

日慈公益基金会-友成广西龙胜县2023年春季学期

《情绪调节包》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《情绪调节包》课程的 169 名学生进行课程效果评估。结果显示，在参与《情绪调节包》课程之后，学生的心理韧性水平整体上有上升的趋势。结合学生课程完成度情况进行进一步的分析，结果显示，参与 7 节课及以上的学生，其心理韧性的提升水平要明显高于缺席 2 节课及以上的学生，因此我们建议学生能够在学期内尽可能上完所有课时，以保证课程效果。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助掌握情绪管理的方法，能够在遇到负面情绪，如生气、压力、伤心等，学会合理的去表达、宣泄情绪，学会调节自己的情绪。与此同时，有 97% 的学生表示愿意继续参加心智素养课程，学生对该课程的满意度达到 8 分（满分 10 分），表明他们对《情绪调节包》比较满意。

关键词： 情绪智力 情绪调节 心理韧性 心智素养课程 《情绪调节包》

1. 引言

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，淡化对学生的社会情感的培养，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

让孩子智慧有爱，乐享人生

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。

初中是小学和高中的过渡期，也是青少年成长发育的重要阶段。处于“心理断乳期”的初中生，面临着一系列重大的人生课题，包括身体发育的逐渐成熟、青春期的烦恼、学校社会环境的适应、学习过程与方法的最优化、和谐人际关系的形成、人格的进一步完善、人生观和价值观的逐步确立、心理压力的释放等。其中，情绪管理与人际交往的能力发展是初中生建设社会情感能力的重要任务之一。情绪管理，就是个人用一定的方法，觉察情绪、接纳情绪、合理表达情绪和调节情绪等方面的能力（张文博，2015）。南晓微（2014）等人的研究指出，中学生的情绪管理能力与攻击行为呈负相关，即中学生的情绪管理能力越高，他们的攻击性行为可能就越少。人际关系是在人与人交往过程中形成和发展的心理关系（郑全全，俞国良，2011）。国内外已有大量研究表明，青少年人际关系对其自我意识发展、学业成就、社会技能和心理健康有重要的影响（沃建中，林崇德，2001）。

日慈公益基金会自主研发的《情绪调节包》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《情绪调节包》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韧性和情绪管理水平。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 169 份，其中有效问卷 168 份，有效回收率为 99.4%，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	81	48.2%
	女	87	51.8%

年级	七年级	168	100%
留守情况	双留守	26	15.5%
	单留守（父外出）	22	13.1%
	单留守（母外出）	10	6%
	非留守	104	61.9%
总计		168	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、课程实施情况和与前测相同的量表构成。问卷中的量表为胡月琴、甘怡群（2008）编制的《青少年心理韧性量表》，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，前测 Cronbach $\alpha = 0.852$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.868$ ，表明该问卷的内部一致性信度较好。

除量表之外，后测问卷中有部分关于课程实施的题目，邀请学生根据课程实际开展情况、对课程的满意度、趣味性、对自己的帮助程度、课后使用相关技能情况以及之后继续参与课程的意愿度进行回答，同时也会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 课程实施效果分析

3.1.1 课程满意度结果分析

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 8.0 分（满分 10 分）。

3.1.2 课程趣味性结果分析

通过对后测问卷中课程趣味性的得分情况进行分析，结果显示，学生对该课程的趣味性打分为8分（满分10分）。

3.1.3 课程对学生的帮助情况结果分析

通过对后测问卷中课程对学生帮助的得分情况进行分析，结果显示，学生对课程对自己的帮助情况的打分为8分（满分10分）。

3.1.4 课后学生使用课程中相关技巧结果分析

通过对后测问卷中课后学生持续使用课程中相关技巧的得分情况进行分析，结果显示，学生对课后持续使用课程中相关技巧的打分为7分（满分10分）。

3.1.5 学生继续参加课程的意愿度结果分析

通过对后测问卷中课后学生持续参加课程的意愿度进行分析，结果显示，有97%的学生表示愿意继续参加心智素养课程。

3.2 心理韧性总体分析结果

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（ $t=0.725$ ， $p>0.05$ ）；这说明，在参加《情绪调节包》之后，学生的心理韧性水平变化虽然并未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升趋势，学生较之以前，能够在面对挫折和情绪困境时，及时调整自己，以更加积极的心态去面对。

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	88.25	15.08	0.76
后测	89.00	12.53	

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

3.3 不同课时进度学生心理韧性结果分析

通过比较前后测问卷中不同课时进度学生的心理韧性得分情况，结果显示，上完7节课及以上的学生在后测问卷中的得分明显高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异（ $t=1.004$ ， $p>0.05$ ）；因故缺席两节课及以上的学生在后测问卷中的得分略高于前测问卷，并未达到统计学意义上的显著性差异。

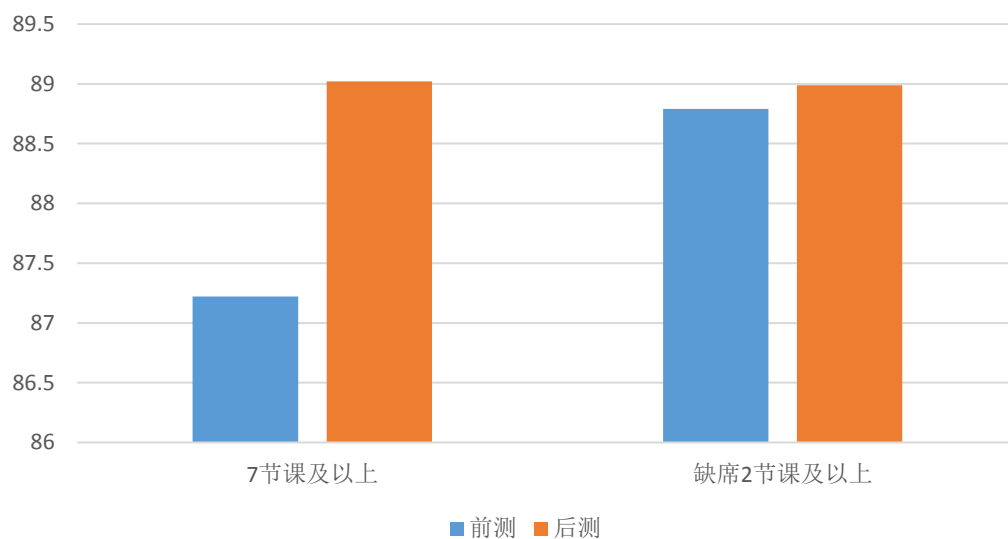
($t=0.152$, $p>0.05$)。这说明，学生参与的课时越多，其心理韧性水平提升的程度也越高。缺课率较高的学生，虽然后测得分也有提升，但变化并不明显。因此我们建议学生能够在学期内尽可能上完所有课时，以保证课程效果。

表 3. 不同课时进度学生心理韧性量表得分情况

课时进度	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)
7 节课及以上	前测	87.22	14.21	1.80
	后测	89.02	14.31	
缺席两节课及以上	前测	88.79	15.61	0.20
	后测	88.99	13.03	

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

图1. 不同课时进度学生心理韧性量表得分情况



3.4 质性数据分析结果

3.4.1 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《情绪调节包》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，课程对学生在情绪调节和管理上起到了较大的帮助。很多学生表示，通过课程掌握了情绪管理的方法，知道在遇到负面情绪，如生气、压力、伤心等，如何合理的去表达、宣泄情绪，如何调节自己的情绪。以下为部分学生的反馈：

让孩子智慧有爱，乐享人生

“在自己情绪激动的时候，能够控制自己不做出冲动的行为，在同一件事情里能从不同方面思考”

“遇到困难时可以寻求老师或同学的帮助，遇到不好的情绪可以去放松一下，调节自己的情绪”

“有一次我很伤心，就用静下心来听音乐就好了，在与同学的争吵后会找到一个安静的地方，静下心来”

“它让我在受到挫折的时候重拾信心，他让我懂得了用另一个角度关心他人”

“比如在我很愤怒的时候，我会用打篮球或跑步来发泄”

“受到批评后冷静下来反思自己，情绪低落时，可以通过听舒缓的音乐”

“里面的实操部分让我觉得很有趣，让繁忙的学习得以适当放松，科目课程包里面面对情绪的描述让我感同身受，让我在遇到困难时意识到了该怎么做”

“当我遇到不愉快的事情会向父母倾诉，这样我会觉得得到放松，我经历挫败了，会反思不足，汲取经验，变得更成熟”

“我在想发脾气时会对自己说，生气是恶魔，以此来调节我的情绪，是我的情绪得到缓和”

4. 结论

《情绪调节包》课程开展后，学生的心理韧性水平整体上有上升的趋势。结合学生课程完成度情况进行进一步的分析，结果显示，参与7节课及以上的学生，其心理韧性的提升水平要明显高于缺席2节课及以上的学生，因此我们建议学生能够在学期内尽可能上完所有课时，以保证课程效果。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助掌握情绪管理的方法，能够在遇到负面情绪，如生气、压力、伤心等，学会合理的去表达、宣泄情绪，学会调节自己的情绪。与此同时，有

97%的学生表示愿意继续参加心智素养课程学生对该课程的满意度达到8分（满分10分），表明他们对《情绪调节包》比较满意。

参考文献

- 南晓微, 余毅震, 杨奕, 孙艳, 卞晨阳, 李小芳. (2014). 中学生攻击性与移情管理能力的关系. *中国学校卫生*, 3 (35), 23-26.
- 胡月琴, 甘怡群. (2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40 (8), 902-912.
- 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.
- 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.
- 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.
- 郑全全, 俞国良. (2011). 人际关系心理学. 人民教育出版社.
- 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.