

# 國中生焦慮知多少

黃嘉惠\*

## 一、前言

「青少年的壓力、無助無處抒發，最常聽到他們講的是無聊，然後就是煩。」三總精神醫學部兒童精神科主任葉啓斌如是說（黃惠如，2009年5月）。康健雜誌第126期上斗大的標題「青少年過勞，才起跑就輸了」，也透露出青少年比以前更煩惱，而且普遍有過勞的現象。以前，各大醫院兒童身心科、青少年門診，上門求診的多屬智能障礙兒童，現在不但看診量遽增，而且很多都是一般小孩的情緒、壓力等問題（王梅，2009年5月）。

事實上，我們正處於一個非常焦慮的年代，電視暴力、家庭暴力、校園霸凌、青少年自殺、升學主義、經濟不景氣，不但成人會感到焦慮，孩子們更是（Foxman，2005/2004）。Klerman (1986)在流行病學及臨床發生率的研究中，發現焦慮、憂鬱和行為障礙是最常發生在青少年時期的問題。但相較於憂鬱症的廣受重視，焦慮疾患似乎被忽略了，其實焦慮疾患比憂鬱症還常見，其社區盛行率可達15-20%，也就是說每五到七個人，就可能有一人罹患焦慮，而且這些焦慮個案，多未受到適當的診治（劉嘉逸，2005年4月）。謝明憲（2008）也指出焦慮疾患是相當令人苦惱的常見精神疾病，無論國內外一般人均達10%以上的終生盛行率，而對於焦慮個體及其家庭所造成的困擾、生活品質的影響，以及社會成本的負擔，並不亞於其他身心疾病。由此可見，焦慮對焦慮個案生活的影響雖不如憂鬱症嚴重，但其罹病率較高、消耗的社會成本也較高，我們不應再繼續輕忽之。

國中生階段的學生正處於「青少年的前期」，從國小的階段進入國中的階段，父母及師長們對他們的要求和以往大不相同，若再加上身體的急遽變化、同儕的問題、學業的壓力等，生理、心理、社會各方面巨大的變化，國中生所面臨的問題可說是更

---

\*黃嘉惠 現職嘉義市立北興國民中學教師 國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所

甚於以往。根據王淑俐（1990）對國中階段青少年的研究結果發現，國中生較常出現的情緒為：快樂、憤怒、悲傷、恐懼、焦慮、忌妒、自卑等，焦慮即為其中一項。唐子俊（2006）針對一所完全中學學生所做的研究，發現校園中有 15.61% 的學生有中度到重度焦慮的狀況。高度焦慮會使學童應付生活壓力的能力降低，並產生不良的適應行為，如：壓抑、退縮、無信心等（引自張珣、曾嫦娥、葉莉薇，1987）。

以前的父母孩子生得多，養育孩子可以說是「照豬養」；後來經濟起飛、物質及精神水準提升，父母養育孩子變成了「照書養」；現在人人家中只有一個寶、二個寶，父母養育孩子幾乎已經成了「供起來養」！近來甚至有高社經水準的父母，一年花數十萬的經費送孩子去參加潛能開發課程，劈柴、吞火樣樣來，不但成為社會新聞報導的頭條事件，更因此造成孩子的焦慮問題，對其子女造成難以磨滅的傷害。其實，為人父母者費盡千辛萬苦的教養，莫不希望孩子在這競爭的大環境中有昭一日可以成龍、成鳳，但他們的管教方式到底對孩子來說是成長的助力，亦或是揠苗助長的阻力呢？沙依仁（1996）直接指出當前父母誤用不當的管教方式是很普遍的，所以子女發生心理失調及行為偏差的案例逐年增加；高淑芳與陸洛（2001）也認為在中國傳統文化及變遷社會中各種價值體系的衝擊與融合下，父母管教態度及子女身心適應狀況均不同於以往。由此可見，父母的管教方式對孩子的影響之大！

## 二、焦慮的定義與內涵

英國當代詩人奧登說這個世代是「焦慮時代」，依照國外的統計，以焦慮為主的心理障礙約佔人口的百分之十到百分之十五（張典齊，1998）。Foxman（2005/2004）更在其所著「焦慮的孩子」一書中直接提到，焦慮是全美國最常見的情緒障礙，焦慮也是最常見的看診理由之一。究竟何謂焦慮？台灣國中生焦慮的盛行率又為何？就先從認識焦慮開始吧！

蔡昌雄在 May 所著焦慮的意義一書中導讀，提到：焦慮在我們日常生活當中幾乎是無所不在的，它引發的內在困惑、疏離、價值混亂以及行為失序等現象，更是令人刻骨銘心（May,1977/2004）。在日常生活當中，我們常常可以感受到焦慮情緒，像是

考試前、面試前、分娩前，都會讓人有緊張不安的感覺，這就是所謂的焦慮感，但我們卻很少聽到有人說：「我感到非常焦慮」。林麗英與許敏桃（2002）二人研究指出，國人很少會使用焦慮二字來表達其情緒，反而常以緊張、擔心、恐懼、不安等字彙來表達。柯華蕙、李昭玲（1988）爲了瞭解學童對情緒認知的狀況，以國小五年級的學生爲研究對象，也發現學童會以害怕、生氣、緊張、傷心、難過、悲傷、失望等負面辭彙來描述情緒，而不會使用焦慮一詞。

也許焦慮（anxiety）一詞在國人的印象中並不常見，但在心理學、心理衛生學、精神醫學等行爲科學的範疇中，焦慮是被視爲影響個體行爲表現的重要因子。最先提出相關概念的是 Freud，他提出「焦慮性精神官能症」的診斷名稱之後，陸陸續續有不同的心理學家從不同的角度來描述、研究焦慮，以期能更掌握、控制它（鄭翠娟，1993）。

焦慮可以說是人類一種自我保護的反應，它是一種戒備的狀態，是處於任何具有威脅性情境中的自然反應（張典齊，1998）。Edelmann (1992)認爲焦慮是一個複雜、難以捉摸的現象，其本質綜合了神經生理、行爲及認知元素。不論人種、國籍、社會文化特性，人人皆會接觸到焦慮，但因其文化背景的差異，不同的社會對焦慮有不同的詮釋（蕭鵬卿，2003）。

焦慮(anxiety)一詞源自於拉丁文 Anxius，本意爲「窒息」的意思，是指心中覺得憂慮、擔心或不安 (Mcneil,Turk, & Ries, 1994)。佛洛伊德是最早提出焦慮概念的心理學家，他認爲焦慮是一種不愉快的緊張狀態，是爲了應付危機所產生的反應，是一種處於擴散狀態的不安，也是導致人格出現之根源（莊智芳，1993）。在佛洛伊德之後陸陸續續有不同的學者開始研究焦慮，並對焦慮有著不同的解釋與定義。

王天興（1984）統整各派學者的說法，將焦慮定義爲：（一）焦慮是一種主觀的情緒感受；（二）焦慮是一種內在的動機力量，主要的目的在於逃避或減低不愉快的心理感受；（三）焦慮是一種生理反應，會使血壓升高、心跳加速；（四）焦慮是一種行爲反應，如侷促的舉止。

綜合以上各個觀點，焦慮是一種由緊張、不安、焦急、憂慮、恐懼、擔心等感受

交織而成的複雜的情緒反應，反應在生理、行為的表現上則會產生血壓升高、心跳加速、不停搓手指或來回走動等現象。

### 三、焦慮的成因

焦慮的原因常是模糊的，個人會覺得惶悚不安，但未必會了解所怕的是何事或何物。幸而近年來慢慢累積了一些焦慮的相關研究，讓我們可以一窺焦慮形成原因之全貌。Phillips、Pitcher、Worsham 與 Miller(1980)提出焦慮的兩種成因，一個是個人在過去的經驗中，持續處於不肯定、不一致的情境，或個人的需求經常被嚴格的限制，長期累積兩難局面、無所適從的感覺，若加上無適當的消除管道則形成焦慮特質；另一則是由於壓力與反應，也就是個人在日常生活情境中，所面臨諸多的環境、心理因素的壓力，會導致有不安、惶恐等焦慮狀況出現。鄭翠娟(1995)認為焦慮的形成原因包括：（一）個人相關因素：自我期許、動機、性別、年紀及人格內外控傾向。（二）外在因素：家庭經濟狀況、親子關係、父母對孩子的成就期許等。Kendall 認為青少年的焦慮多是來自於恐懼，恐懼的來源包括以下五種：（一）創傷經驗的殘留。（二）體質上先天上的敏感。（三）過度要求、完美主義者。（四）父母的示範。（五）控制他人的慾望（引自林曉芳，2004）。

筆者統整各研究所得結論，焦慮形成因素可分為個人、家庭、學校及社會等四大類別因素（王欣宜，1999；何文慶，2001；林正文，1990；葉雅婷，1999；蔡秀玲、楊智馨，2002；鄭翠娟，1993；Kendall, 1991）。

#### （一）、個人因素

1. 人格特質：先天上的敏感、好強、多愁善感、完美主義、畏縮等。
2. 創傷經驗的殘留：創傷經驗常屬於潛伏性，父母必須即時適當反應與事後的安撫。
3. 認知不足或錯誤：尤其是青少年易受不實廣告、書刊的影響，產生不正確的觀念，如：陰莖長短、自慰問題。
4. 生理方面的困擾：體弱多病、內分泌失調、中樞神經失調等。

## (二)、家庭因素

1. 破碎或瀕臨破碎家庭：單親、父母雙亡、家庭氣氛不和諧、親子關係緊張等。
2. 家庭環境突然變化：面對親人重病、死亡、財務困難等問題時。
3. 父母管教不一或管教不當，對子女缺乏關愛或期望過高。
4. 父母本身人格特質的遺傳或影響。

## (三)、學校因素

1. 考試太多，升學壓力過大。
2. 不受教師關注，或教師管教方式不當。
3. 不受同儕、朋友的歡迎。
4. 不良的校園文化、校園暴力等。

## (四)、社會因素

1. 社會價值觀，如「唯有讀書好」的不當價值觀，造成青少年的心理壓力。
2. 活動空間不足，無法有效紓解身心壓力。
3. 社會適應不良。
4. 社會的不良示範。

綜合上述，形成焦慮的原因中有一部分是來自於家庭因素，家庭因素中又有一大部分是歸因於父母因素，當然也包括父母管教因素在內。學者常以行為學派之學習理論來解釋焦慮之成因及產生之行為反應。Bandura(1977)認為，人類具有認知的能力，有能力處理不同的訊息，個體透過觀察的歷程進行學習。因此，兒童會透過觀察學習，習得他人面臨恐懼時之焦慮反應，即使是不合情理的異常反應。Thomas, Chess 與 Birch 所提出的研究報告指出，個體的精神官能異常大部份取決於社會學習所得到之經驗，且父母的管教方式不同，會影響孩子的生活適應情形 (Martin, 1984)。可見父母在子女焦慮發展上所扮演角色之重要。黃家燊(2004)亦指出父母在日常生活中，面對焦慮情境之主觀認知、行為模式，會透過子女觀察而習得，間接影響其焦慮反應，而在管教時，父母是否給予溫暖支持的環境，亦將影響子女之焦慮。

## 四、焦慮的特徵

焦慮是看不到的，而且通常會被忽略或誤診，以致於焦慮的真正普遍性目前仍無法預估（Foxman，2005/2004）。當人產生焦慮時，可能會呈現以下各種特徵，但並非所有的焦慮者皆會有這些特徵，我們絕不能在其中某些特徵出現時，就判定他一定是焦慮者，更不用說有些焦慮者是輕微到不易發現的（何文慶，2001；林正文，1990；陳貞夙，1997；陳俊欽，2003；蔡秀玲、楊智馨，2002；Beck, Epstein, Brown & Steer, 1988；Bernard & Joyce, 1984）。

### （一）、心理特徵

1. 莫名其妙的緊張或害怕，在沒有壓力下也是。
2. 過分擔心、焦急和不安。
3. 較敏感、缺乏彈性、容易起疑心。
4. 沒有耐心、容易生氣。
5. 缺乏自信、判斷力弱、有罪惡感。
6. 注意力不集中、喜歡做白日夢。

### （二）、生理特徵

1. 心跳及呼吸加速、血壓上升、頭痛、頭暈、臉紅、發熱等。
2. 口乾舌燥、四肢冰冷、肌肉酸痛、身體麻木、心神不定、胸悶、冒汗等。
3. 口乾、胃口不佳、腸胃不適、頻尿、腹瀉等。
4. 交感神經與副交感神經異常。
5. 多夢、失眠、精力不足、容易疲倦等。

### （三）、行為特徵

1. 不適當的動作頻繁，像是不停搓手指、咬指甲、擦汗或來回走動。
2. 容易激動、發脾氣，挫折容忍力降低。
3. 經常處於備戰狀態，將外來的壓力皆視為危險的狀態。

4. 退縮、不良社會適應，適應力及人緣較差。
5. 依賴性增加、容易健忘。

綜合上述發現，焦慮雖然會引發心理、生理以及行為方面的各種症狀，但這些症狀大多是不易被他人發現，或是容易被歸因於其他問題，例如：想太多、逃避現實，而產生無法對症下藥等問題，是以，焦慮問題的正視以及焦慮特徵的認識，正是目前所該釐清、強調之處。

## 五、國中生焦慮的現象

美國學者布萊爾是這樣描述青少年的：「既非兒童，又非成人，卻重疊了兩期的壓力與期望」。賈馥茗認為青少年的問題多源自於情緒上的緊張不安，女孩從十三歲以後，男孩從十四歲以後，對憂鬱、恐懼、不安和焦慮的反應逐漸增加，至十七歲之後才明顯減少（引自王淑俐，1986）。鄭翠娟（1993）認為孩童之特質焦慮與情境焦慮是一體兩面且相互增強，具有引起焦慮的具體壓力源存在，與成年時期的病態性焦慮是不同的。

青少年正處於人生中的狂飆期，自我認同尚未完全建立，卻得同時面臨各種價值衝突、升學問題、社會壓力，遇到挫折不知如何應變，逃避現實、緊張、失眠、情緒低落等現象時常發生，因此青少年的焦慮情緒就成為注意的焦點（邱卉綺，2004）。王淑俐（1986）為了更了解我國國中生的情緒狀況，以台北市七所國中學生為對象，進行調查及晤談，發現所調查的十一種情緒當中，以快樂、煩惱、憤怒、焦慮、鬱悶及悲傷等六種較為常見，其中焦慮、鬱悶及悲傷是百分之四十左右學生常有情緒。

自由時報也提到台北市教育局在國中小設置駐區心理師，已經邁入第 4 年，去年申請諮商的學生共 1360 人次，相較前一年 1247 人次增加近 1 成。教育局分析接受諮商的學生中，焦慮、情緒衝動等情緒困擾佔 23.36%，高居諮商問題榜首，其次為孤獨、缺乏人際技巧的人際關係問題，佔 17.56%（林相美，2009 年 4 月 17 日）。由此可見學生情緒問題之嚴重，其中又以焦慮情緒對其影響最鉅。

蘇建文（1980）針對國小五年級及國中二年級學生研究、探討其情緒發展，發現

孩童所表現之焦慮傾向與年俱增，國中二年級青少年較國小五年級兒童為高。由此可見，國中學生的焦慮問題是不容我們再繼續忽視下去的。

## 六、國中生焦慮的影響

兒童焦慮往往不受重視且未受治療，那是因為一般人認為這些焦慮症狀無害並且會自然消失，其實不然！況且兒童和青少年的焦慮症狀會影響他們的出席率、學習動機、學習能力、記憶、專注力以及社會生活能力等。孩子的焦慮未被察覺、未受治療的時間愈常，他們所遭遇的身體、情緒、社會和學業上的風險也愈大（Foxman，2005/2004）。

1994年美國精神病學協會合併了診斷孩子和成人焦慮的標準，表示兒童的焦慮症狀診斷標準和成人的標準是相同的，這不但證實了從童年到成人時期焦慮是連續性，也承認了成人的焦慮根源於童年時期（Foxman，2005/2004）。林曉芳（2004）也提出孩子的焦慮並不會隨著年齡消失，除非他得到了適當的輔導與轉化。由此可見，兒童時期的焦慮症狀並不只是暫時性的，而是會延續至成人的，其影響之深、之遠、之大是不容忽視的，所以對兒童時期焦慮的瞭解是必要的，才能避免使用錯誤的觀念、方法來對待孩子，甚至增強其焦慮行為。

對於一個正處於就學階段的學子來說，升學壓力導致身心及學習情境的明顯變化，青少年處於個人焦慮特質與情境改變的激烈互動下，會有焦慮的產生是自然不過的事情（賴文誠，2006）。青少年一方面想獨立自主，另一方面卻又想與父母保持情感上的依附，這整微妙的趨避衝突常會引發青少年內心的掙扎與困擾，尤其是還要面對環境中的挑戰與壓力，常造成其適應上的困難以及情緒上的不穩定（蔡秀玲、楊智馨，2002）。

生活中出現暫時性的焦慮並非心理異常，然而長期處於焦慮的情境下便會影響身心健康（王蔚芸、王桂芸、湯玉英，2007）。個人若長時間在焦慮的情境下，不僅會危害身心健康，更會干擾社交、工作及心理功能（林麗英、許敏桃，2002）。陳璧婉、陳雁齡（1998）研究認為高焦慮特質的國中生，其生活壓力較低焦慮特質者大，



也就是說高焦慮特質的國中生較易感受到生活中的壓力事件。焦慮與學習有著密切的關係，適當的焦慮有助於學習成就的提高，但過度的焦慮則會對學習和身心健康有著不良的影響。有的學生只會在學校情境中產生焦慮感，有的學生則是只怕學校中某個特殊情境（朱敬先，1988）。Rocklin 和 Thompson (1985)研究發現焦慮和學業成績表現呈現一個倒 U 字型的關係。只有在焦慮程度適中時，才能發揮最高的學習效率，也就是說焦慮過高或過低，均無法表現出良好的學習成績（引自陳綠蓉，2001）。鄭翠娟（1997）也發現兒童之焦慮特質愈高，則學習方法、學習習慣、學習態度、學習環境、身心適應等的得分愈低，由此可見兒童焦慮與學習適應之密切關係。Mayer（1987/1990）也提到焦慮和實作表現之間呈現一個倒 U 字型的關係，對於低激發水準者而言，實作表現較差，是因為學習者本身動機不足；對於高激發水準者而言，實作表現也較差，是因為學習者的動機過強，所以沒有辦法適當的表現出來；反而是中間的激發水準，學習者的實作表現是最好的。

Spielberger (1966)研究發現，高焦慮組的學生後來學業失敗或中途退學者有 20%以上，而低焦慮組的學生只有 6%，由此可見焦慮的累進及廣泛影響，使得許多人因而減損、受傷害。劉淑雲(2003)研究發現學童焦慮情緒與問題解決能力達顯著負相關，也就是說焦慮情緒會降低學童的問題解決能力。蘇建文（1980）針對國小五年級及國中二年級學生研究，發現焦慮和自我概念、內控信念、情緒穩定性、神經質傾向等關係密切，並將會影響身心健康。

## 參考文獻

- 王天興（1984）。放鬆訓練對考試焦慮、自我概念及情緒心理反應的影響效果之研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學心理與輔導研究所，台北。
- 王梅（2009年5月）。青少年過勞，才起跑就輸了。康健，126，192-195。
- 王淑俐（1990）。國中階段青少年情緒發展與問題及指導。未出版之博士論文，國立台灣師範大學教育研究所，台北。
- 王蔚芸、王桂芸、湯玉英（2007）。焦慮之概念分析。長庚護理，18（1），59-67。

- 朱敬先（1988）。*學習心理學*。台北：桂冠。
- 沙依仁（1996）。父母管教與子女行為的關係。*空大學訊*，179，41-45。
- 林相美（2009 年 4 月 17 日）。煩哪！學生求助心理諮商變多。*自由時報*。線上檢索日期：2009 年 10 月 30 日。網址：vm,6g/ fu.65j4vup xu3y g; 1u042ji
- 林麗英、許敏桃（2002）。由個案觀點看焦慮：一個本土護理學的田野研究。*榮總護理*，19（4），379-387。
- 林曉芳（2004）。認知取向技術在焦慮兒童與青少年之治療。*輔導季刊*，40（1），48-55。
- 邱卉綺（2004）。*高中生生涯決定困難、生涯自我效能與焦慮憂鬱情緒之相關研究*。未出版之碩士論文，教育心理與輔導學系在職進修碩士班，台北。
- 柯華蕙、李昭玲（1988）。兒童情緒認知研究。*國教學報*，1，173-187。
- 唐子俊（2006）。*校園青少年自殺防治模式比較研究*。未出版之博士論文，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，台北。
- 高淑芳、陸洛（2001）。父母管教態度與國中生升學考試壓力感受之關係。*應用心理研究*，10，221-250。
- 莊智芳（1993）。*焦慮處理課程對國一學生考試焦慮的處理效果之研究*。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所。
- 張珣、曾嫦娥、葉莉薇（1987）。兒童考試焦慮危險因子的探討。*中華心理學刊*，29（2），83-92。
- 張典齊（1998）。*情緒、思緒與生活脫序*。台北市：健行。
- 陳璧婉、陳雁齡（1998）。臺南市國中學生焦慮、自尊心、內外控信念和生活壓力之相關研究。*台南師院學生學刊*，19，39-59。
- 黃家燊（2004）。*國小高年級學童內外控信念、父母及教師管教方式與焦慮之相關研究*。未出版之碩士論文，臺北市立教育大學國民教育研究所。
- 黃惠如（2009 年 5 月）。是情緒障礙，不是愈大愈不乖。*康健*，126，188-190。

- 劉淑雲（2003）。*臺灣中部地區國小學童問題解決能力及其相關因素之研究*。未出版之碩士論文，國立臺中教育大學諮商與教育心理研究所，臺中市。
- 劉嘉逸（2005年4月）。焦慮，比憂鬱還普遍。*常春*，265，12。
- 蔡秀玲、楊智馨（2002）。*情緒管理*。臺北市：揚智文化。
- 鄭翠娟（1993）。高、低焦慮兒童認知與適應行為之評估研究。*嘉義師院學報*，7，19-76。
- 鄭翠娟(1995)。 *兒童輔導學術研討會論文集*。國立台南教育大學兒童輔導諮商中心：台南市。
- 賴文誠（2006）。*特質焦慮、父母期望和教師期望與升學焦慮感之關係研究*。未出版之碩士論文，國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班。
- 蕭鵬卿（2003）。*比較接受 Midazolam 及 Propofol 鎮靜之加護重症病患失憶程度與焦慮之緩解*。未出版之碩士論文，國防大學國防醫學院護理研究所，台北。
- 謝明憲（2008）。焦慮疾患的診斷與治療。*中華民國內膜異位症婦女協會會刊*，15（9），12-14。
- 蘇建文（1980）。兒童及青少年焦慮情緒之發展及其相關因素之研究。*教育心理學報*，13，85-94。
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Foxman, P. (2005)。焦慮的孩子(郭妙芳譯)。臺北市：阿布拉。（原著出版於2004）。
- Klerman, G. L. (1986). *Emotional and personality development in normal adolescents and young adults*. In G. L. Klerman (Ed.), *Suicide and depression among adolescents and young adults* (pp.19-52). Boston: American Psychiatric Press.
- Martin, B. (1984)。焦慮與精神官能症(廖克玲等譯)。台北：桂冠。
- May, R. （2004）。焦慮的意義（朱侃如譯）。台北：紅螞蟻。（原著出版於1977）。
- Phillips, B. N., Pitcher, G. D., Worsham, M. E. & Miller, S. C. (1980). *Test anxiety and the school environment*. In I.G. Sarason(Ed.), *Test Anxiety*. NJ:Erlbaum.