

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。柯華葳、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，甚至增強其焦慮行爲。

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.