

## 日慈公益基金会2019年秋季学期

### 《积极关系包》课程评估报告

**摘要：**本研究通过前后测的问卷研究方法，随机抽取参与日慈公益基金会自主研发的《积极关系包》课程的近500名学生进行课程效果评估。结果显示，在接受《积极关系包》课程之后，学生的人际关系得到提升，且达到统计学意义上的显著性差异。进一步的分析表明，学生与同伴的关系提升程度最高，不同性别和留守情况的学生均能从课程中受益。此外，参与课程的学生对《积极关系包》的满意度达到8.85分（满分10分），他们在同理、积极沟通、处理冲突等方面都获得了成长，人际交往能力也得到提高。

**关键词：**小学高年级学生 人际关系 心智素养课程 《积极关系包》

#### 1. 引言

小学阶段是人际关系形成的最初阶段，也是重要阶段。人际关系影响人的性格、情感、快乐、幸福、心理健康等多个方面，同时，人际关系和人际交往能力是在人的社会化过程中逐渐形成、发展和维持起来的。交友的能力如果在童年时代没有得到很好的学习和发展，将影响儿童进入年和成年后的人际关系。如果小学阶段没有形成良好的交友能力，出现交往异常或障碍，如不及时疏导与矫正，进入青春期后，内心的矛盾冲突增加，身体心理急剧变化，个体可能会产生更为严重的心理困扰和危机，甚至可能酿成日后难以挽救的心理障碍和疾病，伤害自己并危及家庭和社会（兰春，2000）。此外，有研究发现儿童的学校人际关系与其学校适应及学习成就关系密切。学生与老师、同学之间形成良好的人际关系，有利于学习能力的发挥（屈智勇，邹泓，王英春，2004），以及学习成绩的提高（王芳芳，李雁杰，张胜良等，2002）。

日慈公益基金会自主研发的心智素养课程《积极关系包》以4—6年级学生的亲子关系、师生关系和同伴关系为主题，内容涉及冲突处理的方法和爱的表达训练，旨在提升学生的人际交往能力，帮助他们收获积极关系，幸福快乐地成长。

课程包使用一个完整的主题故事贯穿课程始终，学生跟着故事的发展，与主人公图图和乐乐一起学习、收获和成长。本教学包的每堂课都采用多种体验形式为孩子们提供由体验—感受—启发—感悟的转变。基于此，本研究随机抽取部分参与《积极关系包》课程的学生作为研究对象，探究《积极关系包》是否能帮助他们提升人际关系。

## 2. 研究方法

### 2.1 研究对象

本研究共抽取问卷490份，其中有效问卷为472份，问卷有效率为96%，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	220	46.6%
	女	251	53.2%
年级	四年级	271	57.4%
	五年级	155	32.8%
	六年级	46	9.7%
留守情况	双留守	102	21.6%
	单留守（父外出）	120	25.4%
	单留守（母外出）	23	4.9%
	非留守	203	43%
总计		472	100%

### 2.2 研究工具

本研究采用前后测问卷法。问卷中的量表为改编的人际关系量表，包含与同伴的关系、与家人的关系、与老师的关系三个维度。量表共12题，按5级计分，1表示完全不符合，2表示比较不符合，3表示一般，4表示比较符合，5表示完全符合。量表得分越高，表明人际关系越好。本次施测的前测Cronbach  $\alpha$  系数为0.69，后测Cronbach  $\alpha$  系数为0.75，表明量表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程度给课程打分（满分10分），同时回答一道陈述性问题，阐明自己在该课程中的感想与收获。

## 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 总体分析结果

通过比较前后测问卷中人际关系量表的得分情况,结果显示,学生在后测问卷中的得分高于前测得分,且达到统计学意义上的显著性差异( $F = 8.98, p < .01$ )。这说明在参加《积极关系包》课程后,学生的人际关系得到了显著提升。

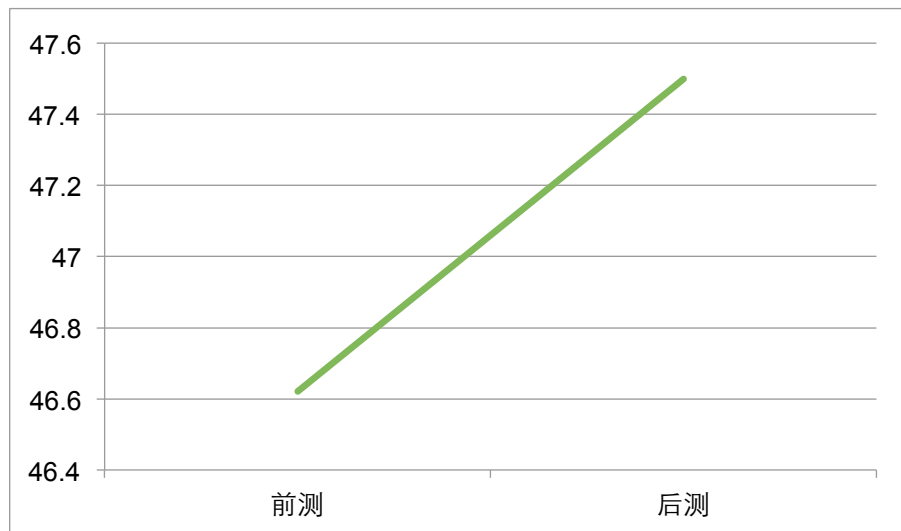
除此之外,学生对《积极关系包》课程的满意度达到8.85分(满分10分),表明该课程得到了学生的认可与喜爱。

表 2. 人际关系量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
前测	46.62	6.68	0.89**
后测	47.50	6.70	

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

图1. 人际关系量表总体得分情况



### 3.2 各维度分析结果

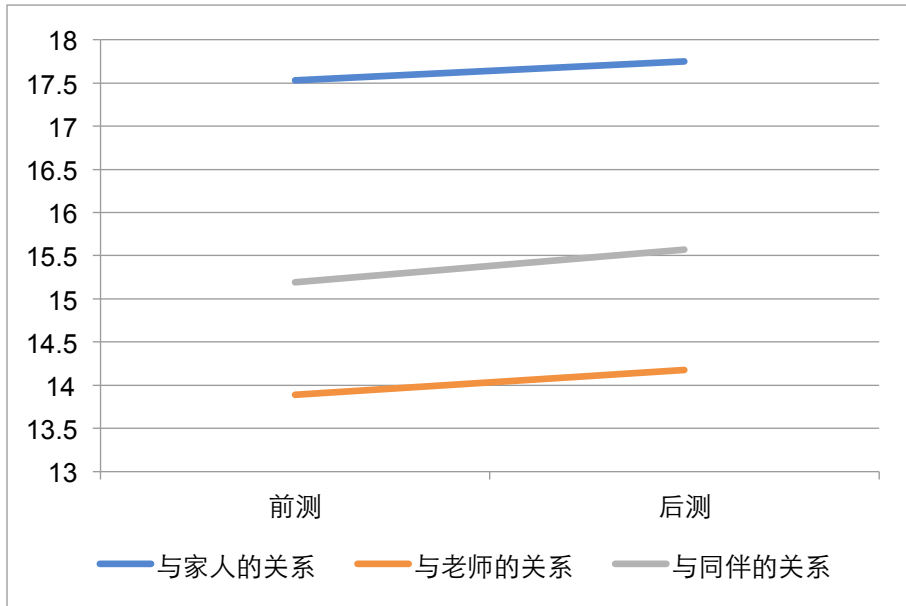
前后测问卷中的人际关系量表由与同伴的关系、与家人的关系、与老师的关系三个维度组成。通过比较学生在前后测问卷中各维度的得分情况，结果显示，在参与《积极关系包》课程后，学生在三个维度的人际关系得分上均得到提升，特别是与同伴的关系，达到了统计学意义上的显著性差异 ( $F = 7.01, p < .01$ )。这说明《积极关系包》对学生发展同伴关系的帮助尤为显著。

表 3. 人际关系量表各维度得分情况

维度	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
与家人关系	前测	17.53	2.53	0.22
	后测	17.75	2.71	
与老师关系	前测	13.89	3.21	0.29
	后测	14.18	3.26	
与同伴关系	前测	15.19	2.98	0.38**
	后测	15.57	2.93	

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

图2. 人际关系量表各维度得分情况



### 3.3 按性别分析结果

以性别为解释变量，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，前后测与性别的交互效应不显著 ( $F = 0.32, p = .57$ )。进一步的简

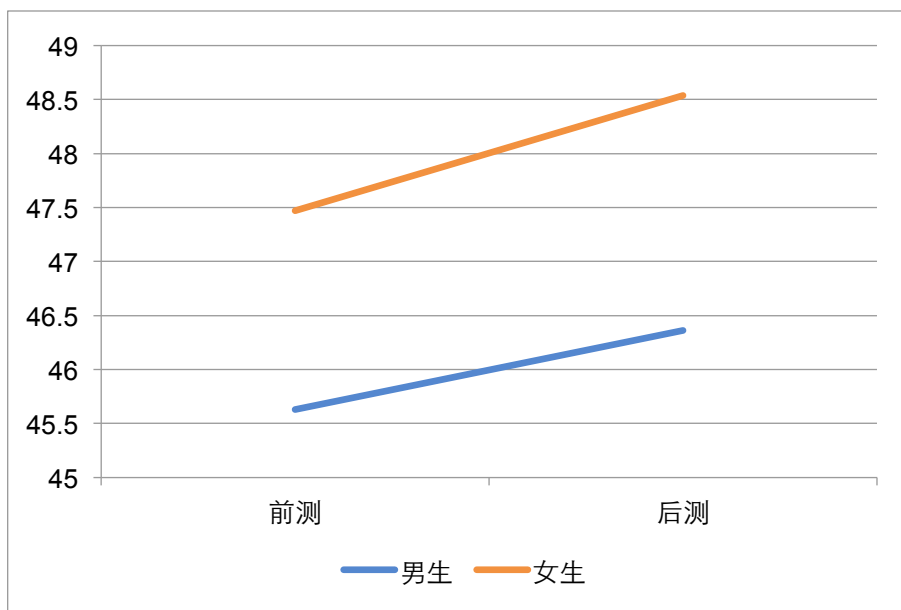
单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，其中女生分数的提升达到了统计学意义上的显著性差异 ( $t = 2.62, p < .01$ )。这表明不同性别的学生都能从《积极关系包》课程中受益，其中女生受益的程度可能更大一些。值得注意的是，不论是前测还是后测，女生在人际关系量表中的得分都显著高于男生（前测， $t = 3.00, p < .01$ ；后测， $t = 3.51, p < .001$ ）。这提示我们要多关注小学高年级阶段男生的人际交往，为他们提供更多帮助。

表 4. 不同性别学生人际关系量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	45.63	6.97	0.73	220
	后测	46.36	6.77		
女	前测	47.47	6.32	1.07**	251
	后测	48.54	6.67		

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

图 3. 不同性别学生人际关系量表得分情况



### 3.4 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 ( $F = 0.19, p = .90$ )。进一步的简单效应分析显示，不论是留守还是非留守的学生，其后测得分均高于前

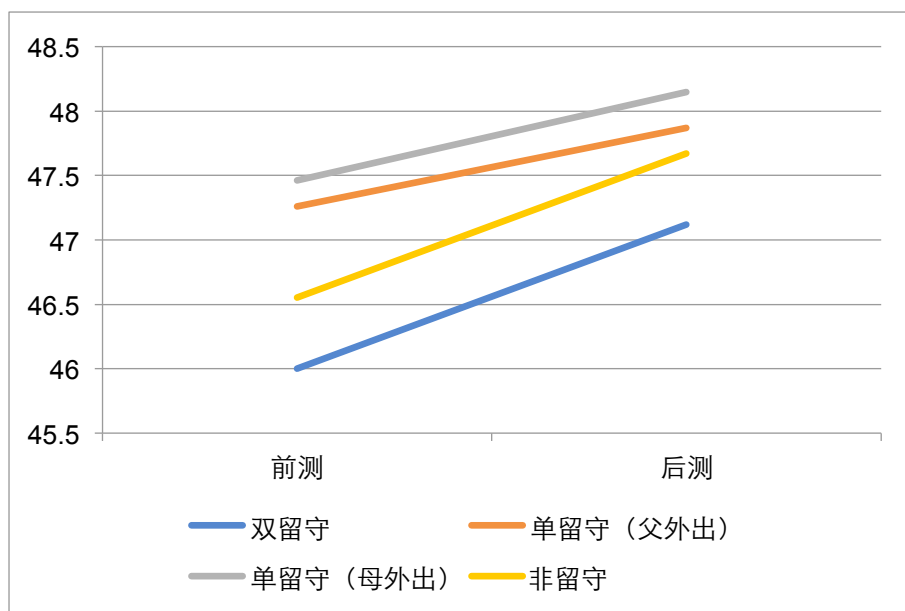
测得分，其中非留守学生的提升达到了统计学意义上的显著性差异 ( $t = 2.51$ ,  $p < .05$ )。双留守学生的前后测分差最大，未能达到显著性差异也许是因为样本数量相对较小。以上分析结果表明，不同留守情况的学生都能通过参与《积极关系包》课程提升人际关系。

表 5. 不同留守情况学生人际关系量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
双留守	前测	46.00	5.87	1.12	102
	后测	47.12	6.21		
单留守 (父外出)	前测	47.26	6.65	0.62	120
	后测	47.87	7.01		
单留守 (母外出)	前测	47.46	6.90	0.68	23
	后测	48.15	7.25		
非留守	前测	46.55	6.96	1.11*	203
	后测	47.67	6.90		

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

图 4. 不同留守情况学生人际关系量表得分情况



### 3.5 质性数据分析结果

在后测问卷中，许多学生表达了自己对《积极关系包》课程的喜爱：“(课程)

很有趣”，“有很多好玩的游戏”，“图画很好看”，“让我很开心”，“内容很有用”，“对我很有帮助”等。从学生的反馈可以看出，《积极关系包》课程的趣味性和实用性是它赢得学生认可的重要因素。

与此同时，学生们也回顾了自己在《积极关系包》课程中的收获。通过对文字描述进行整理与归纳，结果发现，许多学生能够用同理和积极的眼光看待他人（如“让我更容易理解别人的心情”，“发现了别人的优点”）；有的学生学会了与人积极沟通的方法（如“我学会了用我信息说话”，“朋友吵架我会说停”，“敢于大胆地说出心里话”）；有的表示他们改正了过去与人交往中不良的行为习惯（如“我改掉了用手指头指人的坏习惯”，“有时候我跟别人总是合不来，现在我都都会主动跟她讲话”）；很多学生的人际关系得到了改善（如“我交到了朋友”，“我和好朋友绝交了，上了这节课我和他和好了”）。从以上的总结中可以看出，质性数据展现的结果与量性数据是一致的，即学生在参与了《积极关系包》课程后，其人际交往能力得到增强，人际关系也相应提升。

#### 4. 结论

通过对前测和后测问卷的分析，结果发现，日慈公益基金会自主研发的《积极关系包》能够显著提升学生的人际关系，特别是与同伴的关系。不同性别和留守情况的学生均能从课程中受益。此外，参与课程的学生对《积极关系包》的满意度达到8.85分（满分10分），他们在同理、积极沟通、处理冲突等方面都获得了成长，人际交往能力也得到提高。

#### 参考文献

- 兰春. (2000). 小学生人际关系现状及培养, *四川教育学院学报*, 16(12), 33-36.
- 屈智勇, 邹泓, 王英春. (2004). 不同班级环境类型对学生学校适应的影响, *心理科学*, 27(1), 207-211.
- 王芳芳, 李雁杰, 张胜良等. (2002). 初中生学习成绩与心理健康状况关系研究, *中国公共卫生*, 9(18), 1121-1122.