

正念課程對學齡前 ADHD 幼兒情緒調節能力影響之探究  
Exploration of the influence of mindfulness courses on the emotional  
regulation ability of preschool children with ADHD

陳亮吟

Chen, Liang Yin

臺北市立大學 教育學系研究所 研究生

University of Taipei of Department of Education Student

Email: [ying0321@gmail.com](mailto:ying0321@gmail.com)

摘要

本研究旨在探究幼兒園大班患有 ADHD 個案幼兒，在經過正念活動課程練習後，其情緒調節能力之改變狀況與影響。研究者藉由正念課程之進行，輔以觀察紀錄、錄影、訪談、及研究者之省思日誌進行資料分析，以探究幼兒之情緒調節能力。

關鍵詞：正念、ADHD、情緒調節、調節能力

Abstract

This study aims to explore the change and influence of the emotional regulation ability of children with ADHD cases in the kindergarten class after the practice of mindfulness activities. The researcher carried out mindfulness activities courses, supplemented by observation records, videos, interviews, and The researcher's reflective diary was used to analyze the data to explore the children's emotional regulation ability.

**Keywords:** Mindfulness, ADHD, emotional regulation, regulation ability

## 壹、緒論

近年來，因應少子女化現象，政府開始落實托育公共化政策，全台各地除了原本的公幼、私幼之外，更出現許多非營利幼兒園與準公共化幼兒園協力托育照顧的工作。研究者發現在幼兒園的現場，老師們平日的教保工作相當的繁瑣忙碌，除了現場的教學工作與班級經營外，還須兼顧幼生的情緒、學習狀況、同儕互動等各項發展。但研究者發現，最近幾年在幼兒園的班級內，有特殊需求兒童的比例有升高的趨勢，在這些特殊需求兒童的障礙類別中，又以 ADHD 症狀的兒童有較明顯的情緒衝動與注意力不專注的狀況，這些患有 ADHD 的學童由於被測得在腦部的前額葉活動性顯著減少及神經迴路的不足，以至於影響了大腦的執行功能與抑制功能的運作，使其在自我覺察、計畫、自我監控、自我評價與反應抑制等方面的運作受到影響，除了造成其自身的困擾外，有 70%~80% 的孩子容易衍生出注意力不集中，及與同儕互動時容易產生衝突等其他問題，這些問題常造成學校老師班級經營的困擾與家長的手足無措。若無法及早獲得妥善的處理，很容易造成這些 ADHD 學童逃避目前的問題或衍生出其他問題，甚至隨著年紀增長，可能開始出現對學校感到焦慮、學業表現不佳或拒絕學習的狀況，部分在成年後，更可能形成社會性人格，嚴重時還會影響其工作及婚姻狀況(鍾梅芳，2019)。

目前在醫學上有許多針對治療 ADHD 病症的藥物，在臺灣臨床以利他能(Retalin)或專司達(Concerta)兩種神經刺激性藥物最為常見。藥物的治療雖然可以產生療效，但也大多伴隨著胃口不佳、噁心等副作用的產生，少部分會出現如胃痛、頭痛、口乾舌燥、失眠等副作用，許多家長因考量藥物的副作用影響會影響發育中的學童，因此反對在學童或青少年期使用藥物，(鍾梅芳，2019)，因此，研究者想要探究是否有其他不需要依靠藥物的多元方式，可以減緩 ADHD 學童的相關症狀及提升其他功能。

研究者蒐集許多相關資料發現，近年來在很多的教育實務現場，發現有越來越多學童有情緒困擾問題。從學齡前幼兒的分離焦慮，或是因行為霸道、干擾、富攻擊性等行為而受到同儕排斥，所引發的情緒困擾(徐明，2010)；到學齡兒童乃至青少年，因學業表現、同儕認同與互動等因素而產生的情緒困擾，甚至因此而產生焦慮或心理、精神上的疾病，不僅影響其學習與學業表現，也間接影響其與他人的人際互動關係。兒童時期是情緒調適與人際技巧發展的重要階段，若此時的情緒調適能力不佳，日後將對兒童產生相當大的影響。

近年來由於兒童身心、學業壓力與各種人際行為問題增加，學術界已將正念教育(Mindfulness Education)視為一種有效的兒童社會與情緒介入方案。正念訓練的練習可視為一種後設認知的練習，藉由正念訓練可讓憤怒的強度降低，幫助學習者快速恢復冷靜做出適當反應或行動，同時延續感受到開心的幸福感。許多的研究也證實，正念在情緒調適的策略方法上包含情緒的覺察、接受、不與情緒反應、不衍生情緒及削弱等技巧，同時輔助運用身體感受與專注力的調節策略(謝

宜華、黃鳳英,2020)。當學習者以接納、開放、不評價的方式，觀察自己的情緒、想法後，試圖接受這些情緒、想法，是屬於一種自己內心事件的想法，若能提升學習者對情緒、想法的後設觀察能力，使其覺察力回歸到當下的感受，應能降低其與情緒、想法等糾結或逃避的反應，同時提升學習者對於情緒調適的能力。

綜上所述，很多的研究證實，實施正念教育的訓練或課程，可以改善幼兒或學童的情緒能力，安定其情緒與降低憂鬱症產生的比率或機會，特別是有助於抑制 ADHD 兒童的衝動或不專心的行為或狀況。由於研究者所蒐集到之資料，大多以國小以上年齡層為主要研究對象，鮮有針對學齡前幼兒進行研究，因此想要進一步探討正念教育課程是否也對學齡前幼兒具有相同的影響效果。

## 貳、文獻探討

國內外學者針對正念教育課程運用於兒童、青少年情緒調節的研究很多，大多數的研究都證實正念教育課程對於兒童、青少年的情緒調節、改善注意力與憂鬱傾向都具有正面的影響與成效(黃鳳英、鄧瑞瑋,2017;謝宜華,2016;謝宜華、黃鳳英,2020;陳景花、余民寧,2018)。黃鳳英、鄧瑞瑋(2017)以國內 34 名國小三年級學童為對象，在某臺北國小之家長會及校園公開招募學員，以隨機分派的方式，讓其中 17 名學童接受 10 週共 400 分鐘短期兒童正念教育方案，其餘學童為對照組，接受原時間所安排的晨間自習與繪本導讀，測量方法包含國小兒童注意力量表、台灣版兒童青少年憂鬱量表及質性訪談，結果發現，實驗組兒童在短期兒童正念教育方案介入後，在注意力提升及憂鬱傾向改善方面，顯著優於對照組，又根據質性訪談，實驗組兒童反映其憂鬱與焦慮等負向情緒降低、人際友善行為增加，且有降低人際爭吵及仇視情形，顯示短期兒童正念教育方案可視為在國內校園兒童注意力與情緒調適的有效方案。謝宜華(2016)以兒童為研究對象之正念教育相關研究中，於臺灣碩博士論文加值系統以及華藝線上圖書館資料庫中，以「正念」、「兒童」、「學童」、「課程」、「靜心」、「靜觀」、「覺察」等關鍵字組合進行檢索，統整臺灣有關正念兒童教育課程的七筆相關研究發現，國內兒童正念教育課程的相關研究數量有逐年增加趨勢；國內兒童正念教育課程研究的對象包含幼兒園學童，以及國小中、高年級學童，但尚無以幼兒園小班及國小低年級學童為研究對象之研究資料；另在研究效益上，目前國內研究中，已發現兒童正念教育課程對幼兒教育劇有正向的影響，並能改善幼兒的情緒能力，在國小學童方面還具有包含專注力(注意力)、自信心、學業成績的提升以及人際關係的改善、安定情緒、降低憂鬱症等。陳景花、余民寧(2018)的研究也以系統性文獻回顧及後設分析的方式，統整 1991 年至 2016 年的學位論文和期刊論文，研究對象年齡層包含從幼稚園至大學高等教育之學生，研究結果發現，正念整體效果量達中度以上的正向效果；正念的效果不因年齡層次而有差異；正念在壓力管理的效果最佳，其次是認知表現、情緒智力及人際技巧，整體而言，正念在學校產生正向的效果。

相對於正念教育運用於兒童、青少年的情緒、注意力與憂鬱傾向的研究，國內對於正念教育運用於 ADHD 學童及青少年的研究相對較少，國內學者鍾梅芳(2019)在其所做的研究中，針對國外以正念教育運用於 ADHD 兒童及青少年的研究進行整理與彙整，彙整了五篇相關的文獻比較，主要的研究對象大多為青少年與家長，其研究結果均證實運用正念教育課程後，對於研究對象(兒童、青少年)的注意力、憂鬱及焦慮症狀、行為問題與 ADHD 症狀等均有顯著改善；對於家長的教養壓力、過度反應顯著減少，並提升其正念覺察力與正念的教養態度。

Haydicky et al. (2012)的研究主要是探究正念介入對有學習障礙 (LD) 和並發注意力缺陷/多動障礙 (ADHD) 或焦慮症的青少年的影響，在 12 至 18 歲男孩的混合臨床樣本中，使用前測、後測和介入等待名單控制組(WL) 設計來確定 20 週的 MBCT 和武術訓練是否提高了執行功能(EF) 並減少了內化和外化問題行為和社會問題。其研究認為思想是用來傳遞心理事件的中介，個人的想法和感受不會被標記為”好”或”壞”，也不會主動尋求或避免。這樣接納和開放的態度，會讓以前被壓抑的想法進入意識的領域，若反覆的接觸這些壓力性的想法，會導致情緒反應降低的狀況。自我覺察可以使個體在問題產生或升級之前識別問題的情況，同時權衡可能應對的策略，而不需使用習慣性的反應模式，如此則可降低衝動，這樣的注意力、認知、情緒和行為的自我調節即稱為執行功能(EF)。因此 Haydicky et al.(2012)認為透過以正念為基礎的介入，可以通過偏見、接受、暴露和自我調節的過程來增強心理健康，對於有執行功能缺陷或障礙的人特別有助益，如患有學障(LD)或 ADHD 的年輕人。結果發現，針對潛在的執行功能(EF) 缺陷的正念介入確實可有助於解決患有 LD 和 ADHD 的青少年所經歷的行為和社交困難。證明正念冥想是可以改善自我觀察、自我控制和注意力，並對各種人群具有臨床效用。

另 Oord et al.(2012)認為患有 ADHD 的兒童不易長時間保持注意力，也很難抑制先天性的反應，導致其表現出漫步經心、衝動和多動的行為，而多動症具有高度的遺傳性，患有 ADHD 兒童的父母也可能表現出 ADHD 的症狀。因此針對 8-12 歲的 ADHD 兒童進行為期 8 週的正念訓練，以及對其父母進行平行正念育兒培訓的有效性的研究，父母在八週培訓前、培訓後和八週隨訪期間完成了關於孩子的 ADHD 和對立反抗症(Oppositional defiant disorder, 簡稱 ODD)症狀、父母自己的 ADHD 症狀、養育壓力、過度反應、寬容和正念意識的問卷調查。老師的部分則報告了孩子的 ADHD 和 ODD 行為。研究的過程使用組內候補名單來控制時間和重複測量的影響，培訓以小組的方式進行，從測試前到測試後，及從測試前到後續測試，老師和孩子家長對 ADHD 行為的評價顯著減少，研究的結果也顯示了正念對多動症兒童及其父母有效性的初步證據。結果結果發現，在親子 MF 介入後，父母的壓力減小到中等效應，且改善兒童的 ADHD 症狀，證實正念對 ADHD 兒童及其父母有正面的影響。

## 參、研究設計

### 一、研究場域

以台北市某幼兒園之大班為研究場域。該班級由兩位老師帶領，全班共有三十位幼生。由於研究學校係研究者督管之學校，研究者時常與該園園長、老師互動，且定期入園督管、參與學校會議與其他相關活動，園長與老師均十分樂意協助研究，因此研究者以此班級為本研究之研究場域。

### 二、研究對象

本研究對象之選擇係採立意取樣(purposeful sampling)，以台北市某非營利幼兒園內 ADHD 大班幼兒一名為研究對象。該生在情緒表達與同儕互動上常遇衝突或挫折。

### 三、資料蒐集

#### (一)觀察與實作

本研究所要探究的問題，研究者採半參與式觀察法來進行資料蒐集，資料蒐集時間從 112 年九月至十一月結束。研究者規劃為期八週的正念練習方案，正式方案開始前兩週為觀察期，以作為了解幼兒專注力與情緒表達的起點。隨後導入為期八週的正念練習方案，方案結束後，再針對幼兒的專注力與情緒表達進行兩週的觀察。

正念練習方案擬於每週進行一次，每次 40 分鐘，進行正念練習，希望透過正念活動的練習，提升幼兒的專注力與情緒表達。

#### (二)錄影

在正式研究開始之前，在事先安排好的研究空間定點架設錄影機，讓研究個案熟悉與習慣錄影機的存在，以減少錄影設備對研究個案所造成的影響。透過錄影設備將研究者與研究個案進行正念練習活動的過程拍攝記錄下來，以便日後轉成逐字稿，進行後續的分析與省思。

#### (三)訪談教師

除以觀察的方式觀察研究個案外，研究者另外訪談班級老師，以便對於個案幼兒的情緒表達有更深入且真實的了解。研究者與班級老師每週進行一次訪談與討論，主要針對個案幼兒平日的情緒表達、同儕互動狀況進行了解與討論，以幫助研究者對於個案幼兒有更深入的认识與了解。

#### (四)研究省思日誌

研究者針對觀察與正念練習活動進行的狀況進行相關的心得感受、與個案幼兒互動後的想法、進行研究過程中所產生的想法等進行相關的心得與省思撰寫，以作為研究者研究修正與降低研究者主觀想法的參考。

### 四、研究工具

#### (一)正念練習活動方案

研究者參考廖建容譯(2016/2018)之正念靜心練習的小遊戲，挑選其中八個小遊戲，部分遊戲進行改編，以符合研究者需要，以進行每週一次之靜心正念練習，如表1：

表1

週次	活動名稱	設計概念	
一	身體地圖掃描	用心冥想，感覺身體每個地方的存在	40分鐘
二	風車吹吹	透過對著風車吹氣，發現不同的呼吸方式(快、慢、深、淺)，如何影響我們身體與心理的感覺	40分鐘
三	檸檬咬一口	想像自己正在吃一顆檸檬，幫助孩子瞭解腦中想法與身體感覺間的連結	40分鐘
四	神秘盒	讓孩子猜猜神秘盒裡有時麼，發現當別人問我們一個問題，卻不知道答案時，心裡的感觉	40分鐘
五	動動小指頭	透過把小指頭指向上面、下面和旁邊，來幫助我們察覺心理的各種感覺，並傳達給他人	40分鐘
六	感謝農夫	拿起一粒葡萄乾，吃之前先想想，葡萄乾是怎麼從樹上來到了我們手中	40分鐘
七	三件好事	當感到失望時，要正視此種感覺，想一想自己曾經遇過的三件好事	40分鐘
八	一次吃一口	準備一種孩子喜歡吃的食物，一口一口慢慢吃，讓自己放鬆，享受當下、享受此刻，並心懷感恩	40分鐘

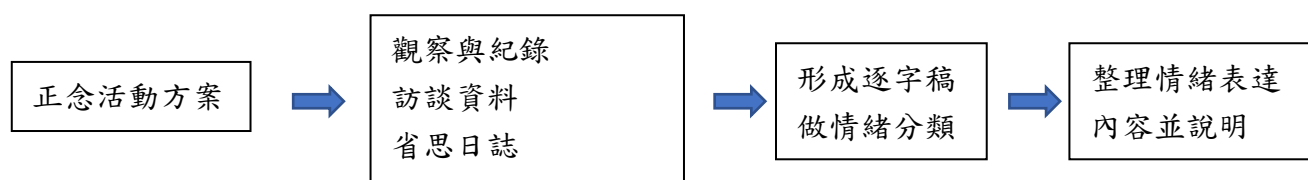
### 肆、研究實施與步驟

#### 一、進行正念練習課程

研究者採半參與式觀察法來進行資料蒐集，資料蒐集時間從 112 年九月至十一月結束。研究者規劃為期八週的正念練習方案，正式方案開始前兩週為觀察期，以作為了解幼兒專注力與情緒表達的起點。隨後導入為期八週的正念練習方案，方案結束後，再針對幼兒的專注力與情緒表達進行兩週的觀察。

正念練習方案擬於每週進行一次，每次 40 分鐘，進行正念活動練習，希望透過正念活動的練習，提升幼兒的專注力與情緒表達，總時數約 320 分鐘。

## 二、研究步驟



## 伍、未來展望

這幾年來，正念的思潮西風東漸，不單單西方有眾多相關的研究出現，國內對於正念的研究也如火如荼展開。從許多的研究結果也可知道，正念教育對於學童的情緒穩定與專注力都有相當不錯的成效，也因此，有許多研究也開始朝向正念教育對於 ADHD 學童的影響。研究者在閱讀過相關的研究文獻後，針對國內正念教育對 ADHD 學童的情緒與專注力的影響，提出以下幾點建議：

- 一、「工欲善其事，必先利其器」，正念教育的相關課程介入雖有其成效，但國內具有正念教育概念的師資似乎並不普遍，希望政府能夠廣為開設與正念教育相關的課程，提升國內師資正念引導的能力。
- 二、針對學童的情緒或專注力問題，不外乎需要親師間的合作，未來研究可以針對 ADHD 學童與其家長，一起參與正念教育課程的訓練，除了可以對於 ADHD 學童的情緒與注意力有所改善外，還可深入了解針對 ADHD 學童與其父母培訓的效益差異與成效。
- 三、國內關於正念教育課程介入 ADHD 學童的研究資料較少，建議未來研究可以針對跨文化或以幼兒園中班年紀以下的學童為研究對象，進行深入研究，及與跨文化間的差異比較。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 朱素珠(2014)。正念取向幼兒情緒教育課程發展及其對幼兒情緒能力影響之行動研究—以新竹縣某幼兒園為例。未出版之碩士論文，私立玄奘大學應用心理學系研究所，新竹市。
- 徐明(2010)。學齡前兒童社會情緒發展危機因素研究。《康寧學報》，12，1-17。
- 黃鳳英、鄧瑞璋(2017)。兒童正念教育方案對於改善注意力與憂鬱傾向之效果。《教育實踐與研究》，30(2)，1-34。
- 謝宜華(2016)。臺灣兒童正念教育課程研究現況。《臺灣教育評論月刊》，5(9)，165-169。
- 謝宜華、黃鳳英(2020)。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。《國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報》，52(1)，25-49。
- 陳景花、余民寧(2018)。正念在臺灣學校的影響：系統性回顧及後設分析。《中華輔導與諮商學報》，51，67-104。
- 鍾梅芳(2019)。正念教育課程對 ADHD 兒童及青少年之研究現況探究。《臺灣教育評論月刊》，8(7)，122-127。

### 二、英文部分

- Evans, S., Ling, M., Hill, B., Rinehart, N., Austin, D., Sciberras, E. (2018). Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27, 9-27.
- Greenland, S. K. (2016)。孩子的簡單正念—60 個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界(Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens, and families)(廖建容譯)。台北市：天下文化。(原作 2016 出版)
- Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P., Milligan, K., Ducharme, J. M. (2012). Evaluation of a Mindfulness-based Intervention for Adolescents with Learning Disabilities and Co-occurring ADHD and Anxiety. *Respiratory Research*, 3, 151-164.
- Siebelink, N. M., Bogels, S.M., Boerboom, L. M., Waal, N., Buitelaar, J. K., Speckens, A. E., Greven, C. U. (2018). Mindfulness for children with ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): Protocol of a randomised controlled trial comparing a family Mindfulness-Based Intervention as an add-on to care-as-usual with care-as-usual only. *BMC Psychiatry*, 18, 237. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1811-y>.
- Van der Oord, S., Bogels, S. M., Peijnenburg, D. (2012). *Child and Family Studies*, 21, 139-147.