

### 簡介

已有大量研究證明若運動員能有效地結合其運動生涯及學術發展, 日後將能更成功地轉型到退役後的職場生活。不過, 研究亦提到同時高度投入運動及學業的生活是十分困難的。學生運動員經常要面對該選擇訓練/比賽(運動)或上課/考試(學業)的兩難<sup>[1]</sup>。在大部份項目, 運動員在 16 至 18 歲左右, 開始由青年隊轉到成年隊<sup>[2]</sup>, 在香港的教育制度, 這正是他們的高中時期。不難想像, 一個正讀高中的學生運動員, 入選國家成年隊, 他很可能感到很大的壓力, 甚至有怠倦 (burnout) 的情況。然而, 有部份研究卻指出運動及學術的發展可以並存, 甚至互補, 而不一定相阻 (例如: Auqilina, 2013<sup>[3]</sup>)。以香港的情況而言, 近期研究關注到正念水平及怠倦情況在學生運動員的職業發展過程中, 所產生的關係<sup>[4]</sup>; 學生運動員在職業發展中, 所得的身心支援<sup>[5]</sup>; 與及他們在雙重職業發展中的社會-生態因素 (social-ecological determinants)<sup>[6]</sup>。本研究是建基於芬蘭 Jyvaskyla 大學心理學系的專案研究, 旨在了解香港高中學生運動員的雙重職業生涯經驗。本文是研究初期的數據分析。

### 研究方法

#### 研究參加者

本次的十名青少年參加者都是全日制中四學生運動員, 並於香港體育學院接受訓練。他們分別是來自田徑、帆船、空手道、賽艇和壁球的運動員。

#### 數據收集

我們以紙張問卷及網上問卷(問卷星)來收集有關量化數據, 並於中四(第一年高中)下學期初開始時和中五上學期初開始時進行有關問卷調查。

#### 數據分析

問卷由 18 個量表組成: 自我能力概念 (Self-concept in ability)、興趣程度 (interest value)、重要性程度 (importance value)、實用程度 (utility value)、期望值 (expectations)、迴避考驗程度 (task-avoidance)、怠倦 (burnout) 和身份認同 (identity), 會分別在運動和學業兩方面量度。其餘的兩個量表分別是自尊 (self-esteem) 和生涯規劃 (career construction)。18 個量表的效度測試在較早前一個研究中 (n = 168) 已得到合理的結果。由於現時只有十名參加者及兩個時間點的數據, 以下內容只會進行描述性分析。

### 附錄一 所提及量表的數據

第一個時間點

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
運動的自我能力概念	3.7	3.7	2.3	3.0	3.0	2.7	3.3	3.0	3.7	2.3
運動上的興趣	4.8	3.8	4.8	4.4	3.0	3.4	4.4	4.0	5.0	3.8
運動的重要性程度	4.5	3.5	4.8	5.0	3.0	3.8	4.0	4.0	4.5	3.0
運動的實用性程度	4.0	4.0	5.0	4.5	3.0	3.0	3.3	3.0	3.5	3.8
運動上的自我身份認同	6.4	3.7	4.7	5.8	4.0	5.1	5.9	4.8	6.0	4.8
運動上的迴避考驗	1.5	2.5	2.5	1.5	2.3	2.3	1.8	1.8	1.3	2.0
學業的自我能力概念	2.0	3.9	3.0	2.9	5.0	2.3	3.1	2.6	3.0	2.5
學業上的興趣	2.5	3.3	3.0	3.2	5.0	2.0	3.0	3.5	2.2	2.2
學業的重要性程度	4.0	4.3	3.5	4.7	5.0	3.8	3.5	4.3	2.5	4.3
學業的實用性程度	3.0	4.2	3.7	4.2	5.0	3.8	3.2	4.3	2.3	3.2
學業上的自我身份認同	2.3	2.5	2.5	2.0	4.0	2.0	2.0	3.0	1.3	3.0
學業上的迴避考驗	5.1	5.8	4.0	5.0	4.0	4.0	5.1	4.0	3.8	4.0

第二個時間點

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
運動的自我能力概念	3.7	3.7	3.0	3.0	3.3	3.0	3.0	3.0	3.7	2.7
運動上的興趣	4.8	4.0	4.0	4.6	3.4	4.0	4.8	4.6	5.0	3.8
運動的重要性程度	4.5	3.5	4.0	5.0	3.5	3.8	4.0	4.0	4.5	3.0
運動的實用性程度	4.0	4.0	4.0	4.5	3.5	3.8	3.5	4.3	3.5	3.8
運動上的自我身份認同	6.4	3.8	4.8	5.8	4.1	5.3	4.9	5.7	6.1	4.8
運動上的迴避考驗	1.5	2.5	2.0	1.3	2.0	2.3	2.0	2.3	1.3	1.5
學業的自我能力概念	2.0	3.9	3.0	2.9	5.0	1.8	3.0	2.6	3.0	2.5
學業上的興趣	2.5	3.3	2.8	3.2	5.0	1.7	3.5	3.0	2.2	2.2
學業的重要性程度	4.2	4.3	3.8	4.7	5.0	3.3	4.0	4.0	2.5	4.3
學業的實用性程度	3.5	4.2	3.5	4.2	5.0	3.0	3.8	3.7	2.3	3.2
學業上的自我身份認同	2.3	2.5	2.8	2.0	4.0	2.5	2.0	3.3	1.5	3.0
學業上的迴避考驗	4.9	5.8	4.8	4.9	3.9	3.2	5.1	3.0	3.7	4.0

### 研究結果

描述性分析兩個時間點, 即若六個月的專項訓練及高中學業, 大部份參與者在運動中的興趣、重要性程度、實用程度、自我能力概念及身份認同均維持或有所增長。在學業層面, 大部份的心理變量都沒有一致性的變化。在學業的身份認同及自我能力概念中, 大部份參與者都維持水平, 唯有兩至三名參與者有下降情況。另外, 約一半的參與者在迴避考驗程度有所上升。

根據相關分析結果, 在兩個時間點上均見到參與者的運動身份認同跟其運動興趣和運動重要性呈正相關, 跟運動迴避考驗程度則有負相關。在學業層面上, 經過六個月的學習後, 參與者的學業興趣跟學業重要性 ( $r = .69$ ), 和自我能力概念跟實用程度 ( $r = .70$ ) 得到正相關關係 (附錄一有所提及的量表數據)。

### 結論

現階段的數據只能作初步的探討, 未能作出任何結論性分析。以目前為止的數據顯示, 第一年的高中學業為部份參與者帶來一定的壓力。這能解釋部份參與者在學業自我能力概念上的下滑及迴避考驗程度的上升。就身份認同而言, 部份參與者可能將其自我身份由學業轉到運動上。也許他們不太享受學業所帶來的工作量, 同時亦未感受到兩年後大學入學試的壓力。在運動層面的相關性分析相當合理。在學業上, 相關分析也許反映了參與者在六個月的學習後, 開始了解到高中課程的內容, 學制及其升學作用。他們的學習興趣, 甚至動機, 不再只反映他們本身有多享受科目內容, 而是更能跟其自覺的重要性連上關係。正如沈教授的研究團隊<sup>[6]</sup>發現, 學生運動員的雙職發展生涯有著多層次 (individual, micro-, meso-, exo-, marco-, and chrono-level) 的因素, 相互影響, 更長時間及更多的數據收集及分析是現時最為重要的。

### 參考文獻

1. Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 4-14.
2. Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selanne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology, 3*, <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>
3. Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport, 30*, 374-392.
4. Zhang, C. Q., Chung, P. K., Si, G., & Gucciardi, D. F. (2016). Measuring decentering as a unidimensional construct: The development and initial validation of the Decentering Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise, 24*, 147-158.
5. Sum, K. W., & Ma, M. S. (2014). A plea for support for Hong Kong secondary school elite student athletes: A grounded theory exploration. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, 3*, 95-107.
6. Sum, R. K. W., Tsai, H. H., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Wang, F. J., & Li, M. H. (2017). Social-Ecological determinants of elite students athletes' dual career development in Hong Kong and Taiwan. *SAGE Open, 7*, 1-12.