

## 研究評估運動、性行為與霸凌對青少年學業的影響

駐休士頓辦事處教育組

參加團隊型運動的青少年在學校會有更好的表現。然而，當青少年有性行為、遭遇霸凌、看電視或花時間上網時，他們在學校的表現則不盡然會下滑。上述這些健康相關行為通常是被他們的朋友影響之後才開始出現，所以，對青少年而言，同儕影響力往往是最強大的力量。

以上是一項最新研究所發表的結論，該研究整合了健康與不健康行為對青少年學業成就造成的影響，如學校成績（school grades）或是成就評量（achievement scores）。這是由一群荷蘭學者所進行的研究，他們回顧、整理與摘述了 30 項縱向研究（longitudinal studies，或稱長期性研究，即對一群研究對象進行長時間觀察或蒐集資料的研究方式）的結果，檢視了世界各地總共 14 萬 5 千名青少年的健康相關行為及其學業表現。

這項研究中最顯著的發現就是，參與團隊型運動最能提升學習成就，尤其是對家境富裕的白人女學生而言。至於個人型運動，則難以看出其影響力。因此，研究者作出結論，認為應多從社交參與層面來檢視學校體育的益處，而非僅著眼於體育活動本身。

上述結論也幫助作者們對於其他發現提出解釋。跟同儕的社交關係通常比青少年個人的健康與不健康行為來得重要。舉例來說，在作者們找到的所有相關研究裡都發現青少年飲酒跟學業表現低落有關；然而，當飲酒強化了學生的社交聯繫，讓其在學校裡變得更受歡迎，這個行為就不見得影響成績。當然，作者還是提出警告，雖然飲酒不見得一定會影響學業表現，然而對學生的健康還是有重大的影響。

飲酒方面的子族群（subgroups）觀察也是很重要的。舉例來說，作者們發現在一項研究裡，男生的飲酒問題比女生來得嚴重。該研究突顯了人口統計學（demography）的重要性，因為不同的子族群對於學業表現的重要性有不同的看法。

例如，過早的性行為（12 歲左右）跟學業表現之間的關聯性，對出身富裕家庭的白人女學生的影響力較大。這是因為她們更堅信學校能改善她們的生活，因此會將「過早懷孕」視為極大的人生轉捩點。

「當像性交這類的行為在青少年的社交環境被視為常態時，這些行為就比較不會跟學校成績的低落有關，因為這些族群本身對學業的興趣原本就比較低。」作者們如此寫道。

意即，社交期待的影響力再次勝過了個人行為。

霸凌也是類似的狀況。當霸凌導致一個學生難以結交朋友或維持友情時，該學生在校的表現就會跟著下滑。不過從正向來看，若能從家人與朋友方面得到支持，就能幫助這些學生避免成績退步。

本項研究的第一作者文森·布希（Vincent Bush）對於是否要將使用多媒體（media）列為一種不健康行為感到遲疑，因為它會造成什麼影響取決於使用量多大、誰在使用，以及用來做什麼。

「它不應該被視為一種不健康的行為，反而應該更傾向健康多一些，同時它也可以很正向。舉例來說，網路遊戲的影響其實就挺正面的。」作者們認為，多人線上遊戲可以增強社交技巧，對於學業是否優秀是很重要的，因為它需要一定的語言能力與批判思考力。同樣地，電子郵件的往來也能鼓勵學生增進他們的字彙能力與社交關係。就算是青少年最傳統的殺時間方式——看電視，也跟認知能力的發展有關。不過，只有教育節目才能發揮正面影響力，像「住家男人」（Family Guy）或「少狼」（Teen Wolf）之類的節目當然就不包含在內。

這項整合研究的作者群在研究過程中找到了一個教人驚訝的發現，那就是：沒有任何研究提到關於大麻對在校表現之影響的長期研究。他們認為，過去的研究者們或許是故意避開這個部份的，因為大麻早已經被證實會對成人的認知造成傷害。

然而，既然最近美國某些州正在提倡大麻合法化，作者們相信大麻的影響力在未來將會變成重要的研究主題。

雖然已開發國家的青少年肥胖問題日益嚴重，然而過去卻也很少有研究探討營養與在校表現之間的關聯。作者們只找到一項相關的長期研究，該研究在針對 690 位台灣青少年進行長達一年的追蹤之後，發現未吃早餐跟成績低落之間有明顯的關聯性。然而，該項研究並未探討人口統計學、社交關係以及其它可能的因素。

作者們在文中提到，他們認為這項研究對教育工作者與醫療工作者的貢獻是，他們找出了青少年的哪些健康相關行為會影響到在校表

現，尤其是成績。因此，當在設計與健康相關的引導或治療時，應該將這個研究的發現考量進去。

這項研究名為「青少年健康相關行為對學業表現之影響：對長期證據的一項系統性回顧」（The Effects of Adolescent Health Related Behavior on Academic Performance: A Systematic Review of the Longitudinal Evidence）。雖然這項研究蒐羅了加拿大、英國、新加坡以及全球各地的區域研究，不過其中三分之二（共 24 項）的研究都是在美國進行的。作者們指出，這項整合之所以限於縱向研究，是因為很難透過短期研究找出行為所造成的影響。

資料來源：Educational Week

[http://blogs.edweek.org/edweek/inside-school-research/2014/02/teens\\_who\\_participate\\_in\\_team.html](http://blogs.edweek.org/edweek/inside-school-research/2014/02/teens_who_participate_in_team.html)

譯稿人：李知音摘譯

