

## 亚运会志愿者积极心理感受的质性研究

许 乐 石佳宁 符国帅

浙大城市学院心理健康教育与咨询中心，杭州

**摘 要** | 目的：了解亚运会志愿者积极心理感受状况，以了解志愿者在服务过程中所经历的积极心理体验，为提升志愿者服务质量和心理健康提供参考。方法：采用质性研究中的现象学研究方法，以目的抽样法抽取浙大城市学院 10 名不同专业年级志愿者进行半结构式访谈，根据 Colaizzi7 步分析法对原始资料进行整理分析。结果：经过比较与归纳突出表现为积极期待、心流体验、自我肯定、社交乐趣、成就获得和使命感强。结论：亚运会志愿者积极心理体验丰富，教育管理者应关注志愿者群体心理健康状况，适当增加志愿者自我肯定和成就感获得的机会，并强化志愿者使命感和社会责任感。

**关键词** | 志愿者；积极心理；质性研究

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



相关研究显示，积极心理感受常源于个体积极心理品质，积极心理品质是一个多维度合集，包含一系列积极素质，如主观意识、情绪情感以及个人行为<sup>[1]</sup>。积极心理品质是指个体在先天具备的潜能和后天环境教育相互作用的基础上，逐渐形成的，比较稳定的正向心理特质，这些特质对个体的思想和行为产生了深远的影响，为个体拥有美满幸福的人生打下坚实的基础<sup>[2]</sup>。拥有积极心理品质的人往往更容易产生积极心理感受。志愿者是志愿精神的实践者，是在没有任何物质报酬的情况下，为改进社会而提供服务、作出贡献的人。在我国 20 世纪 80 年代，志愿者的概念及工作精神已经被大众所了解和接受，已逐渐成为构建和谐社会的重要领域。志愿者通过传递爱心，培养高尚品德、关心公益事业；通过互帮互助，增强团结协作、创新能力和沟通技巧。不同阶层和不同职业的志愿者还能在群体中展示自我，互相交流，扩大他们的生活空间和交往范围，因此志愿者一方面可以通过自己的劳动为社会创造价值，另一方面又可以在服务中锻炼自己，是现代青年实现自我、提升能力、与社会接轨的良好途径之一。目前大学生志愿者已经成为我国志愿者的重要组成部分，同时也主要成为我国大型体育赛事志愿服务的主要

基金项目：浙大城市学院学生工作部“积极行走的团体心理辅导”资助项目（2022GZZ001）、思政专项重点课题：积极心理干预对亚运志愿者心理健康水平的影响促进研究（2023SZZX001）。

作者简介：许乐，浙大城市学院本科生；石佳宁，浙大城市学院本科生。

通讯作者：符国帅，浙大城市学院心理健康教育咨询中心专职教师，研究方向：心理健康教育、积极心理学。

文章引用：许乐，石佳宁，符国帅. 亚运会志愿者积极心理感受的质性研究[J]. 心理咨询理论与实践，2023，5（12）：871-876.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0512089>

提供者。大学生志愿者的积极参与和无私奉献展现了当代大学生的精神风貌,不仅适应了大学生思想道德发展要求,尊重了大学生的内在需求,发挥了大学生的主体作用,而且已经成为新时期大学生的思想政治教育的有效载体,并以其独特的方式发挥着思想政治教育的功能。

本文采用质性研究的方法,对服务亚运赛会志愿者积极心理感受进行深入访谈,以探寻影响其产生的相关因素,同时为构建有效的、针对性的心理健康教育模式提供参考依据,为日后大型赛会志愿者教育管理提供有效经验。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究采用目的抽样方法,即根据研究目的,选择具有某种特征、能够提供最大信息量或最有价值信息的个体或小样本人群作为研究对象,从理论上获得对研究人群的代表性<sup>[3, 4]</sup>。在浙大城市学院分层分类抽取服务亚运场馆的10例全日制学生志愿者为样本,年龄17—21岁,男性5人,女性5人,年级覆盖大一、大二、大三、大四年级。纳入标准:语言表达清晰,自愿参与本研究。访谈时间为2023年10月,样本以被试资料重复出现且资料分析时没有新的主题出现为标准<sup>[5]</sup>。

### 1.2 研究方法

以质性研究中的现象学方法为指导,通过半结构式深入访谈的方式收集资料并进行同步录音。访谈前<sup>[6]</sup>,向符合纳入标准的志愿者介绍研究的目的、意义、所需时间,并就录音问题征得其同意。为保护隐私,研究结果采用匿名方式并签订《知情同意书》。访谈内容包括:你对参与亚运志愿服务的总体感觉如何?有没有什么样难忘的经历?具体有感受到什么情绪体验?对你接下来的学习生活有没有什么影响?访谈在双方交谈方便、不受干扰的自然环境中进行,每名志愿者访谈时间为20~30分钟。

### 1.3 资料分析

采用Colaizzi 7步分析法进行资料分析<sup>[7]</sup>,每次访谈结束后,及时将录音转化成文字资料,并结合访谈时记录的笔记,认真阅读访谈资料,深入理解受访者的观点,并将资料进行整理,编码,归类,提炼主题<sup>[8, 9]</sup>。资料分析过程中访谈对象用P1—P10代替其真实姓名,以上保证本研究符合伦理原则<sup>[10]</sup>。

## 2 结果

### 2.1 积极期待

志愿者们在服务前对于赛事的成功有着强烈的期待和信心,这种积极的态度对于他们在服务过程中的表现有着积极的影响。访谈发现参与亚运服务的志愿者,尤其是参与场馆测服务的学生志愿者在服务期间几乎都具有较高的积极期待。P7:“通过前期的招募、面试、培训、选拔、考试等筛选,当我得知自己能够被录用为亚运会赛会服务志愿者时,我非常激动,我就是杭州本地人,能够在自己的家乡当志

愿者服务这样规模的国际赛事，我是自豪和荣幸的，服务期间我也获得了每日之星的荣誉称号，我会带着这份荣耀回归校园，非常期待自己在未来的精彩表现。”P2：“从报名参加亚运会的那时候开始我就特别期待能够亲自参与这场盛会，虽然亚运会延期了我也大四了，但是我还是选择了继续服务亚运，事实证明我的选择没有错，我不后悔参与，反而我觉得经历了这次盛会自己也更有信心能够处理好最后考研冲刺的备考复习。”

## 2.2 心流体验

20世纪70年代，匈牙利心理学家米哈伊·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）首次提出心流的概念。心流是一种非常美妙的主观体验，处于心流状态中的人能够浑然忘我地沉浸在当前活动中，有时甚至失去时空概念和对周围环境的感知<sup>[11]</sup>。在服务过程中，志愿者们往往能够沉浸于自己的工作中，这种心流体验让他们感到愉悦和满足。P3：“我们领域平时是比较忙的，从赛前五天就很早来很晚回了，相较于其他领域我们确实很累，但是我们几个小伙伴都不这么觉得，反而觉得时间过得很快，不知不觉就过去了，别人觉得我们很辛苦，但是我们几个真的没有觉得很累，很喜欢我们的这个领域，觉得每天都是干劲满满，很充实的感觉。”

## 2.3 自我肯定

通过参与志愿服务，志愿者们能够获得自我肯定的机会，这种肯定不仅来自他人的认可，也来自自己的内心。P1：“能够帮助他人我很开心，在我服务期间我很开心帮助了观众找到遗失的物品，当看到别人在留言簿上写下对我的感谢时，我激动的掉下来眼泪，觉得一天的疲惫瞬间就没了，自己的服务被人肯定我很开心，但是更开心的是我自己觉得我做了有意义的事情，这种感觉很好。”P9：“亚运会、亚残运会的志愿活动我都参加了，我感觉在服务过程中不断的认识新的自己，原来我有这么多以前没有发现的优点，觉得自己很了不起。”

## 2.4 社交乐趣

在服务过程中，志愿者们有机会结交新朋友，这种社交乐趣也是他们积极心理感受的一个重要方面。P10：“我是我们领域的小组长，我们领域虽然很繁忙，起早贪黑的，但是我觉得我们很团结，大家在一起相处十分融洽，我很喜欢这种氛围，在志愿服务的这些天中，我结交了很多新的小伙伴，我们一直都在小群中联系的，感觉因为亚运我们成了相亲相爱的一家人。”P6：“我是参加了亚残运会服务的志愿者，在亚残运会服务的过程中我们还有其他学校来的学生也是一起来服务的，他们从外地来杭州，几天下来我们也都熟悉了，感觉交到了新朋友，他们还邀请我们去他们的学校参观游览呢。”

## 2.5 成就获得

通过参与志愿服务，志愿者们能够获得一种成就感，这种成就感来源于自己对于赛事的成功所做的贡献。P8：“我记得当我们结束服务的时候大屏幕上出现感谢所有志愿者的辛苦付出时，我觉得很有成就感，虽然我们和那些技术人员比起来做的事情微不足道，但是很多个微不足道加起来就是很了不起的

事情了。”P4：“亚运会开幕式的时候有个领导说的，我们需要小青荷，亚运会的顺利举办离不开我们志愿者的付出，我觉得参加这次亚运志愿服务我是很自豪很有成就感和意义感的，这点让我以前高中的同学们很羡慕。”

## 2.6 使命感强

志愿者们往往认为自己有责任为赛事的成功做出贡献，这种使命感也是他们积极心理感受的一个重要方面。P5：“我们是新时代的新青年，青春正当时，我还是很自豪能参加这样规模的盛会的，在我们中间也有很多值得我们学习的榜样，我觉得作为当代大学生，我们应该发扬志愿者精神，把服务亚运的人生华章写在祖国大地上。”

## 3 讨论

本研究发现，亚运会志愿者积极心理感受主要体现在对自我价值的认同、对服务他人的热情、对团队协作的欣慰、对个人成长的欣喜等方面。这为教育管理者在引导志愿者群体参与大型赛事、培养优秀新时代大学生提供了理论依据。第一，教育管理者应该注重培养大学生的使命感和责任感，让志愿者充分认识到自己的责任和使命，从而更好地为大型赛事的成功做出贡献。同时，应该提供更多的实践机会，让大学生在志愿服务中体验到心流和自我肯定，从而激发他们的积极心理感受。第二，教育管理者还可以通过加强团队建设、提高团队协作能力来增强大学生的积极心理感受，积极组织各种团队活动，促进志愿者之间的交流和合作，强化他们的团队协作精神和友谊。第三，教育管理者应该关注大学生的个人成长和发展，为志愿者提供全面的培训和支持，包括技能培训、团队协作培训、心理支持等，以帮助志愿者更好地应对服务过程中可能遇到的挑战和压力，以促进他们的全面素质提升。第四，教育管理者应该充分认识到志愿者积极心理感受的重要性，将志愿者的心理健康纳入志愿服务管理体系中，为志愿者提供必要的心理支持和帮助。第五，教育管理者应该为志愿者提供更多的自我肯定和成就感获得的机会，例如在志愿服务过程中给予志愿者更多的表扬和奖励，或者为志愿者提供更多的学习和发展的机会。

## 4 结论

通过此次访谈研究，我们得出以下结论：首先，亚运会志愿者普遍具有较高的积极心理感受，发现了积极期待、心流体验、自我肯定、社交乐趣、成就获得和使命感强等积极心理感受，这表明他们在参与志愿服务过程中获得了较多的愉悦和成就感。其次，亚运会志愿者是推动大型赛事成功的重要力量，通过深入了解亚运会志愿者积极心理感受的质性研究，这些发现为教育管理者引导志愿者群体参与大型赛事、培养优秀新时代大学生提供了理论依据。志愿者们的积极心理感受对于提高志愿服务质量和效率具有重要意义。教育管理者应该加强对志愿者的关注和支持，为志愿者提供更好的服务和支持，从而更好地发挥志愿者的作用。最后，有关部门也需要进一步探讨如何通过培训和管理等方式提高志愿者的积极心理感受，从而提高志愿者的服务质量和效率。

## 5 展望

本研究还可以进一步深入探讨志愿者积极心理感受的影响因素和作用机制。例如,研究不同类型、不同规模的赛事对于志愿者积极心理感受的影响,或者比较不同国家、不同文化背景下的志愿者积极心理感受状况。此外,还可以进一步探讨如何通过培训和管理等方式提高志愿者的积极心理感受,从而提高志愿者的服务质量和效率。

(致谢:感谢中国杭州电竞中心志愿者管理团队、拱墅运河体育公园体育馆志愿者管理团队对于本研究的大力支持。)

## 参考文献

- [1] 李媛. 大学生合唱素养对积极心理品质的影响: 社会支持与主观幸福感的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(12): 1910-1915.
- [2] 林静, 涂巍. 大学生积极心理品质与应对方式、领悟社会支持的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(2): 225-228.
- [3] Coyne IT. Sampling in Qualitative Research: Purposeful and Theoretical Sampling: Merging or Clear Boundaries? [J]. Journal of Advanced Nursing, 1997, 26(3): 623-630.
- [4] 刘秀娜, 王仙园, 周娟. 护理博士生读书期间体会与感受的质性研究[J]. 护理研究, 2011, 25(16): 1420-1422.
- [5] 楼历月, 何洪义, 叶海勇. 中医学研究生心理压力源及应对方式的质性研究[J]. 中医药管理杂志, 2018, 26(12): 20-22.
- [6] 李燕, 吴萍, 陈绍传. 临床实习本科男护生压力感受的质性研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(92): 322-323.
- [7] 符国帅, 李高鹏. 新型冠状病毒肺炎定点医院医护人员工作体验的质性研究[J]. 全科护理, 2020, 18(9): 1083-1085.
- [8] 朱丹玲, 周云仙. 护理文献中质性内容分析法的应用误区探讨[J]. 护理学杂志, 2018, 33(21): 97-99.
- [9] 王久娟, 晏玲. 二孩政策后NICU护士压力源的质性研究[J]. 中西医结合护理(中英文), 2019, 5(8): 35-37.
- [10] 杨欢, 焦文娟. 本科实习护生压力情况的质性研究[J]. 全科护理, 2017, 15(5): 610-611.
- [11] 姜婷婷, 陈佩龙, 许艳闰. 国外心流理论应用研究进展[J]. 信息资源管理学报, 2021, 11(5): 4-16.



## Qualitative Study on Positive Psychological Feelings of Asian Games Volunteers

Xu Le Shi Jianing Fu Guoshuai

*Mental Health Education and Counseling Center, City College of Zhejiang University, Hangzhou*

**Abstract:** Objective: To understand the positive psychological feelings of volunteers in the Asian Games, in order to understand the positive psychological experience experienced by volunteers in the service process, and to provide reference for improving the service quality and mental health of volunteers. Methods: The phenomenological research method in qualitative research was used to select 10 volunteers from City College of Zhejiang University with different professional grades for semi-structured interviews with purpose sampling method. The original data were sorted out and analyzed according to Colaizzi 7-step analysis method. Results: Positive expectation, flow experience, self-affirmation, social fun, achievement and sense of mission were prominent in the comparison and induction. Conclusion: Asian Games volunteers have rich positive psychological experience. Education administrators should pay attention to the mental health status of volunteers, appropriately increase the opportunities for volunteers to obtain self-affirmation and sense of achievement, and strengthen volunteers' sense of mission and social responsibility.

**Key words:** Volunteer; Positive psychological; Qualitative research