

冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的過程模型构建

——基于扎根理论的探索性分析

赵得龙¹, 周丽君²

(1.浙江中医药大学 体育部, 浙江 杭州 310053; 2.浙江大学 教育学院 体育学系, 浙江 杭州 310058)

摘 要: 借助扎根理论研究方法, 以南方青少年群体为调研对象, 通过开放性编码、主轴性编码和选择性编码等程序对核心范畴进行提炼, 并依据故事线构建冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的過程性模型。研究认为: 冰雪冬令营对青少年主观幸福感的提升具有重要影响; 参与前的积极心境和适中预期是有效提升青少年主观幸福感的基础要素; 参与中的人际互动、身心愉悦、归属感、成就感和新奇感等沉浸式体验是有效提升青少年主观幸福感的核心要素; 参与后的依恋回忆是青少年参与冰雪冬令营的一种幸福“回味”, 从而最终彰显青少年群体的主观幸福感。该结论不仅丰富现有冰雪运动和主观幸福感的理论研究, 还进一步诠释冰雪冬令营对青少年主观幸福感的影响机理。

关 键 词: 扎根理论; 青少年; 冰雪冬令营; 主观幸福感

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2023)06-0097-07

The construction of the process model of ice and snow winter camp to improve teenagers' subjective well-being

——An exploratory analyses based on the grounded theory

ZHAO Delong¹, ZHOU Lijun²

(1.Department of Physical Education, Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China;

2.Department of Physical Education, College of Education, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China)

Abstract: Relying on the grounded theory, this paper takes the southern youth groups as the research objective, and refines the core categories through open coding, spindle coding, selective coding and other procedures, and then constructs a process model of ice and snow winter camp to improve the teenagers' subjective well-being according to the story line. The research shows that: ice and snow winter camp has an important impact on the improvement of teenagers' subjective well-being; positive mood and moderate expectation before participation are the basic elements to effectively improve adolescents' subjective well-being; immersive experiences such as interpersonal interaction, physical and mental pleasure, sense of belonging, sense of achievement and novelty are the core elements to effectively improve teenagers' subjective well-being; the attachment memory after participation would be a happy "aftertaste" for teenagers participating in ice and snow winter camp, so as to finally highlight the subjective well-being for teenagers. This conclusion of the present study enriches the existing theoretical research on ice and snow sports and subjective well-being, and further explains the underlying mechanism of the impact of ice and snow winter camp on the subjective well-being of teenagers.

Keywords: the grounded theory; teenagers; ice and winter winter camp; subjective well-being

收稿日期: 2023-02-27

基金项目: 教育部人文社会科学研究一般项目(22YJA890039)。

作者简介: 赵得龙(1978-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 体育教育、体育休闲。E-mail: 20011007@zcmu.edu.cn 通信作者: 周丽君

2019年3月,中共中央办公厅和国务院办公厅联合印发的《关于以2022年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》明确提出要广泛开展青少年冰雪运动,鼓励开展以冰雪运动为主题的冬令营活动,建立和健全青少年冰雪系列赛事,为青少年参与冰雪运动提供更好的培训和平台^[1]。同年6月,教育部、国家体育总局、国家发改委和财政部等四部门联合发布《关于加快推进全国青少年冰雪运动进校园的指导意见》,其中提到要大力开展青少年冰雪运动项目,在重点地区遴选一批冰雪运动特色学校和冬令营基地,加强冬奥会的冰雪户外教育,着力完善青少年冰雪运动制度保障体系,努力形成具有中国特色的青少年冰雪运动教育体系^[2]。2021年2月,由国家体育总局、国家发改委、文化和旅游部等三部门印发实施的《冰雪旅游发展行动计划(2021—2023年)》进一步强调要促进冰雪旅游与教育的融合,特别是要积极鼓励南方地区大中小学与冰雪场馆或冰雪运动俱乐部建立合作,大力推动冰雪研学旅游和冬令营的发展^[3]。由此可见,冰雪冬令营将会成为“三亿人上冰场”的主战场之一,其丰富多彩的活动开展有效释放青少年“爱玩”的天性。目前学界对于冰雪运动提升青少年主观幸福感的研究均是从既有命题出发进行自上而下的演绎论证,解决的是青少年参与冰雪运动的积极作用和影响问题,而对于冰雪冬令营如何提升青少年主观幸福感的概念问题始终未能给出明确并具有实际意义的答案^[4-6]。鉴于此,本研究以南方青少年群体为研究对象,利用扎根理论研究方法对冰雪冬令营提升主观幸福感的概念模型和过程变化进行理论构建和深入分析,旨在为我国冰雪运动的进一步推广和普及提供理论指导。

1 研究设计

1.1 研究方法

扎根理论是定性研究中比较科学有效的一种研究方法,最早是由哥伦比亚大学的两位社会学者格拉斯(Galsser)和斯特劳斯(Strauss)于1967年提出,是指运用系统化程序针对某一现象进行资料搜集与分析,并在此基础上建立一个暂时验证过的理论^[7]。相比其他质性研究方法,扎根理论的优势是比较适合在微观层面对已经发生的社会现象进行深入描述、分析和归纳,通过研究者和被研究者之间的良性互动对现象“本质”得到一个较为全面的解释性理解。即扎根理论更强调根植于真实资料之中的理论构建,尤其适用于面向较新领域的探索性研究。目前,在冰雪运动领域尚缺乏较为系统的青少年主观幸福感形成的理论框架,也较少从冰雪运动实践角度出发来构建具体的青少年主观

幸福感提升路径。因此,本研究选择扎根理论方法,在调研资料的基础上严格按照规范步骤构建冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的概念模型具有较高的科学性与创新性,有助于获取更为丰富且真实的结论。

1.2 调查对象及样本量

一般而言,南方地区的青少年群体对冰雪冬令营“好玩”的主观幸福感知会更加明显。因此,本课题组以2023年1月在浙江省杭州市临安区万松岭滑雪场所举办的1场营期为5天4晚的冰雪冬令营营员为访谈对象,主要基于以下2个原因:一方面是万松岭滑雪场远离市区,位于海拔1200多米的大明山上,参与者会有更强的沉浸感和具身体验;另一方面是课题组成员参与该滑雪场的管理和教练工作,能给予调研极大的便利。此外,关于扎根理论的样本量要求,当前大多数学者认为目前还没有统一标准,其数量范围主要取决于理论信息是否已经达到饱和状态,考验的是研究者的经验判断^[8]。基于此,本研究确定15个访谈样本,其中包括3个用于后续理论饱和度检验的备用样本。受访人员均来自浙江、上海和江苏等南方地区,其中男生9人、女生6人,年龄均在7~12岁之间。本研究采用半结构式访谈对调查对象进行深度访谈。由于访谈提纲对本课题的研究设计特别是理论建构非常重要,故课题组前期进行预调查并根据研究需要对访谈提纲进行修改完善,最终确定的访谈内容主要包括青少年个体的基本特征、对冰雪运动项目的认知情况和参与冰雪冬令营的具体感受等。在访谈中,在征得受访对象同意后进行全程录像,以便观察受访营员的表情、动作和语言习惯等细节问题。

2 冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的探索结果

2.1 开放性编码:提取概念和范畴

开放性编码包括标签化、概念化和范畴化3个基本过程,要求调查者必须秉承包容开放的良好心态,在调研过程中不受任何理论定式和主观偏见的影响,利用信息最大化原则尽可能将收集到的原始资料按其初始性质进行归类编码^[9]。访谈小组在白天全程观察营员表现的基础上,利用晚上时间对调研样本进行群体分组访谈,以“冰雪冬令营和主观幸福感”为核心问题了解其参与冰雪冬令营的情绪感知,并在文本中标注受访编号等信息,以便检索和核对。考虑到青少年的注意力等问题,每组青少年样本的访谈时间控制在30分钟左右(23~35分钟)。最终,包括后期理论饱和度检验在内,共计收集到1万余字的访谈文本记录资料。然后,将文本资料导入编码分析软件Nvivo 11版

本中,按照开放性编码的要求对原始访谈文本资料进行归类整理,提炼出300多条与冰雪冬令营提升青少年主观幸福感相关的原始语句。其次,通过对近百个

初始概念不断编码进行理论归属和重新组合,抽象发展出24个代表性初始范畴(详见表1)。

表1 开放性编码

原始语句	概念化	初步范畴提取
爸妈都要上班,假期没人来照看我 冰雪冬令营让我有一个地方能长期待 以前同学来参加这个冰雪冬令营 大家对这个这个冰雪冬令营评价很好	假期、无人照顾、口碑传播 同学推荐、有人陪同	入营原因
刚接触冰雪项目时既兴奋又害怕 冰陀螺、冰捶丸和冰滑梯等都没玩过 我们的队名叫雪上飞队,很酷 其他还有雪豹队和冰棍儿队等也很有趣	刺激、初次体验、队名很酷 项目有趣	新奇体验
冰雪冬令营有很多小朋友一起玩 营地里的小朋友以前都不认识 一起完成冰雪任务结下了深厚友谊 那个人成为了我这里最好的朋友	朋友、一起玩耍、志同道合 深厚友谊、最好朋友、认识	结交朋友
老师讲了很多冰雪项目和注意事项 冰上接龙和冰上保龄球很好玩 冰上陀螺和雪地推车有点难度 作为南方人冰雪技能基础薄弱	技能讲解、注意事项、难度 技能薄弱	冰雪技能
入营第一天就举行了开营仪式 在冰雪营地都玩的忘记了时间 冰雪冬令营比电子游戏好玩多了 在冰雪营地比在家里过的充实	开营仪式、忘记时间、充实 忘记游戏	生活充实
我经常能受到冰球教练的表扬 感觉我玩这些冰雪项目有天赋 合作完成冰雪任务的感觉很棒 我会主动帮助队友掌握冰雪技能	表扬、团队合作、帮助队友 进步、天赋	成就享受
感觉进入了一个冰雪童话世界 作为南方人玩雪是梦寐以求的事 虽然冷,但喜欢这种白茫茫的感觉 参加冰雪冬令营使我的身体更强壮了	身临其境、白雪皑皑、开心 身体强壮、梦寐以求	身心健康
.....
总计:312条原始语句	96个初级概念	24个初步范畴

2.2 主轴编码:选取主范畴

主轴编码也称轴心式编码,是指通过聚类对一个类属进行深度分析,并围绕这个类属寻找相关关系,其主要任务是发现和建立范畴之间的潜在逻辑联系,发展主范畴^[10]。考虑到本研究初始范畴的意义比较广泛,范畴与范畴之间的关联性相对模糊。因此,在对研究情境和调查对象进行有效理解和反复比较的基础上,深入分析和对比不同范畴之间的内在联结和逻辑

关系,按照不同范畴之间的属性关系对冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的24个初始范畴进行有效分类和加以综合分析,最终形成5个系统概括的主范畴,分别为人际互动、身心愉悦、新奇感、成就感和充实感。与此同时,本研究在轴心编码中采用“因果条件→现象→脉络→结果”的典范模型步骤将5个相对分散的主轴编码范畴进行条理化与关联化处理(详见表2)

表2 各主范畴的典范模型

模型	因果条件	现象	脉络	结果
人际互动 典范模型	志趣相投 彼此关系单纯 艰苦场域互帮互助	互动频率高 关系程度高 同伴冲突低	人际互动是在寒冷的冰雪环境中，无实质利益冲突的参与者一起活动，并在此期间相互关心和帮助	小伙伴们之间形成深厚友情
身心愉悦 典范模型	科学合理运动量 新奇刺激冰雪游玩 沉浸式体验	身体素质好 心理承受力强 消极情绪少	身心愉悦是指青少年通过参与冰雪冬令营身体素质得到了有效提高，并且承受力增强、抱怨频率降低和精神状况变得良好	身体得到锻炼心灵得到愉悦
新奇感 典范模型	活动内容有趣 来自不同地区 南方少见冰雪	响应度高 陌生度高 稀缺性高	新奇感是指冰雪项目对大多南方青少年来说还是比较少见，且在活动之初大家都不认识，诸多没接触过的冰雪项目等着去挑战	激发青少年不断探索欲望
成就感 典范模型	冰雪技能提升 获得难度任务 赢得教练称赞	运动水平高 任务数量多 认可度高	成就感是指掌握的冰雪项目越来越多，且冰雪技能得到增进，教练布置的任务都能顺利完成	获得大家认可逐渐变多
充实感 典范模型	感觉忙碌 日程很满 活动充实	无聊感低 活动频率高 共同语言多	充实感是指在参与冰雪冬令营后，无聊时间变少，与同龄小伙伴有很多事要做	假期生活变得充实

主范畴一：人际互动。社会交往理论认为，人是一种与生俱来就需要与他人保持交往的群居动物，除非个体的人际交流满足这种固有需求，否则就会产生寂寞感，这是造成个体主观不幸福的主要原因之一^[11]。冰雪冬令营的营员大多是一直被“圈养”在校园里的青少年，参与社会举办的户外研学活动成为他们接触社会和认识朋友的一个全新途径。整个冰雪冬令营营期较长，外部环境较恶劣且项目内容具有一定的挑战性，在这样的艰苦条件下所有营员全程在营地生活、学习和活动，这就促使青少年需主动通过人际交流、相互帮助才能更好生活下去。认知加工理论认为，个体寂寞感的出现不仅是因为人类本能的社会交往需求没有得到满足，更有可能是个体对目前周边的人际关系不是很满意^[12]。在目前独生子女盛行的家庭模式中，青少年个体与长辈之间的代际沟通越来越困难，他们更希望与同龄小伙伴之间有一定的交流和联系。在冰雪冬令营中可以认识一些遥远地区的新朋友，且通过共同学习冰雪技能和感知冰雪风险能建立起良好的人际关系，从而提升其主观幸福体验。

主范畴二：身心愉悦。在快节奏的现代社会，“文明病”的逐渐高发使人们普遍意识到要放慢脚步来追求精神世界的富足。特别是当受到社会、学校和家庭的多重压力，青少年的身心健康与体育运动之间的关

系引起社会和诸多学者的关注。与此同时，根据最近发布的《国家学生体质健康标准》测试结果，青少年学生的身高、体重、速度、耐力和爆发力等身体素质状况仍令人担忧^[13]。诸多研究表明，体育竞赛给参与者施加的心理压力难以使其心境状态得到迅速改善，所以竞技运动在短期内无法有效促进个体心理健康。而冰雪冬令营是一种不以青少年争金夺银为目标的活动模式，带给青少年的心理压力相对较小，且拓展式的开展方式还能给参与者带来积极的心理健康效益。因此，冰雪冬令营不仅为青少年提供锻炼身体的新方式，而且其通过与冰雪大自然的亲密接触，在一定程度上形成健康豁达的阳光心态。当然这里还需指出的是，青少年参与冰雪冬令营不是简单地迎合青少年爱玩的天性，而是对当前传统教育方式的补充和重构，旨在培养青少年的健全人格，促进身心和谐发展。

主范畴三：新奇感。心理学认为，青少年时期对外界事物和环境有着强烈好奇心，这种感知在个体五六岁时已经呈现出来。而且随着青少年社会化进程的加快，好奇心会逐渐加强并转化为一种奇妙的探知欲望^[14]。冰雪冬令营就是提供给青少年群体一种冰雪大世界的外部环境，参与学校里所没有开设的各种冰雪体育项目，从某种程度上满足青少年的新鲜情感体验。特别是对于南方青少年群体，大多都是第一次见到如

此壮观美丽的雪景,从中体验到人生的新奇经历。同时深度访谈资料还显示:“由于多种原因,很多青少年受访者在学校和家庭长期面对同样的人和重复的事,青少年生活世界逐渐处于一种单一无聊的迷茫状态,这也是他们感觉不幸福的主要原因”。而参与冰雪冬令营的青少年群体来自不同的地域、拥有不同的经历,青少年之间会有意识或无意识地相互好奇,通过合作完成冰雪运动任务而实现相互深度交流,让青少年在寒假这个特殊时段里重新找到日常生活中逐渐退化的新奇感,并强化他们对这种冰雪体育活动的继续投入。

主范畴四:成就感。成就感是指一个人做完一件事情或者做一件事情时,为自己所做的事情感到愉快或成功的感觉,即愿望与现实达到平衡后产生的一种心理感受^[15]。在冰雪冬令营活动开展过程中,成就感就是参与者通过不断积极练习和投入体会到冰雪技能进步和成功的乐趣。当然由于营员的不同情况,为了使参与冰雪冬令营的较多青少年体会到成功的喜悦,所定的冰雪技能目标任务不能可望而不可及,也不能让参与者轻松达到。在具体实施过程中,应根据青少年的性别、地域和个性特征等,分类别、分层次和分阶段制定出冰雪冬令营活动计划,提高活动任务的可操作性,使不同参与群体均能获得一定成就感。一位青少年受访者在访谈中表示:“在这个冰雪冬令营中,不但了解了很多冰雪运动项目的理论知识,而且大大增进了冰雪实践技能。特别兴奋的事情就是自己所在的队伍在大家的共同努力下圆满完成了教练布置的各项任务”。当然对于那些文化课学习成绩不是很理想,但是拥有良好身体素质的青少年而言,更是通过冰雪技能的展示获得大家的积极认可,产生强烈的成就感,甚至鼓舞其今后认真学习的信心。

主范畴五:充实感。充实感作为一种积极的心理体验,是指面对解决问题时所经历一系列事情的内心感觉。进入寒假以后,大多数青少年经历了“天天被管”到“没有人管”的转变过程,逐渐产生“放假无聊”的消极情绪。究其原因,主要是青少年面对突如其来的大量空余时间,往往没有足够的能力来进行合理安排,这就很容易使青少年的寒假生活丧失目标感。当然,也有部分青少年通过电视追剧、电脑聊天和网络游戏等形式来打发假期空余时间,但是这些项目多为一些短暂娱乐和随性休闲,缺乏深度体验,时间一长也会出现空虚感和无聊感^[16]。冰雪冬令营作为一种深度体验活动不仅能给青少年带来心理愉悦,而且在活动过程中通过任务布置能增强他们的目标感。同时,整个营期的活动安排更是紧凑,白天一般是户外的冰雪体验活动,晚饭后还会穿插破冰游戏和理论学习等

内容。面对这样的密集安排,很多青少年都说:“在家就是吃东西、睡懒觉,稀里糊涂过一天,但是在这里天天都有很多团队任务需要合作来完成,为了大家我必须全力以赴”。

2.3 选择性编码:发现核心范畴和构建故事线

选择性编码是指在对每一个原始资料、编码概念进行不断地调试和整合后,找到一个可以起到提纲挈领作用的“核心类属”,把大部分现象类属通过一条故事线整体串联起来,从而最大化地将研究结果界定在一个核心理论范围之内^[17]。通过对主范畴的深入探析,发现主范畴之间的脉络已经较为清晰,均是为同一个目标而服务。结合本研究主题,发现可以用“冰雪冬令营提升青少年主观幸福感”作为核心范畴来统领其他所有主范畴。与此同时,为了整合已经分析好的研究资料,根据上述5个主范畴的指引,在资料中将核心类属与其他类属相联结塑造出一条故事线。故事主要是关于青少年在参与冰雪冬令营过程中,冰雪运动对其主观幸福感的影响如何?现代社会的快速发展和科技的进步使得现在的青少年群体常常被禁锢在父母设定好的世界里,当他们到达冰天雪地的营地时就已经莫名兴奋起来;开营以后,青少年营员聚集在一起活动与生活,并在此期间相互关心和合作,在单纯的人际关系情况下获得深厚友谊;同时,由于青少年在与冰雪大自然的接触过程中活动了身体、释放了情绪,达到身心愉悦的目的;另外,在校园冰雪运动还未全面普及的情况下,青少年始终对其保持着好奇的心态,萌发着一种探知欲望;而且也因参加冰雪冬令营,使寒假生活有了方向和活力,进而变得更加充实。除此之外,冬令营上也学到很多冰雪文化知识,增进冰雪技能且收获了巨大成就感。

2.4 饱和度检验和模型构建

在经过开放性编码、主轴编码和选择性编码3个阶段的分析之后,理论饱和度检验是非常关键的一步。如果继续收集信息资料还能发现新的关系和范畴,则说明原先归纳的各个主范畴还不够完备。反之,则可以基本判断理论已处于饱和状态。本研究对最后3位青少年受访者的原始资料进行分析和比较,发现基本上不再出现新的概念关系或理论内涵,新资料对理论模型的建构已经没有太大意义,于是停止对信息资料的继续收集,进入理论模型构建阶段。在这一阶段,各主范畴之间的脉络关系已经清晰显现出来,由此构建出一个由开营前、中、后3个阶段和“人际互动-身心愉悦-新奇感-成就感-充实感”5个维度形成的冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的概念模型(见图1)。

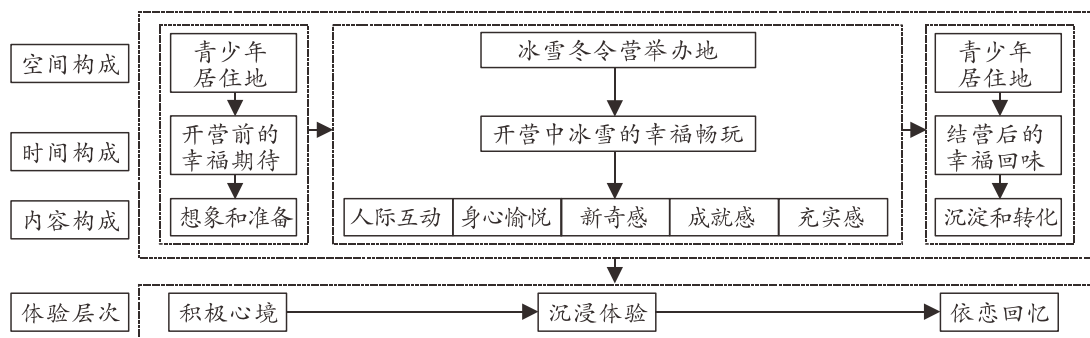


图1 冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的过程模型

3 冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的讨论

3.1 基于积极心境的参与预期

心境是指强度较低但持续时间较长的情感，其状态表现微弱、平静而持久。当青少年在参与冰雪冬令营之前就已经开始了相应期待，搜集和查看很多关于冰雪冬令营的文字、图片和视频，向参与过的同学打听冰雪冬令营的整个过程，十分憧憬自己在接受冰雪户外教育过程中的幸福初体验。这种积极心境使得青少年在参与冰雪冬令营过程中的基本情感基调是愉悦的，也构成幸福回忆和依恋评价的心理基础^[18]。正如多位青少年在访谈中提到：“我所憧憬的冰雪户外营地是一个冰雪大世界，营地被厚厚的雪覆盖。我们可以在这里打雪仗、堆雪人，虽然脸颊可能会被冻得像苹果一样通红，但是我还是很期待和喜欢这样的童话生活”。当然，实际情况是虽然青少年在参与户外冬令营之前都对冰雪运动存在一定程度的憧憬和期盼，处于快乐和兴奋的积极心境状态，但也会由于陌生感和安全感而存在一定程度的紧张不安。诸多研究表明，适中的预期会对主观幸福感的形成产生积极作用，不合适的期许则会影响到青少年参与者的体验态度和感知服务质量。因此，研究认为要合理设定青少年参与冰雪冬令营的心理预期，只有当实际参与体验满足或大大超出其预期时，青少年才会形成积极快乐的难忘体验，才会倾向给予冰雪户外冬令营积极评价。否则，如果青少年对冰雪冬令营的预期过高，而实际参与体验却远远低于预期，则会导致青少年产生消极评价。

3.2 基于沉浸体验的过程支撑

是否“好玩”作为青少年对冰雪冬令营的终极性评价，主要依赖于青少年的依恋性幸福回忆，而回忆又与沉浸体验过程紧密关联。因此，基于沉浸式的体验自然而然成为建构冰雪冬令营提升青少年主观幸福感最为核心的过程性支撑。本研究表明，冰雪冬令营提升青少年的主观幸福感是充分建立在沉浸体验的基础上，整个过程不仅产生新奇、兴奋和惊喜的快意激发，而且有快乐、有趣和感动的畅快享受。如上所述，

青少年在同一时间和地点，通过参与冰雪冬令营聚在一起生活与活动，并在此期间相互关心、相互合作，获得深厚的友谊；与此同时，由于参与者在冰雪活动过程中不断进行身体运动，并且在与大自然的接触过程中潜移默化地培育了与人为善的良好心态，形成难得的身心健康。另外，在参与冰雪冬令营的过程中与其他小伙伴形成一个有号召力、高度团结的集体，也获得强烈的归属感；而且也因为参加冰雪冬令营，使假期生活有了方向和活力，进而变得更加充实。除此之外，在冰雪冬令营中掌握很多书本上学不到的实践知识，最后还能收获各种奖励，使其获得巨大的成就感。当然，青少年群体在需要确定性保障的同时也期待一种不确定性，即一方面希望在冰雪活动中安全顺利，但同时却又追求出乎意料和不可预见的偶然事件^[19]。整个冰雪冬令营通过各种故事游戏让青少年在冰雪活动场上经历跌宕起伏的感官和情感体验，时而有趣、惊喜，时而惊心、感动，让青少年充分体验到冰雪运动带来的无穷乐趣。

3.3 基于幸福回忆的依恋评价

青少年结束冰雪冬令营活动后回到家或学校，并不意味着主观幸福感过程建构的结束。当青少年群体被家人或朋友问及冰雪户外冬令营是否“好玩”，或者自己对整个冰雪冬令营活动体验进行回顾总结时，依恋评价就成为青少年幸福回忆的重要组成部分^[20]。实际上，主观幸福感会伴随着青少年很长一段时间，只不过主观幸福感已经通过其他形式伴随在自己的生活和学习中。具体而言，冰雪冬令营结束后主观幸福感的体现主要沉浸在回忆状态，青少年通过与家人、同学等观看照片、撰写感想和分享视频等方式，发酵享受参与冰雪冬令营的幸福感受。当然随着时间的推移，青少年的主观幸福感受会逐渐被接下来的学习和生活所取代，但这作为一种人生成长过程中的宝贵经历，已经沉淀在青少年的心灵深处，成为以后再次参与冰雪运动的直接动因。因此，依恋评价作为青少年群体对冰雪冬令营的总体回忆，与积极心境和沉浸体验一起

共同构成提升青少年主观幸福感的核心依托。整个过程可以描述为青少年群体均是带着积极的心理状态和适中的参与预期进入到冰雪户外营地,通过故事和游戏方式参与各种冰雪户外活动而产生沉浸式的难忘体验,并在活动结束后自然而然产生恋恋不舍的依恋情感,最终给出冰雪冬令营特别“好玩”的综合性评价。

“少年强,则国强”。在加快建设中国式现代化体育强国的大背景下,“如何使青少年变得更加幸福”俨然已成为一个重要的理论和实践命题。本研究扎根于具体的冰雪冬令营场景,通过对南方青少年“好玩”心理过程的分段解析构建一个冰雪冬令营提升青少年主观幸福感的概念模型。该模型主要由开营前的“幸福期待”、开营过程中的“幸福畅玩”和开营之后的“幸福回味”3个阶段构成。从多个角度审视青少年参与冰雪冬令营的基本心理需求,具有明显的内在递进关系,其中最主要的是中间沉浸式体验阶段。即冰雪冬令营主要通过人际互动、身心愉悦、新奇感、成就感和充实感5个维度来提升“畅玩”体验,从而增加开营之前的“期待”和结营之后的“回味”,最终凸显出青少年群体的主观幸福感。当然本研究也存在一定的局限性:在数据收集方面,由于处于新冠疫情政策优化调整初期,存在样本覆盖面不够全面的问题;在研究方法方面,没有考虑到青少年成长环境、心理个性和知识结构等对主观幸福感形成的影响,可能会对研究结论产生一定影响。本课题组将在后续研究中不断学习和探索,利用混合研究方法进一步检验冰雪运动提升青少年主观幸福感的影响因素、作用效果和调节因素等,最大程度满足不同青少年的“冰雪奇缘”幸福体验。

参考文献:

- [1] 陈祥慧,杨小明,张保华,等.我国冰雪运动的历史演进及发展趋向[J].体育学刊,2021,28(4):28-34.
- [2] 许弘.北京2022年冬奥会和冬残奥会背景下冰雪运动进校园的现状、思考与展望[J].体育科学,2021,41(4):41-48.
- [3] 央广网.三部门联合印发《冰雪旅游发展行动计划(2021—2023年)》[EB/OL].(2020-11-02)[2023-02-13].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1691305020659709289&wfr=spider&for=pc>
- [4] 朱晓柯,杨学磊,薛亚硕,等.冰雪旅游游客满意度感知及提升策略研究——以哈尔滨市冰雪旅游为例[J].干旱区资源与环境,2018,32(4):189-195.
- [5] 杨阿丽,丁其玉.一般自我效能与冰雪运动参与的

关系:一个有中介的调节模型[J].体育科研,2020,41(1):56-61.

[6] 于素梅,彭庆文.幸福体育课程模式下的幸福感追寻与实践方略[J].首都体育学院学报,2022,34(6):602-610+648.

[7] 尹志华,付凌一,孙铭珠,等.体育教师发展核心素养的结构探索:基于扎根理论的质性研究[J].体育学刊,2022,29(4):104-111.

[8] 傅钢强,张辉,陈芬.基于混合研究方法的马拉松赛事吸引力感知维度研究[J].中国体育科技,2020,56(6):40-45.

[9] 杨闯建,史维,田小静.高校公共体育课程思政“选项制”建设实践研究——基于华东交通大学教改案例的扎根理论分析[J].体育学刊,2023,30(3):113-118.

[10] 陆海林,刘建,刘军,等.义务教育阶段卓越体育教师职业核心素养内涵及形成机制的质性研究[J].体育科研,2021,42(3):46-52+60.

[11] 莫书亮,段蕾,金琼,等.小学生的友谊质量:社会交往技能、心理理论和语言的影响[J].心理科学,2010,33(2):353-356.

[12] 王洪彪.运动决策情境中认知加工理论模型的初步构建[J].沈阳体育学院学报,2013,32(3):28-32.

[13] 张强峰,张一民,颜亮,等.《国家学生体质健康标准》测试结果公示的困境与出路[J].体育学刊,2021,28(1):114-119.

[14] 郑黎丽.幼儿园弹性课程与幼儿好奇心的发展[J].学前教育研究,2020(3):93-96.

[15] 李健,张文静,李琳竹.积极课堂场的表现特征与生成策略[J].教学与管理,2020(29):1-3.

[16] 邓茹月,周丽君.我国南方冰雪运动消费者行为路径分析——基于方法目的链理论视角[J].武汉体育学院学报,2022,56(3):54-60.

[17] 林志义,杨海晨.扎根理论在我国体育学研究中的运用情况与问题反思[J].西安体育学院学报,2021,38(2):182-190.

[18] 赵思涵,胡传东,罗兹柏,等.基于建构扎根理论的旅游“好玩”评价过程建构[J].旅游学刊,2021,36(10):113-124.

[19] 张磊,王芝清.自我决定理论视角下我国中小学生学习冰雪运动参与行为研究——困难感知度的中介效应[J].西安体育学院学报,2022,39(2):150-160.

[20] 程文广,冯振伟.我国青少年冰雪运动进校园:影响因素、推进机制与实践路径[J].体育科学,2020,40(7):40-48.