.15	33
	后测	35.97	6.47		
Z14 西南交通大学	前测	33.16	6.04	0.48	81
	后测	33.64	6.33		
Z15 江西财经金融学院 暖阳社	前测	33.66	6.59	0.72	74
	后测	34.38	6.70		
Z16 四川农业大学（成 都校区）	前测	32.95	7.19	0.49	61
	后测	33.44	6.86		
Z17 华中农业大学启夏	前测	34.59	5.92	1.86	22
	后测	36.45	6.19		

Z19 华中农 业大学红杜 鹃爱心社	前测	35.23	5.27	1.03	62
	后测	36.26	5.52		
Z20 山东财 经大学	前测	28.16	4.55	0.52	31
	后测	28.68	4.48		
Z21 广西师 范大学	前测	34.36	6.86	1.68*	77
	后测	36.04	6.46		
Z22 济南大 学二队	前测	33.47	7.68	1.18	45
	后测	34.64	7.63		
Z23 山东师 范西部支教 同心会	前测	34.31	5.53	-1.10	98
	后测	33.20	6.95		
Z25 中国传 媒大学	前测	32.74	5.72	0.79	34
	后测	33.53	7.22		
Z26 山东大 学	前测	33.28	7.31	4.65***	40
	后测	37.93	6.82		
Z28 曲阜师 范满天星	前测	33.39	5.23	0.29	49
	后测	33.67	5.83		
Z29 曲阜师 范满天星二 队	前测	32.22	4.83	2.36***	158
	后测	34.58	5.64		
Z30 中国海 洋大学	前测	33.91	6.27	-0.22	68
	后测	33.69	7.84		

注：各团队人数为最终纳入数据分析的样本量；

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2.3 质性评估分析结果

2.3.1 课程满意度

在分析学生给课程评分的理由后，我们发现，多数给出 7 分及以上分数的学

生认为“自信放光芒”主题夏令营在带来知识的同时也十分有趣、好玩，学生们在课堂中感到非常开心。

“很好玩，很有趣，有很多的游戏与活动。”

——同学 A

“打九分是因为他让我感到自信，感到开心。”

——同学 B

“因为这些老师让我感受到了快乐和学到了好多知识。”

——同学 C

2.3.2 课程对学生的帮助

2周的夏令营活动为学生带来了积极的改变，许多学生表示，他们通过夏令营发现了自己的优势、变得更加自信和勇敢，学会表达自己，也帮助学生之间熟悉彼此、和同学友好相处。

“让我更加的自信，摆脱了自己面对同学、老师时的内向。在这里让我交到了更多的朋友。”

——同学 D

“我对自己充满了自信。还说出了真心话，表达出了真心思想。”

——同学 E

“以前我有点内向不爱说话，现在我发现交朋友也不是很难。”

——同学 F

“我觉得学习‘自信放光芒包’，让我变得更自信，让我自卑，让我可以自信的用自己的优点，不像以前那么不爱表现。”

——同学 G

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、三至六年级学生均能从夏令营活动中显著获益，而夏令营也能有效提升非留守和只有父亲长期外出打工的学生的自尊水平。此外，学生们还表示，该课程能够使他们增强自信，正确认识自己，发现自身优势，并且帮助他们结交朋友、增进同学之间的友谊。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9.07 分（满分 10 分），且 60% 的学生对课程的满意度为 10 分，表明学生普遍

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.