

# 行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告

## 幼稚園兒童夢境之調查研究

### The survey research of kindergarten children's dreams

計畫類別：■ 個別型計畫    □ 整合型計畫

計畫編號：NSC 96-2413-H-218-003-

執行期間：96年8月1日至97年7月31日

計畫主持人：張治遙

計畫參與人員：林盈君、鍾春櫻、張雅羚、陳月柔、陳亭霓、  
張若瑄、林美儀、謝宜奴

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)：■ 精簡報告    □ 完整報告

執行單位：南台科技大學幼兒保育學系

中 華 民 國 97 年 10 月 29 日

#### 摘要

本研究旨在瞭解幼稚園兒童重複夢境及夢魘的發生率，以及夢境的內容特徵。本研究訪談 226 位幼稚園兒童，蒐集有效夢境 250 個，其中一般夢境 133 個，重複夢境 49 個，夢魘 83 個，同屬重複夢境及夢魘的夢境有 15 個。研究發現 (1) 幼稚園兒童重複夢境的發生率 23%，夢魘的發生率 45%。(2) 一般夢境以開心情緒最多，佔 52%；主要意象以父母最多，佔 23%，夢境主題以家人一起玩或陪伴最多，佔 24%。(3) 重複夢境以害怕等負向情緒最多，佔 71%；主要意象以鬼怪最多，佔 36%；主題以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最多，佔 39%。(4) 夢魘情緒皆為負面，害怕情緒高達 89%；主要意象以鬼怪最多，佔 55%；主題以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最多，佔 55%。(5) 整體夢境情緒以害怕最多，佔 48%；主要意象多寡依次是鬼怪、父母、手足、動物及朋友；主題多寡依次

是「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」及「家人一起玩或陪伴」；夢境發生地點以家裡最多；整體夢境中具有威脅性的夢境佔 60 %，而在威脅性夢境中，兒童以獨自一人面對最普遍，因應方式以主動佔 51 %較多，夢境結局有 50 %是成功的。

關鍵字：兒童夢、夢內容、夢意象、夢主題、一般夢境、重複夢境、夢魘

## Abstract

The aims of the study were to know the prevalence of recurrent dreams and nightmares, and content characteristics of dreams in preschool children. A total of 226 preschool children (age 5 to 6) were interviewed individually. Finally 250 valid cases were collected for analysis. The findings were as follows : (1) the prevalence of recurrent dreams and nightmares were 23 % and 45% respectively; (2)concerning general dreams, the major emotion was happiness ; the most common dream image that emerged was parents (around 23%) ; the theme that appeared most often was " playing with or being accompanied by family members " (around 24%). (3)concerning recurrent dreams, the major emotion was negative (around 71%) ; the most common dream images that emerged were ghosts or monsters (around 36 %) ; the theme that appeared most often was "being frightened, being attacked or being chased by ghosts or monsters " (around 39%) (4) concerning nightmares, the emotions were all negative, among them horror and fright ranked first (around 89%) ; the most common dream images that emerged were ghosts or monsters (around 55 %) ; the theme appeared most often was " being frightened, being attacked or being chased by ghosts or monsters " (around 39%) (5) concerning total dreams, the major emotions were horror and fright (around 48%) ; The most common dream images that emerged were ghosts and monsters, parents were second, and then siblings ranked third, and then animals and friends ranked fourth and fifth, respectively; the theme that appeared most often was "being frightened, being attacked or being chased by ghosts or monsters, "and " playing with or being accompanied by family members " ranked second ; the scene that appeared most often was their own house. 60 % of the total dreams were threatening, when under threatening situations in a dream, the child alone face the threatening situations appear most often, the coping style that ranked first was active (around 51%), and the outcome that appeared most often was success (around 50%).

Key word : children's dreams, dream content, dream image, dream theme, general dreams, recurrent dreams , nightmares.

# 壹、緒論

## 一、問題背景

回顧夢的文獻，可以發現夢的研究對象多以成年人為主，鮮少以兒童為研究的對象。事實上，若與成年人相較，兒童更容易有威脅性的夢境(Siegel & Bulkeley,1998；Hartmann,1998)。Foulkes (1982)認為夢是瞭解兒童內在精神世界最好的窗口，夢也是兒童內在投射出來的珍貴材料。Karush(1998)表示，夢境提供兒童內心世界的豐富訊息，透過夢境可以瞭解兒童內心的衝突及防衛。

兒童做惡夢是非常普遍的現象(Hartmann, 1998)，許多的童話書，如王秀園(民 89)、Gutman(2005)、Lamblin (2006)均以兒童做惡夢為主題，探討當兒童做惡夢時該如何幫助他們。他們都表示每位兒童都有做惡夢的經驗，許多孩子都受到惡夢的困擾。

在夢的類型裡面，重複出現的夢境(recurrent dreams)是非常值得重視的一類。Freud(1920/2000)認為重複夢境顯示出做夢者企圖藉著不斷的強迫性重複來掌控難以負荷的情緒。Hull 和 Lane(1996)及 Koolik 和 Lane(1995)則認為重複夢境顯示出個人早期的客體關係模式，透露出早期客體關係的困難點及創傷經驗。Hill(1996)則指出重複夢境代表著比較輕微的創傷。上述學者一致認為重複夢境深具臨床意義與價值，非常值得關注。

許多的專家學者均一致認為兒童夢境深具臨床上的意義與價值，但在臨床工作上卻遭到忽略，且有關兒童夢境的實徵研究非常有限，殊為可惜(Clark, 1999；Foulkes, 1982；Karush, 1998)。在夢境的類型裡，夢魘及重複夢境尤其受到重視。因此，本研究以兒童為研究對象，調查兒童一般夢境、重複夢境及夢魘的發生情形及內容特徵。在兒童族群裡，年紀較小的幼稚園兒童，由於理解能力及因應外在環境的能力較有限，似較容易有威脅性的夢境(Siegel & Bulkeley,1998)。再者，幼稚園兒童口語表達的能力較有限，要蒐集及研究他們的夢境較國小的兒童困難，也因此有關幼稚園兒童夢境的實徵研究就更為有限，但他們卻是更容易做可怕的惡夢或夢魘，亟需關心卻遭忽略的族群。因此本研究以幼稚園兒童為研究對象，調查其一般夢境、夢魘及重複夢境的發生情形，以及夢境的內容特徵。

## 二、研究目的

本研究的目的為瞭解幼稚園兒童重複夢境及夢魘之發生率，以及一般夢境、重複夢境、夢魘及整體夢境之內容特徵。期能對幼稚園兒童的做夢經驗提供詳實的瞭解，俾對幼稚園兒童問題的臨床工作提供寶貴的資料。

### 三、研究問題

1. 幼稚園兒童重複夢境及夢魘之發生率？
2. 幼稚園兒童一般夢境之內容特徵？
3. 幼稚園兒童重複夢境之內容特徵？
4. 幼稚園兒童夢魘之內容特徵？
5. 幼稚園兒童整體夢境之內容特徵？

### 四、名詞釋義

1. 一般夢境 (general dreams)：在本研究中指夢魘及重複夢境以外的夢境歸類為一般夢境。
2. 重複夢境 (recurrent dreams)：重複夢境在本研究中是指重複出現的內容非常相似的夢境，包括正向愉悅的夢，也包括驚嚇或害怕而從夢中醒來的夢魘。
3. 夢魘 (nightmares)：夢魘是指攪擾的惡夢（例如恐懼、驚嚇、焦慮、憤怒的夢），夢中出現不愉快的視覺意象或情緒，以致從睡夢中醒來！
4. 惡夢 (bad dreams)：惡夢魘是指攪擾的惡夢（例如恐懼、驚嚇、焦慮、憤怒的夢），夢中出現不愉快的視覺意象或情緒，但並未從睡夢中醒來！

## 貳、文獻探討

### 一、兒童夢境及其發展

Foulkes(1982,1999)的研究發現，兒童夢境呈現規律的階段性變化，而階段性的改變反應了兒童認知能力及語言能力的提升。他發現，三歲至五歲的兒童，他們的夢境都非常簡短而靜態，多只有單一的影像，夢境通常沒有什麼故事情節，夢中情緒不多，身體活動也少。夢境中的意象以動物、家人及朋友最為普遍。夢中的場景多是在家裡或是像家裡的地方。六歲以後的兒童，他們的夢境變得比較長，故事情節比較複雜，夢中身體的活動及行動增加。夢中出現動物的意象開始逐漸被假想的人物取代，如巫婆或妖怪。夢中的場景擴大到一些奇怪或陌生的地方，夢中出現的互動人物也常常是奇怪的人物或不認識的陌生人。性別的差異逐漸開始明顯，男孩較常夢見陌生人及兇猛的動物。女孩則較常夢見友善的互動及快樂的結局。在夢中的情緒方面，這個階段兒童夢中呈現的情緒範圍及類型，與成人夢境相較之下較為窄少，夢中最常見的情緒是快樂、友善及歸屬感。

### 二、兒童夢境的內容特徵

Siegel & Bulkeley (1998)表示，不同的文化與歷史，無論是成人或兒童，均可發現有一些夢境主題是共同共通的，例如飛翔、在公眾場合裸體、和親密的人分離、發現或遺失金錢珠寶、身體麻痺動彈不得、掉牙齒等。至於兒童階段，最常見的七個夢境主題，包括被動物或昆蟲威脅、被怪物追逐、飛翔、墜落、麻痺

不能動彈或被困住、在公眾場合裸體、參加考試等。Robbins 和 Tanck(1992)對 91 名大學生做問卷調查，發現早期童年發生的重複夢境內容中有 90%被評定具威脅性，且威脅來源有 69%是來自外在。而成人期才發生的重複夢境內容中有 58%具威脅性，外在的威脅來源只佔 25%。童年重複夢境的威脅物佔最多的是傳說或虛構的人物，如怪物、巫婆等，而成人重複夢境中很少出現這類的威脅物。

### 三、夢魘

Hartmann (1998)認為兒童發生夢魘是非常普遍的現象，特別是三到五歲的幼兒。他們典型的夢魘是被巨人、怪物或大型動物追趕，這些夢明顯描繪出兒童驚恐害怕的內在情緒，他們生存在一個被巨大成人支配的世界裡，對外在世界感到不可預測及不確定性。Siegel & Bulkeley (1998)同樣表示，兒童較成年人更容易發生魘夢，六歲以前的兒童，發生夢魘的情形尤其普遍。隨著兒童的成長，比較有能力因應及掌控外在世界時，魘夢會減少。Cartwright & Lamberg (1992/1996)強調，成人認為兒童是天真無邪、自由自在，這樣的想法只是詩意的願望投射，不是事實。兒童身心脆弱，反而更容易發生不幸的事件而造成身心傷害。

### 四、重複夢境

研究者整理重複夢境理論的文獻，可將重複夢境的理論歸納為四個觀點，分別是(1)釋放過多能量，試圖控制及適應的觀點。(2)反映早期創傷性的客體關係。(3)反映內在的人格衝突。(4)訊息處理的觀點。

## 參、研究方法

### 一、研究參與者

本研究的參與者包括研究對象、訪談員及協同資料分析者。

#### (一)研究對象

本研究對象為幼稚園兒童，採取一對一的訪談來蒐集資料。考量幼稚園小班兒童認知發展及口語表達能力的限制，因此研究調查的對象限定為幼稚園中、大班的兒童，總計訪談 226 人。研究對象基本資料如表 1：

表 1 研究對象基本資料一覽表

性別	年級		
	中班	大班	合計
男	35 人	87 人	122 人
女	35 人	69 人	104 人
合計	70 人	156 人	226 人

#### (二)訪談員

本研究訪談員計有六位，均為幼保系四年級學生，修習過「教育研究法」課

程，接受過基本的研究法訓練，訪談員均曾在幼稚園擔任過老師或實習老師，與受訪兒童已經認識，這有助於消除兒童的陌生感與不安，提升信任與開放度。

### (三)協同資料分析者

邀請兩位碩士層級以上的專家學者，擔任協同資料分析者。研究者與兩位協同資料分析者，先分別自行進行夢境內容特徵的歸類工作。歸類類別事先並未設定，乃是採取開放的態度。由研究者與兩位協同資料分析者先自行判定與歸類，之後，再一起進行充份的溝通討論，直至彼此間對歸類的類別達成共識為止。

## 二、研究工具

本研究使用的工具為研究者自編的「幼稚園兒童夢境訪談大綱」。訪談大綱簡述如下：(1)請兒童說出曾經做過的夢境 (2)適度引導兒童說夢。(3)確認夢境類型：蒐集完兒童的夢境之後，詢問兒童這個夢是否重複出現過，夢過幾次，以確認是否為重複夢境。如果兒童述說的夢境很可怕或具威脅性，詢問兒童做這個夢的時候，有沒有嚇醒、驚醒或醒過來，以確認是否為夢魘。(4)安撫處理兒童惡夢的情緒。

## 三、實施程序

研究實施的程序如下：(1)訪談大綱初步編製完成後，進行三梯次的試驗訪談。(2)訪談員訓練，不斷對訪談員進行督導及精進訪談技巧。(3)第一次正式訪談：過程全程錄音，訪談員並記錄田野日誌，內容主要包括訪談過程中受訪兒童之狀態描述、印象描述、互動關係描述、場地描述，以及其他補充等。(4)第二次正式訪談：間隔一至三天，訪談員對每位受訪兒童進行重複性第二次調查訪談，以確認第一次蒐集夢境的有效性。

## 四、資料處理與分析

1. 有效夢境的鑑別：訪談員進行第二次訪談時，再次詢問第一次訪談時曾述說過的夢境。若第二次訪談時，兒童已忘記第一次訪談時述說的夢境，且經訪談員提示之後仍無法記憶起來，則視為無效夢境。
2. 夢境內容特徵的歸類及計算：本研究夢境內容特徵，分別從九個面向來討論，說明如下：(1)情緒描述：列出每一個夢境的主要情緒，原則上只取一個最主軸的情緒。(2)情緒類型：分為負向情緒、中性情緒、正向情緒等三類。(3)主要意象：本研究只取最重要最突顯的一至二個意象為代表。(4)主題：主題的類別不事先設定，而是採開放的態度，由蒐集的資料來命名。(5)地點：指夢境發生的地點。(6)威脅性：指夢境內容是否具有威脅性。(7)陪伴人物：只有威脅性夢境才探討是否有陪伴人物，若夢境無威脅性則不進行陪伴人物的探究。(8)因應：指當處於威脅性夢境中，夢者的因應方式如何。(9)結局：指夢境中的結局結果如何。

## 肆、結果與討論

### 一、結果

本研究共調查訪問 226 位幼稚園兒童，蒐集夢境樣本數 257 個，剔除 7 個無效夢境樣本後，有效夢境樣本數合計 250 個，本研究將夢境類型分為三類，分別為一般夢境、重複夢境及夢魘，其中 133 個為一般夢境，49 個為重複夢境，83 個為夢魘，同時屬於重複夢境及夢魘的夢境有 15 個，即重複發生的夢魘。

#### (一) 重複夢境及夢魘發生率

本研究訪談 226 位幼稚園兒童，其中有 36 位兒童表示都沒有做夢或都忘記了，剔除這 36 位兒童之後，有報導夢境的兒童計有 190 位。190 位兒童中有 44 位報導說做過重複夢境，重複夢境的發生率為 23 %。有報導做過夢魘的兒童有 86 位，夢魘的發生率為 45 %。

#### (二) 夢境的內容特徵

本研蒐集有效夢境樣本數 250 個，夢境的內容特徵分九個向度做探討，分別是情緒描述、情緒類型、主要意象、主題、地點、威脅性、陪伴人物、因應、結局，幼稚園兒童一般夢境、重複夢境、夢魘，以及整體夢境的內容特徵，研究結果如表 2 至表 10。

表 2 幼稚園兒童夢境情緒描述一覽表

情緒描述	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
1 害怕	36 (27%)	23 (47%)	74 (89%)	121 (48%)
2 開心	69 (52%)	13 (27%)	0 (0%)	82 (33%)
3 中性	18 (13%)	1 (2%)	0 (0%)	19 (8%)
4 緊張	1 (1%)	7 (14%)	2 (2%)	9 (4%)
5 驚嚇	3 (2%)	2 (4%)	6 (7%)	9 (4%)
6 傷心難過	3 (2%)	1 (2%)	1 (1%)	5 (2%)
7 生氣	2 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (1%)
8 孤單	0 (0%)	2 (4%)	0 (0%)	2 (1%)
9 疑惑	1 (1%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0%)
合計	133	49	83	250

註：同時屬於重複夢境及夢魘的夢境有 15 個。

表 3 幼稚園兒童夢境情緒類型一覽表

情緒類型	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
負向情緒	46 (35%)	35 (71%)	83 (100%)	149 (60%)
正向情緒	69 (52%)	13 (27%)	0 (0%)	82 (33%)
中性情緒	18 (14%)	1 (2%)	0 (0%)	19 (8%)
合計	133	49	83	250

註：同時屬於重複夢境及夢魘的夢境有 15 個。

表 4 幼稚園兒童夢境主要意象一覽表

主要意象	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
1 鬼怪	25 (14 %)	20 (36 %)	48 (55 %)	84 (27 %)
2 父母	40 (23 %)	10 (18 %)	6 (7 %)	55 (18 %)
3 手足	24 (14 %)	3 (5 %)	4 (5 %)	31 (10 %)
4 動物	16 (9 %)	7 (12 %)	11 (13 %)	31 (10 %)
5 朋友	24 (14 %)	4 (7 %)	0 (0 %)	28 (9 %)
6 卡通人物	12 (7 %)	5 (9 %)	1 (1 %)	18 (6 %)
7 壞人	6 (3 %)	2 (4 %)	10 (11 %)	17 (6 %)
8 恐龍	6 (3 %)	3 (5 %)	2 (2 %)	11 (4 %)
9 友善的人	5 (3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5 (2 %)
10 老師	4 (2 %)	1 (2 %)	0 (0 %)	5 (2 %)
11 玩具糖菓	4 (2 %)	0 (0 %)	1 (1 %)	5 (2 %)
12 親戚	6 (3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6 (2 %)
13 其他	4 (2 %)	2 (4 %)	5 (8 %)	10 (3 %)
合計	176	56	88	306

註：夢境可能出現多個意象，本研究選取最主要一至二個意象為代表。

表 5 幼稚園兒童夢境主題一覽表

夢境主題	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
1 鬼怪驚嚇、攻擊或追逐	21 (16 %)	19 (39 %)	46 (55 %)	77 (31 %)
2 家人一起玩或陪伴	32 (24 %)	6 (12 %)	0 (0 %)	38 (15 %)
3 朋友一起玩或陪伴	17 (13 %)	2 (4 %)	0 (0 %)	19 (8 %)
4 壞人驚嚇、攻擊或追逐	7 (5 %)	2 (4 %)	10 (12 %)	17 (7 %)
5 動物攻擊或驚嚇	3 (2 %)	6 (12 %)	9 (11 %)	15 (6 %)
6 卡通人物陪伴或玩耍	9 (7 %)	3 (6 %)	0 (0 %)	12 (5 %)
7 家人死亡、受傷或意外	5 (4 %)	1 (2 %)	5 (6 %)	11 (5 %)
8 動物玩耍或陪伴	9 (7 %)	1 (2 %)	0 (0 %)	10 (4 %)
9 恐龍驚嚇、攻擊或追逐	4 (3 %)	2 (4 %)	2 (2 %)	8 (3 %)
10 意外事件	0 (0 %)	1 (2 %)	7 (8 %)	8 (3 %)
11 接受禮物或慶生	6 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6 (2 %)
12 被忽略或責罵	3 (2 %)	0 (0 %)	3 (4 %)	6 (2 %)
13 與父母分離	1 (1 %)	4 (8 %)	1 (1 %)	5 (2 %)
14 經歷新鮮趣事	5 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5 (2 %)
15 和人打架	3 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (1 %)
16 在媽媽肚子裡	3 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (1 %)
17 競爭勝利	2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (1 %)
18 飛翔	2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (1 %)
19 穿婚紗禮服	0 (0 %)	2 (4 %)	0 (0 %)	2 (1 %)
20 手足競爭	1 (1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (0 %)
合計	133	49	83	250



表 6 幼稚園兒童夢境地點一覽表

夢境地點	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
1 家裡	27 (29%)	7 (19%)	26 (52%)	58 (35%)
2 風景遊樂場	13 (14%)	6 (17%)	2 (4%)	19 (11%)
3 學校	12 (13%)	4 (11%)	3 (6%)	18 (11%)
4 鬼屋	3 (3%)	5 (14%)	5 (10%)	11 (7%)
5 水裡	4 (4%)	4 (11%)	3 (6%)	10 (6%)
6 阿嬤家	7 (8%)	0 (0%)	2 (4%)	9 (5%)
7 公園	6 (7%)	1 (3%)	2 (4%)	9 (5%)
8 商店賣場	4 (4%)	1 (3%)	2 (4%)	6 (4%)
9 森林	2 (2%)	2 (6%)	2 (4%)	6 (4%)
10 天上	5 (5%)	1 (3%)	0 (0%)	6 (4%)
11 其他	9 (10%)	5 (14%)	3 (6%)	16 (10%)
12 地點不詳	41	13	33	82
合計	133	49	83	250

註：地點不詳夢境有 82 個，不列入計算。

表 7 幼稚園兒童夢境威脅性一覽表

威脅性	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
1 有威脅	50 (37%)	34 (69%)	82 (100%)	151 (60%)
2 無威脅	84 (63%)	15 (31%)	0 (0%)	99 (40%)
合計	134	49	82	250

表 8 幼稚園兒童夢境陪伴人物一覽表

陪伴人物	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
1 獨自一人	22 (42%)	21 (72%)	44 (51%)	76 (48%)
2 父母	14 (26%)	3 (10%)	21 (24%)	38 (24%)
3 手足	6 (11%)	2 (7%)	16 (18%)	24 (15%)
4 阿公阿嬤	3 (6%)	0 (0%)	3 (3%)	6 (4%)
5 朋友	5 (9%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (3%)
6 恐龍	1 (2%)	2 (7%)	0 (0%)	3 (2%)
7 其他	2 (4%)	1 (3%)	3 (3%)	5 (3%)
合計	53	29	87	157

註：若陳述的資料無從判斷，該夢境剔除不列入計算。

表 9 幼稚園兒童夢境因應方式一覽表

因應方式	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
1 主動	29 (58%)	20 (61%)	33 (44%)	74 (51%)
2 被動	8 (16%)	9 (27%)	39 (52%)	52 (36%)
3 中性	13 (26%)	4 (12%)	3 (4%)	18 (13%)
合計	50	33	75	144

註：若陳述的資料無從判斷，該夢境剔除不列入計算。

表 10 幼稚園兒童夢境結局一覽表

結局	一般夢境	重複夢境	夢魘	整體夢境
成功	30 (60%)	17 (52%)	30 (42%)	72 (50%)
失敗	7 (14%)	12 (36%)	42 (56%)	54 (38%)
中性	13 (26%)	4 (12%)	3 (4%)	18 (13%)
合計	50	33	75	144

註：若是陳述的資料無從判斷，該夢境剔除不列入計算。

## 二、討論

### (一)重複夢境及夢魘發生率

本研究共調查訪問 226 位幼稚園兒童，研究發現幼稚園兒童重複夢境的發生率為 23 %，夢魘的發生率為 45 %。

本研究採用回溯性的自陳方式蒐集資料，發現在幼稚園階段有 45 % 的兒童做過夢魘，這個數目字很可能被低估，因為在記憶回溯過程中，許多夢魘記憶可能遺忘。本研究發現許多夢魘不只在夢境中感到害怕，害怕情緒延伸到醒時生活，例如受訪兒童陳述「睡到一半就被嚇醒、、、這個夢好恐怖，有時候都不敢去上廁所。我想要忘記可是都會忘不記」(D-028)、「我每天都做惡夢，有些夢做好多次」(D-039)、「我常做夢，做夢讓我睡不著」(D-078)、「睡到嚇起來，還一直哭，媽媽有過來安慰，但隔天早上還是有哭」(D-092)、「我討厭這個夢，我覺得恐怖，不敢上廁所，晚上叫媽媽跟我去廁所」(D-207)。

### (二)一般夢境的內容特徵

本研究對一般夢境定義為重複夢境及夢魘以外的夢境，均歸為一般夢境。重複夢境及夢魘是很特殊的二種夢境類型，一般夢境代表兒童平常所做最普遍、最常見、最典型的夢。

本研究調查兒童一般夢境的內容特徵發現，情緒內容部份，以正向開心情緒最多，佔 52 %；其次是害怕情緒居第二，佔 27%。顯示兒童一般夢境以開心及害怕情緒佔絕大多數，合計約 8 成，其他情緒類型，如驚嚇、傷心難過、生氣、緊張、疑惑等的夢境較少，均不超過 2 %。研究結果與 Foulkes(1982,1999)的研究發現類似，均發現兒童夢中呈現的情緒範圍及類型，與成人夢境相較之下較為窄少，最常見的情緒是快樂，但本研究亦發現兒童一般夢境中以負面情緒為主的夢境仍佔有 35%，比例相當高。

在夢境主要意象方面，以父母最多，佔 23%；其次為鬼怪、手足及朋友，三者均佔 14 %。若將父母、手足及親戚三者合計，發現兒童夢境主要意象有 40% 是家人親戚，若將朋友、老師等合計進去，發現兒童夢境中出現的人物以認識熟悉的人物佔多數，約 57 %，不認識熟悉的壞人或陌生人約佔 6 %。

在夢境主題方面，以「家人一起玩或陪伴」最多，佔 24 %。其次是「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」，佔 16 %。第三是「朋友一起玩或陪伴」，佔 13 %。研究發現，夢境主題以一起玩或陪伴最普遍，一起玩或陪伴的對象主要是家人，其次是朋友、動物及卡通人物。此外，兒童夢境主題裡被驚嚇、攻擊或追逐的夢相當多，合計佔 26 %，驚嚇、攻擊或追逐的主要對象以鬼怪最多。

兒童一般夢境主要意象及主題均經常出現動物，出現次數僅少於父母、手足、朋友及鬼怪，此與 Foulkes(1982,1999)的研究結果一致，一致發現兒童夢境

經常出現動物。兒童夢境中的動物可分為二類，一類是溫和可愛的動物，如貓咪、蝴蝶、小鳥，可以一起玩或陪伴，另一類是兇猛可怕的動物，如熊、大蝙蝠等。

### (三)重複夢境的內容特徵

本研究調查兒童重複夢境的內容特徵發現，重複夢境主要情緒以害怕最多，佔 47 %。其次分別為開心 27 %、緊張 14 %。負向情緒包括害怕、緊張、驚嚇、孤單、傷心難過等，合計佔 71%。正向情緒佔 27 %，中性情緒佔 2 %。研究發現兒童重複夢境情緒以負向情緒佔多數，超過 7 成。此與 Zadra(1994)的研究結果接近，Zadra 以成人為對象，採回溯性方式蒐集 12 歲之前兒童期的重複夢境 53 個，同樣發現重複夢境以負向情緒居多，佔 81 %。

在重複夢境主要意象方面，出現最多的意象是鬼怪佔 36 %，其次分別是父母 18 %、動物 12 %。研究發現鬼怪出現比例佔第一位，遠多於居第二的父母。重複夢境主題方面，以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最多，佔 39 %。其次是「家人一起玩或陪伴」及「動物攻擊或驚嚇」，均佔 12 %。再其次是父母分離，佔 8 %。

若比較兒童一般夢境及重複夢境之後發現，重複夢境的負向情緒增加很多，主要意象方面鬼怪及兇猛動物明顯增多，朋友及手足明顯減少。在主題方面，「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」及「動物攻擊或驚嚇」增加很多，「家人一起玩或陪伴」、「朋友一起玩或陪伴」減少很多。值得注意的是「與父母分離」主題排名第四，這類夢似乎反映出現實中兒童分離焦慮情緒，重複在夢境中出現。

### (四)夢魘的內容特徵

本研究調查兒童夢魘的內容特徵發現，夢魘主要情緒以害怕佔絕對多數，高達 89 %，兒童夢魘情緒皆是負向情緒。在主要意象方面，兒童夢魘中出現最多的意象是鬼怪，佔 55 %，亦即有一半以上夢魘的主要意象是鬼怪，其次是動物 13 %及壞人 11 %。這裡的動物是兇猛的，例如鯊魚、黑猩猩、大野狼、老虎、大蜘蛛等。主要意象父母及手足的比例降低很多，二者合計只佔 12 %。

在夢魘主題方面，以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最多，佔 55 %，超過 5 成。其次是「壞人驚嚇、攻擊或追逐」，佔 12 %，例如「我常夢到被壞人抓走，因為不乖、、、他有打我，我很害怕，我有哭耶！」(D-177)。再其次是「動物攻擊或驚嚇」，佔 11 %。接下來是「意外事件」8 %，意外事件的內容包括掉到水裡、從樓梯上滾下去、房子塌了、炸彈爆炸、飛機撞進家裡、火災等。「家人死亡、受傷或意外」佔 6 %，內容包括弟弟不見、弟弟掉進洞裡、弟弟被蛇咬到、妹妹死掉等。

在夢魘發生地點方面，以家裡最多，佔 52 %，這很值得探討，很多鬼怪出現的地方發生在家裡，是否意味兒童夢魘所反映的害怕、驚嚇等情緒主要源自於家裡，與父母家人有很大的關聯！

### (五)兒童整體夢境的內容特徵

幼稚園兒童整體夢境的主要情緒，以害怕最多，佔 48 %。其次是開心，佔 33 %。接下來是驚嚇及緊張，各佔 4 %。夢境情緒類型以負向情緒最多，佔 60 %。正向情緒佔 33 %居次，中性情緒佔 8%最少。

Muris 和 Merckelbach (2000)調查 190 名 4 至 12 歲的兒童，結果發現這些兒童有 76%做過可怕的夢，有 81%做過驚恐的夢，顯示兒童做強烈負面情緒夢境比例很高。但是 Foulkes (1982)的研究卻發現兒童夢境中，最常見的情緒是快樂及友善等正向情緒。Foulkes (1982)研究所蒐集的夢境是兒童在睡眠實驗室裡喚醒兒童，訪談記錄而得的，Muris 和 Merckelbach (2000)的研究是採用回溯方式調查而得，本研究夢境亦採用回溯方式蒐集。當採用回溯方式蒐集夢境，陳述的都是過去發生的夢境，有許多甚至是發生久遠的夢境，這時候情緒強烈的夢境印象會較為深刻，尤其是負向情緒的夢，容易被記憶起來，因此以回溯方式蒐集到的夢境可能負向情緒的夢境會較多。本研究發現兒童整體夢境的情緒類型以負向情緒最多，佔 60 %，這個數目可能被高估。Foulkes (1982)研究所蒐集的夢境是兒童在睡眠實驗室裡喚醒兒童訪談記錄而得，這些夢境是兒童做夢當下即時蒐集的，應該是比較接近兒童平時所常做的一般夢境。本研究將夢境類型分為三類，其中「一般夢境」類型（即剔除重複夢境及夢魘等二種特別類型的夢），是比較接近兒童平時最常做的普通夢境，本研究發現「一般夢境」類型的情緒內容以開心正向情緒最多，佔 52 %。負向情緒佔 35 %居次，中性情緒佔 13 %，此與 Foulkes (1982)的研究發現接近。

兒童整體夢境中出現最多的意象，依次是鬼怪、父母、手足、動物、朋友、卡通人物、壞人及恐龍等。研究發現兒童夢境出現鬼怪的比例最高，鬼怪包括吸血鬼、巫婆、骷髏、幽靈、魔鬼、怪物、妖怪等。研究亦發現出現動物及卡通人物比例不少，卡通人物主要包括珍珠美人魚、神奇寶貝、YOYOMAN、海綿寶寶、彩虹仙子等。

兒童整體夢境出現最多的主題，依次是「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」、「家人一起玩或陪伴」、「朋友一起玩或陪伴」、「壞人驚嚇、攻擊或追逐」、「動物攻擊或驚嚇」、「卡通人物陪伴或玩耍」、「家人死亡、受傷或意外」、「動物玩耍或陪伴」等。可以發現，兒童被驚嚇、攻擊或追逐的夢境主題佔多數，驚嚇、攻擊或追逐的威脅物，出現次數最多的是鬼怪，其次是壞人、動物及恐龍，四者合計佔 47 %，兒童有接近五成的夢境主題是屬於被驚嚇、攻擊或追逐的夢。另一突顯的主題類型是一起玩或陪伴的夢境，一起玩或陪伴的對象，依出現多寡分別是家人、朋友、卡通人物及動物，四者合計佔 32 %。若將被驚嚇、攻擊或追逐的夢及一起玩或陪伴的夢二者加以合計，高達 79 %，即將近八成兒童夢境是屬於這二種夢境主

題類型。

本研究蒐集 250 個夢境中，研究發現夢境內容讓夢者感到威脅性及壓力的夢境佔 60 %，無威脅性的夢境佔 40 %。威脅性的來源主要分為二類，較多的一類是來自於鬼怪、壞人、兇猛動物及恐龍等威脅性意象的攻擊、驚嚇或追逐，另一類來自於與重要他人互動的不愉快經驗或擔心家人意外與安危。研究結果發現，兒童威脅性的來源，幾乎都是來自外在世界，較不是自我能力勝任或因應能力的問題，這反映出在兒童階段，自我功能及因應環境的能力較弱，倚賴父母等重要他人的需求非常強烈，若父母或主要照顧者不能提供安全依附關係，極容易感到焦慮、威脅與不安全感，反映在夢中是較多來自外在環境的威脅。

在威脅性夢境中，有超過五成的意象屬於魔鬼、妖怪、巫婆、恐龍等現實中不存在的假想或傳說中的意象，這些夢境似乎反映出兒童內心的弱小、無助與脆弱，外在世界對兒童而言似乎經常讓他們感到焦慮與害怕，他們生存在一個被巨大成人支配的世界裡，許多現象難以理解，許多事情無力掌控，內心的威脅性感受猶如面對妖魔鬼怪一般。

本研究針對具有威脅性的夢境，進一步探討夢境中是否有陪伴人物存在，夢者的因應方式如何，以及夢境結局結果如何。若夢境內容不具威脅性，則不進行陪伴人物、因應及結局的探討。

研究發現，兒童在威脅性夢境中，陪伴人物以「獨自一人」最多，佔 48 %，亦即夢境中無人陪伴，只有兒童一個人單獨面對威脅情境。家人陪伴佔 43 %，有家人或朋友陪伴合計佔 46 %。若假設現實生活與夢境內容有一致性關聯，是否意味兒童在現實生活面臨威脅情境時，經常是孤單無援，內心恐懼害怕的負面情緒不為父母家人瞭解。

因應是指處於威脅性夢境中，夢者因應方式如何。研究發現，當處於威脅性夢境中，夢者的因應方式以主動最多，佔 51 %，其次是被動佔 36 %，再其次是中性佔 13 %。反映出兒童身處威脅性夢境中，多數兒童在夢境中有採取行動，有所作為，例如逃跑、躲藏、攻擊、抵抗等，似乎反映兒童內心具有相當的潛在能量與因應外在環境的力量。從夢境的結局結果來看，有 50 %的夢境結局成功即夢者最後脫離威脅性情境。結局失敗的夢境佔 38 %。若進一步探究，發現在一般夢境及夢魘中的因應及結局有很大差異。在一般夢境中，兒童面對威脅情境採取主動的比例遠高於被動，結局成功比例高，而在夢魘中兒童採取主動因應的比例明顯減少，結局結果以失敗居多。這似乎意味處在威脅性夢境中，夢者的因應方式與夢境結局有很大的關聯，如果能夠採取主動的因應方式，有所行動力或作為，有助於夢境發展朝向正向的結局。

## 伍、建議

研究者依據本研究的發現，針對諮商實務與未來研究方面提出建議：

### (一)關於諮商實務的建議

1. 正視幼稚園兒童易受惡夢脅威的事實：研究發現兒童做可怕的夢魘或重複夢境相當普遍，許多兒童因此不敢獨自上廁所、不喜歡睡覺、討厭做夢、想忘記都忘不掉，在述說夢境的當下猶會感到害怕。兒童受惡夢或夢魘困擾的比例不少，兒童諮商實務工作者不宜忽略兒童易受惡夢威脅的現象，可以在輔導中納入惡夢的探究與處理。
2. 夢境提供接近兒童內心世界的另扇窗口：許多兒童對於訪談夢境展現高度興趣與回應，開啟一扇新的窗口可以接近兒童，貼近兒童的內心世界。
3. 夢境探究可能觸及兒童深層情緒宜放緩步調：夢境探究經常觸及兒童恐懼害怕的深層情緒，可能引發抗拒，探討兒童夢境時宜優先提供安全親切的環境，多給予同理、支持、關懷、陪伴，放慢談夢的步調。

### (二)對未來研究的建議

1. 進行改變或中止惡夢的效果性研究：許多兒童有做惡夢的困擾，未來的研究可以探討有效改變或中止重複惡夢的介入技巧。
2. 進行縱貫性的質性研究探究夢境意義：本研究進行兒童夢境調查研究，無法回答為什麼會做惡夢及夢境意義的問題，未來可以選擇資訊豐富的少數個案，進行縱貫性的質性研究，這是值得採行的研究方向。

## 陸、計畫成果自評：

本研究之進行依原先規劃逐一執行，研究內容與原計畫相符，實際訪談的幼稚園兒童甚至比原先規劃的 200 人多出 26 人。由於兒童的認知發展及口語表達能力未臻成熟，欲經由口語的對話來充份瞭解兒童的心緒及想法，受到很大限制，幼稚園兒童尤其明顯。本研究結果顯示幼稚園兒童夢境具威脅比例相當高，夢到可怕的鬼怪尤其多，研究結果有助於瞭解兒童內心世界，猶如提供另一扇窗口，可以一窺幼稚園兒童內心世界的情緒樣貌。

## 參考文獻

- Cartwright, R. D., & Lambert, L. (1996). **黑色夢境**(黃漢耀譯)。台北：張老師文化。(原書出版於 1992)
- Freud, S. (2000). **超越快樂原則**(高申春等譯)。台北：米娜貝爾。(原書出版於 1920)

- Gutman, A.(2005). *麗莎做惡夢*(曹慧譯)。台北：繆思（原書出版於 2001）
- Lamblin C. (2006). *惡夢不要來*(王欣怡譯)。台北：東西出版。(原書出版於 2005)
- 王秀園(民 89)。 *丫丫的大水怪：孩子常做惡夢，怎麼辦？*臺北：狗狗圖書出版。
- Clark, A. J.(1999). Theoretical and practical issues in working with children's dream in counseling. *Journal of Humanistic Education and Development*. 37(3), 160-168.
- Foulkes, D. (1982). *Children's dreams: longitudinal studies*. New York: Wiley.
- Foulkes, D. (1999). *Children's dreaming and the development of consciousness*. Massachusetts : Harvard University Press.
- Hartmann, E.(1998). Nightmare after trauma as paradigm for all dreams : A new approach to the nature and functions of dreaming. *Psychiatry*, 61, 223-238.
- Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York : Guilford Press.
- Hull, J. W., & Lane, R. (1996). Repetitive dreams and the central masturbation fantasy. *Psychoanalytic review*, 83 (5), 673-694.
- Karush, R.K.(1998). The use of dream analysis in the treatment of a nine-year-old obsessional boy. *The psychoanalytic study of the child*, 53, 199-211.
- Koolik, T. & Lane, R. (1995). The utilization of repetitive dreams in psychotherapy. *Psychotherapy in Private Practice*. 13 (4), 25-31.
- Muris, P., & Merckelbach, H.(2000). Fears, worries, and scary dreams in 4-to 12-year-old children. *Journal of clinical child psychology*, 29(1), 43-52.
- Robbins, P. R., & Tanck, R. H. (1992). A comparison of recurrent dreams reported from childhood and recent recurrent dreams. *Imagination, Cognition, and Personality*, 11, 259-262.
- Siegel A., & Bulkeley K. (1998). *Dreamcatching : every parent's guide to exploring and understanding children's dreams and nightmares*. New York : Three Rivers Press.
- Zadra, A. L. (1994). Dimensions of repetition and negative affect in dreams and their relation to psychological well-being. *Dissertation Abstracts International*, 57 (03), 2171B.