

# 幼稚園兒童夢境之調查研究

張治遙\*

南台科技大學  
幼兒保育系

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%；以及 (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 52% 較多，夢境結局有 50% 成功脫離威脅。

**關鍵字：**一般夢境、兒童夢、重複夢境、夢內容、夢主題、夢意象、夢魘

## 壹、緒論

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 (Hartmann, 1998; Siegel & Bulkeley, 1998; Zadra, 1996)。許多的學者均一致認為兒童夢境具有相當重要的研究價值。例如 Foulkes (1982) 是知名兒童夢境的研究學者，利用睡眠實驗室對兒童夢境進行長達五年的縱貫性研究。他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，非常值得重視。Karush (1998) 表示，夢境提供兒童內心世界的豐富訊息，透

\* 通訊作者：張治遙，台南市永康區南台街一號，e-mail: changcy@mail.stut.edu.tw；06-3010976。

過夢境可以瞭解兒童內心的衝突及防衛。Clark (1999) 非常看重兒童夢境的臨床價值，主要的原因包括，兒童對於做夢經驗通常會感到興趣，探討夢境時較不會產生防衛心理，夢可以是促發其他重要議題討論的催化劑，以及夢可以瞭解獨特的知覺方式和內在心理衝突。

Foulkes (1982, 1999) 的研究發現，兒童的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，他們的夢境多非常簡短而靜態，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。夢境中的意象以家人、朋友及動物最為普遍。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。

Siegel 和 Bulkeley (1998) 表示，不同的文化與歷史，無論是成人或兒童，均可發現有一些夢的主題是共同共通的，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。

在夢境的類型裡，夢魘及重複夢境受到相當大的關注與探討。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，他們剛開始會說出他們的夢境。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的內在情緒，即他們感到驚恐害怕，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 和 Bulkeley (1998) 同樣表示，兒童較成年人更容易發生夢魘，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的世界時，夢魘會減少。Cartwright 和 Lamberg (1992) 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。

兒童做惡夢是非常普遍的現象 (Hartmann, 1998)，睡眠做惡夢是許多兒童面臨的困擾問題，許多的童話書，如王欣怡 (2006)、王秀園 (2000)、曹慧 (2005)、黃嘉慈 (1998)、Gorbachev (1998) 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。

Siegel 和 Bulkeley (1998) 認為夢魘是來自內心的強烈訊息，警告我們要注意有一些情況已經威脅到情緒的安全。兒童的夢魘透露出他們最感困擾不安卻又難以表達的議

題。傾聽兒童的夢魘，猶如傾聽兒童的潛意識直接對你說話，那是兒童內心求助的特別呼喊。兒童做夢魘之後，夢境裡面恐懼害怕的感覺，很可能駐留在內心裡面，即使夢境過去之後，仍會感到焦慮不安。甚至，很可能干擾睡眠，引起失眠，或者變成會害怕睡覺或做夢。

除了夢魘之外，重複出現的夢境（recurrent dreams）是相當值得重視的一類夢境。高申春（2000/1920）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。Fritz Perls 認為重複夢境反映重大的存在性議題，顯示個人內在有著重要的被否定、疏離、衝突而未整合的特質（引自張嘉莉，2000/1993）。Hill（1996）則認為夢有訊息處理及整合的功能，並指出重複夢境代表著比較輕微的創傷，做夢者未能成功將訊息及情緒同化整合到既有的基模中，夢的訊息及情緒處理機轉失敗了，功能卡住了。上述學者均一致認為重複夢境深具臨床意義與價值，非常值得關注。

綜合上述，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，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）。在兒童的族群裡，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，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群族，因此本研究以幼稚園兒童為研究對象。

基於上述觀點，本研究的目的是在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、夢魘及全體夢境之內容特徵。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。探討的研究問題有五項：（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？以及（5）幼稚園兒童全體夢境之內容特徵？

本研究對於夢魘的界定是指攪擾的惡夢，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。重複夢境的界定是指重複出現內容非常相似，幾乎一模一樣的夢境，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。在本研究中，不屬重複夢境及夢魘的夢境歸類為一般夢境。

## 貳、研究方法

### 一、研究參與者

本研究的參與者，即研究對象，說明如下：

本研究對象為幼稚園兒童，選取位於台南縣市共 6 間園所的兒童。由於幼稚園兒童尚不識字，口語的表達及理解能力亦未臻成熟，與幼稚園兒童溝通必須以其能理解的口語化方式來進行。因此，本研究採一對一的訪問調查法來蒐集資料。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，其中男性 122 人，女性 104 人，中班兒童 70 人，大班兒童 156 人。

### 二、研究工具

#### (一) 幼稚園兒童夢境訪談大綱

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) 請兒童說出所有曾做過的夢境：可能不只一個。若兒童無法說出完整的夢，夢境片斷也可以，鼓勵兒童盡量說出記得的部份；(2) 適度引導兒童說夢，以蒐集較詳細的夢境內容資料。過程中常用「你記不記得」的問法。例如：你記不記得夢裡面的感覺、記不記得夢中還有誰在場、記不記得怪物長得怎麼樣、後來怎樣了；(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，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；以及(4) 安撫處理兒童惡夢的情緒：兒童述說可怕的夢境時，訪談員會留意兒童的情緒反應，予以適當的同理、安撫、陪伴與處理。

#### (二) 訪談員

本研究訪談員計有 6 位，均為幼兒保育系四年級學生，修習過「教育研究法」課程，接受過基本的研究法訓練，訪談員均曾在受訪兒童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。二位協同資料分析者，均主修諮商輔導，擁有研究經驗並具備諮商心理師證照，對夢境的主題均有涉獵。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。

### 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，田野日誌的內容包括訪談過程中受訪兒童之狀態描述、對受訪兒童之印象描述、彼此之間的互動描述、訪談場地的描述，以及其他補充等；以及(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的調查訪談，以檢核及確認第一次蒐集夢境資料的有效性，同時有助於提升彼此的關係。若受訪兒童對於第一次的夢境內容有遺忘時，訪談員會做簡單扼要的夢境內容線索提示。

### 四、資料處理與分析

#### 1. 受訪兒童及蒐集夢境之編碼

將受訪兒童編號，從 001 起，編號到 226。接著將夢境編號，每位兒童可能有不只一個的夢境，同一位兒童的不同夢境分別加註在編號後面，例如 D056-1 代表編號 056 兒童的第一個夢境，D112-2 代表編號 112 兒童的第二個夢境。

#### 2. 有效夢境樣本的鑑別

訪談員在進行第二次訪談時，會再次詢問第一次訪談時曾述說過的夢境，如果兒童第二次仍能述說出與第一次相近的夢境內容，或者是第二次訪談時，兒童開始時的反應是忘記了，但經訪談員稍微提示之後，仍能說出與第一次相近的夢境內容，則該夢境視為可信賴的有效夢境樣本，而非兒童自己編織或想像出來的夢境。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。

#### 3. 夢境內容特徵的歸類：

研究者參考張治遙（2003，2005b）及 Chang 和 Woo（2007b）等研究，並與協同資料分析者討論下，本研究的夢境內容特徵，分別從 8 個面向加以探討，說明如下：(1) 情緒描述：列出每一個夢境的主要情緒，本研究只取一個最主軸的情緒；(2) 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；(3) 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；(4) 地點：指夢境發生的場景地點；(5) 威脅性：指夢境內容是否具有威脅性；(6) 陪伴人物旨在瞭解兒童處於威脅性夢境情境時，是否有人可以陪伴。只有在有威脅性夢境裡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討。本研究定義陪伴人物是必須有實質的陪伴或互動，若在威脅性夢境裡出現的人物只是遠遠地觀望，或無互動關係，仍歸類為無陪伴人物；(7) 因應：指當處於具有

威脅性的夢境中，夢者的因應方式如何。因此，若夢境無威脅性則不進行因應的探究。本研究將夢者的因應方式分為三種類型，第一種是主動，意指夢者在夢境中有採取行動，有行動力，有所作為，例如逃跑、躲藏、攻擊、抵抗等。第二種是被動，意指夢者在夢境中被動消極，沒有採取行動作為。第三種是中性，意指夢者的反應方式不涉及主動或被動，例如夢者只是旁觀目睹一件事情發生，未涉入其中。若是從陳述的夢境資料裡無從判斷主動或被動，則剔除不列入計算；以及(8)結局：指有威脅性的夢境中，夢境的結局結果如何。本研究將夢境結局分為三種類型，第一種是成功，意指夢者最後脫離威脅性的情境，例如被鬼怪追逐時能夠成功逃脫，或是有人前來拯救，或是擊退敵人等等。第二種是失敗，意指夢者最後未能脫離威脅性情境，例如被鬼怪追逐時被抓到、無力掙脫鬼怪而被嚇醒、陷在迷路中未找到回家的路等。第三種是中性，意指夢境的結局不涉及成功或失敗。

## 參、研究結果

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

本研究蒐集有效夢境樣本數 250 個，夢境內容特徵分 8 個向度探討，分別是情緒描述、主要意象、主題、地點、威脅性、陪伴人物、因應及結局，幼稚園兒童一般夢境、重複夢境、夢魘，以及全體夢境內容特徵，研究結果如表一至表八。

表一呈現出不同夢境類型中不同情緒的夢境數目及百分比。研究發現，兒童夢境裡以害怕情緒比例最高，在 133 個一般夢境中，以害怕為主要情緒的夢境有 36 個，佔 27%。在 49 個重複夢境中，以害怕為主要情緒的夢境有 23 個，佔 47%。在 83 個夢魘中，以害怕為主要情緒的夢境有 74 個，佔 89%。全體 250 個夢境中，以害怕為主要情緒的夢境有 121 個，佔 48%。

表一 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	全體夢境
害怕	36 (27%)	23 (47%)	74 (89%)	121 (48%)
開心	69 (52%)	13 (27%)	0 (0%)	82 (33%)
中性	18 (13%)	1 (2%)	0 (0%)	19 (8%)
緊張	1 (1%)	7 (14%)	2 (2%)	9 (4%)
驚嚇	3 (2%)	2 (4%)	6 (7%)	9 (4%)
傷心難過	3 (2%)	1 (2%)	1 (1%)	5 (2%)
生氣	2 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (1%)
孤單	0 (0%)	2 (4%)	0 (0%)	2 (1%)
疑惑	1 (1%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0%)
合計	133	49	83	250

註：每一夢境只取一個最主要情緒，同屬於重複夢境及夢魘的夢有15個。

表二 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	全體夢境
鬼怪	25 (14%)	20 (36%)	48 (55%)	84 (27%)
父母	40 (23%)	10 (18%)	6 (7%)	55 (18%)
手足	24 (14%)	3 (5%)	4 (5%)	31 (10%)
動物	16 (9%)	7 (12%)	11 (13%)	31 (10%)
朋友	24 (14%)	4 (7%)	0 (0%)	28 (9%)
卡通人物	12 (7%)	5 (9%)	1 (1%)	18 (6%)
壞人	6 (3%)	2 (4%)	10 (11%)	17 (6%)
恐龍	6 (3%)	3 (5%)	2 (2%)	11 (4%)
友善的人	5 (3%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (2%)
老師	4 (2%)	1 (2%)	0 (0%)	5 (2%)
玩具糖菓	4 (2%)	0 (0%)	1 (1%)	5 (2%)
親戚	6 (3%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (2%)
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，每一個夢境選取最主要一至二個主要意象。

表二呈現出不同夢境類型中主要意象的夢境數目及百分比。研究發現，兒童夢境裡以鬼怪意象比例最高，在一般夢境中，以鬼怪為主要意象的夢境有25個，佔14%。在重複

夢境中，以鬼怪為主要意象的夢境有 20 個，佔 36%。在夢魘中，以鬼怪為主要意象的夢境有 48 個，佔 55%。全體夢境中，以鬼怪為主要意象的夢境有 84 個，佔 27%。

表三 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	全體夢境
鬼怪驚嚇、攻擊或追逐	21 (16%)	19 (39%)	46 (55%)	77 (31%)
家人一起玩或陪伴	32 (24%)	6 (12%)	0 (0%)	38 (15%)
朋友一起玩或陪伴	17 (13%)	2 (4%)	0 (0%)	19 (8%)
壞人驚嚇、攻擊或追逐	7 (5%)	2 (4%)	10 (12%)	17 (7%)
動物攻擊或驚嚇	3 (2%)	6 (12%)	9 (11%)	15 (6%)
卡通人物陪伴或玩耍	9 (7%)	3 (6%)	0 (0%)	12 (5%)
家人死亡、受傷或意外	5 (4%)	1 (2%)	5 (6%)	11 (5%)
動物玩耍或陪伴	9 (7%)	1 (2%)	0 (0%)	10 (4%)
恐龍驚嚇、攻擊或追逐	4 (3%)	2 (4%)	2 (2%)	8 (3%)
意外事件	0 (0%)	1 (2%)	7 (8%)	8 (3%)
接受禮物或慶生	6 (5%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (2%)
被忽略或責罵	3 (2%)	0 (0%)	3 (4%)	6 (2%)
與父母分離	1 (1%)	4 (8%)	1 (1%)	5 (2%)
經歷新鮮趣事	5 (4%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (2%)
和人打架	3 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (1%)
在媽媽肚子裡	3 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (1%)
競爭勝利	2 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (1%)
飛翔	2 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (1%)
穿婚紗禮服	0 (0%)	2 (4%)	0 (0%)	2 (1%)
手足競爭	1 (1%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0%)
合計	133	49	83	250

註：每一夢境只取一個夢境主題，同屬重複夢境及夢魘的夢有15個。

兒童夢境裡以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」主題比例最高。在一般夢境中，「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」主題的夢境有 21 個，佔 16%。在重複夢境中，「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」主題的夢境有 19 個，佔 39%。在夢魘中，「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」主題的夢境有 46 個，佔 55%。全體夢境中，「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」主題的夢境有 77 個，佔 31%。

表四 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	全體夢境
家裡	27 (29%)	7 (19%)	26 (52%)	58 (35%)
風景遊樂場	13 (14%)	6 (17%)	2 (4%)	19 (11%)
學校	12 (13%)	4 (11%)	3 (6%)	18 (11%)
鬼屋	3 (3%)	5 (14%)	5 (10%)	11 (7%)
水裡	4 (4%)	4 (11%)	3 (6%)	10 (6%)
阿嬤家	7 (8%)	0 (0%)	2 (4%)	9 (5%)
公園	6 (7%)	1 (3%)	2 (4%)	9 (5%)
商店賣場	4 (4%)	1 (3%)	2 (4%)	6 (4%)
森林	2 (2%)	2 (6%)	2 (4%)	6 (4%)
天上	5 (5%)	1 (3%)	0 (0%)	6 (4%)
其他	9 (10%)	5 (14%)	3 (6%)	16 (10%)
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；同屬重複夢境及夢魘的夢有15個。

表四呈現出不同夢境類型中夢境地點的數目及百分比。研究發現，兒童夢境中的地點以「家裡」比例最高，在一般夢境中，以「家裡」為主要場景的夢境有27個，佔29%。在重複夢境中，以「家裡」為主要場景的夢境有7個，佔19%。在夢魘中，以「家裡」為主要場景的夢境有26個，佔52%。全體夢境中，以「家裡」為主要場景的夢境有58個，佔35%。

表五 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	全體夢境
有威脅	49 (37%)	34 (69%)	83 (100%)	151 (60%)
無威脅	84 (63%)	15 (31%)	0 (0%)	99 (40%)
合計	133	49	83	250

註：若夢境無從判斷威脅性剔除不列入計算；同屬重複夢境及夢魘的夢有15個。

表五呈現出不同夢境類型中夢境內容有威脅性的數目及百分比。研究發現，一般夢境的內容具有威脅性的夢境數目有49個，佔37%。重複夢境的內容具有威脅性的夢境數目34個，佔69%。夢魘的內容具有威脅性的比例則為100%。全體夢境的內容具有威脅性的夢境數目有151個，佔60%。

表六 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	全體夢境
獨自一人	20 (37%)	21 (62%)	45 (51%)	75 (46%)
父母	14 (26%)	3 (9%)	21 (24%)	38 (23%)
手足	6 (11%)	2 (6%)	15 (17%)	23 (14%)
阿公阿嬤	3 (6%)	0 (0%)	3 (3%)	6 (4%)
朋友	5 (9%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (3%)
恐龍	1 (2%)	2 (6%)	0 (0%)	3 (2%)
其他	5 (9%)	6 (3%)	5 (6%)	12 (7%)
合計	54	34	89	162

註：夢境中的陪伴人物可能不只一個；同屬重複夢境及夢魘的夢有15個。

陪伴人物旨在瞭解兒童處於威脅性夢境情境時，是否有人物可以陪伴。本研究只有在有威脅性夢境裡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。本研究定義陪伴人物是必須有實質的陪伴或互動，若威脅性夢境裡出現的人物只是遠遠地觀望，或無互動關係，歸類為無陪伴人物。

研究發現，若一般夢境的內容具有威脅性時，夢境中只有夢者獨自一人，無陪伴人物的夢境數目有 20 個，佔 37%。若重複夢境的內容具有威脅性時，夢境中只有夢者獨自一人，無陪伴人物的夢境數目有 21 個，佔 62%。若夢魘的內容具有威脅性時，夢境中只有夢者獨自一人，無陪伴人物的夢境數目有 45 個，佔 51%。全體夢境中，夢境中只有夢者獨自一人，無陪伴人物的夢境數目有 75 個，佔 46%。

表七 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	全體夢境
主動	28 (57%)	20 (61%)	34 (45%)	74 (52%)
被動	8 (16%)	9 (27%)	39 (51%)	52 (36%)
中性	13 (27%)	4 (12%)	3 (4%)	17 (12%)
合計	49	33	76	143

註：若夢境無從判斷則剔除不列入計算；同屬重複夢境及夢魘的夢有15個。

因應係指當處於具有威脅性的夢境中，夢者的因應方式如何。因此，若夢境無威脅性則不進行因應的探究。本研究將夢者的因應方式分為三種類型，第一種是主動，意指夢者在夢境中有採取行動，有行動力，有所作為，例如逃跑、躲藏、攻擊、抵抗等。第二種是

被動，意指夢者在夢境中被動消極，沒有採取行動作為。第三種是中性，意指夢者的反應方式不涉及主動或被動，例如夢者只是旁觀目睹一件事情發生，未涉入其中。若是從兒童陳述的夢境資料裡無從判斷歸類，則剔除不列入計算。

表八 幼稚園兒童夢境結局一覽表

結局	一般夢境	重複夢境	夢魘	全體夢境
成功	30 (61%)	17 (52%)	30 (39%)	72 (50%)
失敗	6 (12%)	12 (36%)	43 (57%)	54 (38%)
中性	13 (26%)	4 (12%)	3 (4%)	18 (13%)
合計	49	33	76	144

註：若夢境無從判斷則剔除不列入計算；同屬重複夢境及夢魘的夢有15個。

結局係指有威脅性的夢境中，夢境中的結局結果如何。本研究將夢境結局分為三種類型，第一種是成功，意指夢者最後脫離威脅性的情境，例如被鬼怪追逐時能夠成功逃脫，或是有人前來拯救，或是擊退敵人等等。第二種是失敗，意指夢者最後未能脫離威脅性情境，例如被鬼怪追逐時被抓到、無力掙脫鬼怪而被嚇醒、陷在迷路中未找到回家的路等。第三種是中性，意指夢境的結果不涉及成功或失敗。

## 肆、討論與建議

### 一、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%。Chang 和 Woo (2007a) 訪談調查 126 位國小中年級兒童，發現有 71 位兒童做過重複夢境，佔 56%。研究亦調查這些中年級兒童重複夢境初始發生的時間點，結果發現有 22% 兒童的重複夢境初始發生在幼稚園階段，有 31% 兒童的重複夢境初始發生在國小低年級階段，有 47% 兒童的重複夢境初始發生在國小中年級階段。上述二個研究發現幼稚園兒童重複夢境的發生率分別為 23% 及 22%，調查結果非常接近。

張治遙 (2005b) 的研究發現，兒童階段發生的重複夢境主要反映與父母創傷性的互動經驗或與分離焦慮有關。研究顯示約 23% 幼稚園兒童做過重複夢境，這是瞭解兒童與父母互動關係的重要線索，值得兒童諮商實務工作者留意。

本研究發現幼稚園兒童夢魘的發生率為 45%。Chang 和 Woo (2007b) 訪談調查 108 位幼稚園兒童，結果發現有 69 位兒童做過夢魘，佔 64%。本研究發現幼稚園兒童的夢魘發生率 45%，低於 Chang 和 Woo 的研究發現，但這二次的調查研究均發現幼稚園兒童夢魘發生率相當高，分別為 45% 和 64%，顯示幼稚園兒童做夢魘的現象相當普遍，此呼應 Hartmann (1998) 的觀點，兒童做惡夢是非常普遍的現象。

Siegel 和 Bulkeley (1998) 認為夢魘是來自內心的強烈訊息，兒童的夢魘透露出他們最感困擾不安卻又難以表達的議題。儘管兒童夢魘發生率相當高，研究顯示父母對於兒童做惡夢的現象有低估傾向，例如 Mindell 和 Barrett (2002) 對 60 位 5 至 11 歲的兒童進行惡夢的調查性研究，分別請兒童本身及父母作答。結果發現，若是由兒童自己評估，有 20% 兒童每 1 至 2 週內至少會做一次惡夢；若是由父母評估自己的孩子，則有 10% 兒童每 1 至 2 週內至少會做一次惡夢。兒童的夢魘猶如兒童內心求助的特別呼喊，是瞭解兒童內在精神世界的重要窗口，忽略兒童的夢魘殊為可惜。

此外，有關夢魘的發生率，若以回溯性的自陳方式蒐集資料，成人夢魘的發生率每年 1 至 2 次 (Hartmann, 1984); 10% 至 25% 大學生每個月至少發生一次以上的夢魘 (Bearden, 1994)。若採用夢日記方式來蒐集資料，每位受試者每年發生的夢魘次數達 41 次之多 (Chivers & Blagrove, 1999)。由過去研究發現，採用回溯性自陳方式蒐集資料容易低估夢魘的發生率，本研究採用回溯性的自陳方式蒐集資料，發現在幼稚園有 45% 兒童做過夢魘，這個數目字很有可能被低估，因為在記憶回溯的過程中，許多夢魘的記憶可能被遺忘了。本研究同時發現許多可怕的夢魘不只在夢境中感到害怕，害怕的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，媽媽有過來安慰我，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)。

許多時候，父母親並不知道自己的孩子做可怕的惡夢，兒童獨自承受害怕的情緒，未有效化解，

「不希望給別人知道，不想跟爸爸媽媽說。」(D-161)

「沒有跟爸爸媽媽講，因為怕被罵。」(D-162)

## (二) 一般夢境的內容特徵

本研究對一般夢境的定義是指重複夢境及夢魘以外的夢境，均歸類為一般夢境。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、最典型的夢境類型。

本研究調查兒童一般夢境的內容特徵發現，在夢境的情緒內容部份，以開心情緒最多，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」的情緒佔絕大多數，合計約 8 成，其他的情緒，如「驚嚇」、「傷心難過」、「生氣」、「緊張」、「疑惑」等為主要情緒的夢境較少，均不超過 2%。本研究結果與 Foulkes (1982, 1999) 的研究發現相類似，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，夢中最常見的情緒是開心，但本研究亦發現兒童一般夢境中害怕、緊張、驚嚇、傷心、生氣等負面情緒為主的夢境仍佔有 35%，比例不低。

在夢境的主要意象方面，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，發現兒童一般夢境的主要意象有 40% 是家人親戚，若將「朋友」、「老師」等列入計算，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%。本研究的發現與 Foulkes (1982, 1999) 的研究結果一致，Foulkes 發現兒童夢境中的意象以家人、朋友及動物最為普遍。本研究一般夢境中的意象，若將家人、朋友及動物三者合計達 60%

除了人物之外，兒童夢境中的主要意象有相當大的比例是非人的，例如「鬼怪」14%、「動物」9%、「卡通人物」7%、「恐龍」3%，合計 33%，約佔三分之一。其中現實裡不存在的主要意象「鬼怪」、「卡通人物」、「恐龍」合計佔 24%，此或許與兒童認知能力發展未臻完全，容易將現實與想像混淆。

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，兒童一般夢境主題裡被驚嚇、攻擊或追逐的夢境相當多，合計佔 26%。驚嚇、攻擊或追逐的主要對象以「鬼怪」最多，其次是「壞人」、「恐龍」及「動物」。

除上述二大類主題之外，出現較少且比較愉悅的主題有「接受禮物或慶生」佔 5%、「經歷新鮮趣事」佔 4%、「在媽媽肚子裡」佔 2%、「競爭勝利」佔 2%、「飛翔」佔 2%。夢境主題「在媽媽肚子裡」或許是屬於兒童階段特有的夢境，例如，

「爸爸媽媽結婚，我在媽媽的肚子裡面。」(D141-2)

「我夢到我變成了小嬰兒從媽媽的肚子裡被生出來，我喝媽媽的奶奶。」(D189-1)

此外，不論兒童或成人，飛翔的夢被認為是人類經常會做的共同夢境主題（Cartwright & Lamberg, 1992; Siegel & Bulkeley, 1998; Zadra, 1996），例如，

「飛上天了，一直飛到天黑才降落。」(D070-3)

「我夢到天使在飛，我也在飛。」(D141-1)

本研究以「動物」為主要意象的夢境佔 9%，出現的次數僅少於父母、手足、朋友及鬼怪，此與 Foulkes（1982, 1999）的研究結果一致，同樣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 咪、蝴蝶、小鳥，可以一起玩或陪伴，另一類是兇猛可怕的動物，會驚嚇、攻擊兒童，如熊、大蝙蝠等。

在夢境中場景地點方面，夢境發生的地點以「家裡」最多，佔 29%，Foulkes（1982, 1999）的研究同樣發現兒童夢境中的場景多是在家裡。其次為「風景遊樂場」佔 14%，「學校」佔 13%。「風景遊樂場」佔的比例排第二，主要是兒童一般夢境中最常出現的主題是「家人一起玩或陪伴」，有許多夢境是在「風景遊樂場」家人一起玩及陪伴。這很可能是兒童現實生活裡真實的經驗，也可能是兒童嚮往期待，卻是現實生活裡欠缺的，在夢境裡得到願望的補償與滿足，如 Freud 所言，夢境主要功能是願望的滿足（引自呂俊，2000/1900）。

### （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，夢境中的主要情緒以「害怕」最多，約佔 47%。其次分別是「開心」27%、「緊張」14%。負向的情緒包括「害怕」、「緊張」、「驚嚇」、「孤單」、「傷心難過」等，合計佔 71%。正向的情緒佔 27%，中性情緒佔 2%。研究發現兒童重複夢境的情緒以負向情緒佔多數，超過 7 成，此與 Zadra（1996）的研究結果接近，Zadra 是以成人為對象進行調查研究，以回溯性的方式蒐集 12 歲之前兒童期的重複夢境 53 個，該研究發現重複夢境以負向情緒居多數，佔 81%。

在重複夢境的主要意象方面，出現最多的意象是「鬼怪」，佔 36%，其次分別是「父母」18%、「動物」12%、「卡通人物」9%、「朋友」7%、「手足」及「恐龍」5%。研究發現「鬼怪」出現的比例佔第一位，遠多於居第二的「父母」，「動物」佔 12% 居第三，高過「朋友」及「手足」。兒童重複夢境的主題方面，以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最多，佔 39%。其次為「家人一起玩或陪伴」及「動物攻擊或驚嚇」，均佔 12%。再其次為「父母分離」，佔 8%。

若比較兒童的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「父母分離」的主題排名第四，例如，

「媽媽和爸爸帶妹妹去玩，他們身上穿很漂亮的衣服，可是我沒有去玩，他們去遊樂園玩，當時我因為很難過爸爸沒帶我去，所以我有哭。」(D016-2)

「我跟媽媽去菜市場結果我就被跟丟了，然後我一直走……都找不到。我覺得太可怕了，結果我就醒了。」(D078)

「媽媽去台北被壞人抓走，我和哥哥一起去救媽媽。」(D208-2)

「家裡沒有人，爸爸媽媽去上班，只有我一個人在家裡。」(D212-1)

這些夢似乎反映出現實中兒童分離焦慮的情緒，重複在夢境中出現。

Zadra (1996) 的研究蒐集兒童期重複夢境 53 個，發現夢境主題以「被追逐」最多，高達 42%，遠高於其他主題，Zadra 同時發現成人重複夢境中仍以「被追逐」主題最多，但只佔 15%。本研究重複夢境主題以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最高佔 39%，若加計「被壞人或恐龍驚嚇、攻擊或追逐」則高達 47%，若細究其中的主題，仍以被追逐佔最多。可以發現，幼稚園兒童的重複夢境中，「被追逐」是一個非常突顯的夢境主題，似乎反映出兒童內心世界的弱小無助及恐懼害怕的情緒。

#### (四) 夢魘的內容特徵

本研究調查兒童夢魘的內容特徵發現，幼稚園兒童夢魘中的主要情緒，以「害怕」佔絕對多數，高達 89%。其次是「驚嚇」7%、「緊張」2%，以及「傷心難過」1%，兒童夢魘的情緒皆是負向情緒。

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%。這裡的動物不是溫和的小動物，而是兇猛的動物，例如鯊魚、黑猩猩、大野狼、老虎、大蜘蛛等。主要意象是「父母」及「手足」的比例降低很多，二者合計只佔 12%。

在夢魘的主題方面，以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最多，佔 55%，亦即有超過 5 成的夢魘是「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」。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。

在夢魘發生的地點方面，以「家裡」最多，佔 52%，其次是「鬼屋」17%。兒童夢魘

發生的地點以「家裡」最多，這是很值得探討的地方，很多鬼怪出現的地方是在家裡，是否意味著兒童夢魘所反映的害怕、驚嚇等情緒主要是源自於家裡，與父母家人有很大的關聯。在張治遙（2005a，2005b）研究中，發現許多兒童夢境中的鬼怪是隱喻父母，反映生命早期的創傷性經驗，這個創傷性經驗主要與父母的不安全依附關係或分離焦慮有關。

#### （五）兒童全體夢境的內容特徵

幼稚園兒童全體夢境的主要情緒，以「害怕」最多，佔 48%。其次為「開心」，佔 33%。接下來「驚嚇」及「緊張」，各佔 4%。若將夢境的情緒類型分為負向情緒、中性情緒、正向情緒等，則以負向情緒最多，佔 60%。正向情緒佔 33% 居次，中性情緒佔 7% 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，顯示兒童做過強烈負面情緒的夢境比例很高。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的情緒。Foulkes 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 的研究是採回溯方式調查而得，本研究亦是採用回溯方式蒐集夢境資料。當採用回溯方式蒐集夢境的時候，陳述的夢境都是過去發生的夢境，有許多甚至是發生較久的夢境，這時候似乎情緒強烈的夢境印象會較為深刻，尤其是負向情緒的夢境容易被記憶起來，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，本研究發現兒童全體夢境的情緒類型以負向情緒最多，佔 60%。Foulkes 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，其中的「一般夢境」類型（即剔除重複夢境及夢魘二類型的夢），是比較接近兒童平時最常做的普遍夢境，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，再其次為中性情緒佔 13%，此與 Foulkes 的研究發現相吻合。

兒童全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的比例不少，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，都是時下曾經流行的卡通，喜歡看卡通，著迷看卡通是很多兒童共同的經驗，卡通帶給兒童很多的樂趣與陪伴，卡通人物的圖案也經常出現在兒童的文具及用品裡，卡通是兒童生活中的重要經驗，也因此卡通人物出現在夢境中的比例不少。當卡通人物出現在兒童夢境中，主要是陪伴及一起玩，例如，

「我夢見珍珠美人魚，來我家跟我一起玩，然後我們就很開心，然後我們就一起睡覺了。」(D-168)

「YOYOMAN 跟我一起玩，我很開心。」(D-168)

兒童全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%，比例非常高，兒童全體夢境中有接近五成的夢境主題是屬於被驚嚇、攻擊或追逐的夢。張治遙（2005b）及張治遙、吳秀碧和程小蘋（2008）的研究發現，兒童重複夢境主要涉及與父母創傷性的互動經驗與感受，以及涉及分離焦慮有關的創傷性經驗。兒童生活的主要場域是家庭，這麼多被驚嚇、攻擊或追逐的夢似乎反映出兒童出家庭中的生活經驗與感受，夢境中許多的鬼怪很可能即是父母的隱喻象徵。

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，依出現次序的多寡分別是家人、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%，將近八成的兒童夢境是屬於這二種夢境主題類型。

此外，夢境主題「家人死亡、受傷或意外」佔 5%，這類夢境的內容包括家裡失火、媽媽吐血、家人死亡、弟弟失蹤不見、弟弟掉進洞裡、弟弟被蛇咬、哥哥被熊抓到嚇死、妹妹死亡等。Zadra（1996）的研究發現，兒童重複夢境出現「家人死亡」的主題比例達 9%，是成人的二倍，這類夢境似乎反映出兒童一方面依附家人的需求強烈，另一方面卻又對周遭環境及家人安危無力掌控，導致內心對於家人安危的擔心及焦慮，有著潛在的不安全感。夢境主題「被忽略或責罵」、「父母分離」分別佔 2%，這類夢境主要反映出兒童與重要他人互動的負面情緒經驗，尤其是與父母親之間的關係，例如爸爸把車子開走留下我一個人走在路上、幫媽媽做事還被罵、媽媽生氣很可怕我躲起來哭、媽媽把車子開走沒有載我、老師罵我等。

有一些夢境主題很有趣愉悅，例如「經歷新鮮趣事」佔 2%，夢境的內容包括外星人把我帶到天堂跟我玩、家裡屋頂長出一個很大的棒棒糖、坐火箭去太空看到星星月球很漂亮等。例如「穿婚紗禮服」佔 1%，夢境的內容包括我當新娘子結婚、我和男同學到婚紗店戴耳環項鍊並且穿粉紅色禮服等。這類夢境主題似乎反映出兒童豐富的想像力及綺麗幻想。

本研究共蒐集 250 個夢境，研究發現夢境內容讓兒童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的依附關係，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。

此外，兒童夢境出現現實中不存在的假想、虛構或傳說中的意象比例相當高，超過一半以上，例如魔鬼、妖怪、巫婆、恐龍等的威脅。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是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。

Zadra (1996) 在重複夢境的研究裡，發現成人被追逐的夢境有15%，兒童被追逐的夢則高達42%。成人中有超過四成的夢境具有威脅性，兒童則更高，本研究與Zadra的研究發現接近。Zadra的研究也發現，兒童及成人夢中威脅物性質有些差異，兒童夢境中的威脅物多是像怪物、野獸、鬼、巫婆等這些較偏向傳說、想像或虛構的人或物，而成人夢境中的威脅物多是像竊賊、強盜、陌生人、模糊不清的人影等現實中可能經驗的人物。Zadra研究是針對重複夢境，本研究發現重複夢境中的脅威性來源屬於鬼怪等假想意象的比例約佔61%，全體夢境中脅威性來源屬於鬼怪等假想意象的比例約佔57%，此與Zadra研究發現相當一致。

本研究針對具有威脅性的夢境，進一步探討夢境中是有否有陪伴人物存在、因應方式如何，以及結局結果如何。若夢境內容不具威脅性，則不進行陪伴人物、因應方式及結局結果的探討。研究發現，當兒童在具有威脅性的夢境中，陪伴人物以「獨自一人」最多，佔46%，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41%，有家人或朋友陪伴合計佔44%。若假設現實生活與夢境內容有一致性關聯，是否意味著兒童在現實生活裡面臨威脅性情境時，經常是孤單一人、無助無援，猶如兒童處於威脅性的夢境中是獨自面對、無人陪伴一般。這似乎反映出兒童受限於認知發展及語言表達能力，使得成人在理解兒童的內心世界時經常以成人的視角來看待，以致無法同理及陪伴到孩子的心，內心恐懼害怕等負面情緒不為父母家人瞭解與支持。

本研究因應是指當處於具有威脅性的夢境中，夢中的因應方式如何。研究發現，當處於具有威脅性的夢境中，兒童在夢中的因應方式以「主動」最多，佔52%，其次是「被動」

佔 36%，再其次是「中性」佔 12%。這反映出兒童身處威脅性的夢境中，多數的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% 的夢境結局是「成功」，即夢者最後脫離威脅性情境，例如被鬼怪追逐時能夠成功逃脫，或是有人前來拯救，或是擊退敵人等等。夢境結局「失敗」佔 38%，「中性」佔 13%。若進一步探究，發現在「一般夢境」及「夢魘」中的因應方式及結局有很大的差異。在「一般夢境」中，兒童面對威脅情境採取主動因應的比例 57% 遠高於被動的比例 16%，夢境結局成功的比例 61% 亦遠高於失敗的比例 12%。在「夢魘」中情形正好相反，在夢魘中兒童採取主動因應的比例 45% 低於被動的比例 51%，夢境結局成功的比例 39% 低於失敗的比例 57%。這似乎意味著當身處威脅性夢境中，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，有助於夢境朝向正向的結局發展。本研究的發現，似乎支持近年來處理長期夢魘的有效方法心像預演法 (Imagery Rehearsal Therapy) 的觀點，該法運用改變夢魘內容並進行預演練習的方式來進行治療，將原來在夢魘中被動無助的因應方式改為主動積極的行動因應作為，被證實為處遇長期夢魘的有效方法 (Germain & Nielsen, 2003; Krakow & Zadra, 2006)。

## 二、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威脅的事實

幼稚園兒童夢魘發生率高達 45%，本研究因採用回溯性方式蒐集夢境資料，因此這個數目字可能被低估。研究發現有很多兒童常做可怕的夢魘，有許多夢魘是重複的發生，對兒童心緒造成很大的負面影響。許多兒童因為夢魘而不敢獨自上廁所、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。也有許多兒童做夢魘之後不敢跟父母說，不為人知，夢魘殘留的恐懼害怕情緒難以化解，陰影籠罩心中。本研究發現兒童做可怕惡夢的比例不少，兒童諮商實務工作者不宜忽略兒童易受惡夢威脅的現象，可以在諮商輔導中納入惡夢的處理。

#### 2. 許多兒童喜歡談夢提供新的窗口接近兒童

許多兒童對於訪談夢境展現高度的興致與回應，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

進行兒童夢境的探究經常觸及兒童恐懼害怕的深層情緒，可能引發抗拒與防衛，諮商師探討兒童夢境時宜優先提供親切安全的環境，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. 進行改變或中止夢魘的效果性研究

許多兒童經驗做可怕夢的困擾，有許多夢魘是重複性不斷發生。未來的研究可以探討有效改變或中止重複夢魘的介入技巧，使夢境內容朝正向改變，變得不可怕，或是夢魘停止了，以有效舒緩兒童做夢魘的困擾。

##### 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性研究，無法回答為什麼會做夢魘及夢境意義的問題，但探討兒童為何會做夢魘，以及夢境所代表的意義是臨床工作者感興趣的議題。未來可以選擇資訊豐富的少數個案，進行縱貫性的質性訪談研究，這是值得採行的研究方向。

#### 參考文獻

- 王欣怡 (2006)。惡夢不要來。台北：東西出版。
- 王秀園 (2000)。丫丫的大水怪：孩子常做惡夢，怎麼辦？台北：狗狗圖書。
- 呂俊 (2000)。夢的解析。台北：米娜貝爾。Freud, S. (1900). *Dream interpretation*.
- 高申春 (2000)。超越快樂原則。台北：米娜貝爾。Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle*.
- 張治遙 (2003)。系列夢境的個案分析研究。彰化師大輔導學報，24，139-168。
- 張治遙 (2005a, 5月)。幼童重複夢境之探索研究。論文發表於南台科技大學幼兒保育系主辦之2005年幼兒保育國際學術研討會，台南。
- 張治遙 (2005b)。重複夢境之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。
- 張治遙、吳秀碧、程小蘋 (2008)。童年開始的重複夢境分析之研究。中華輔導與諮商學報，24，1-31。
- 張嘉莉 (2000)。波爾斯。台北：生命潛能。Clarkson, F., & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*.
- 曹慧 (2005)。麗莎做惡夢。台北：繆思。
- 黃嘉慈 (1998)。潔西卡和大野狼——給會做夢的小孩。台北：遠流。

- Bearden, C. (1994). The nightmare: Biological and psychological origins. *Dreaming*, 2, 139-152.
- Cartwright, R., & Lamberg, L. (1992). *Crisis dreaming: Using your dreams to solve your problems*. Lincoln, NE: Harper Collins.
- Chang, C. Y., & Woo, S. (2007a). *Dream recall of middle childhood in Taiwan*. Oral Presentation in 2007 World Mental Health Congress of the World Federation for Mental Health, Hong Kong.
- Chang, C. Y., & Woo, S. (2007b). *Nightmares of preschool children*. Oral Presentation in 2007 World Mental Health Congress of the World Federation for Mental Health, Hong Kong.
- Chivers, I., & Blagrove, M. (1999). Nightmare frequency, personality and acute psychopathology. *Personality and Individual Difference*, 27, 843-851.
- 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*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Germain, A., & Nielsen, T. (2003). Impact of imagery rehearsal treatment on distressing dreams, psychological distress, and sleep parameters in nightmare patients. *Behavioral Sleep Medicine*, 1(3), 140-154.
- Gorbachev, V. (1998). *Nicky and the big, big wolves*. New York: North-South Books.
- Hartmann, E. (1984). *The nightmare*. New York: Basic Books.
- 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.
- Krakow, B., & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. *Behavioral Sleep Medicine*, 4(1), 45-70.
- Mindell, J. A., & Barrett, K. M. (2002). Nightmares and anxiety in elementary-aged children: Is there a

relationship? *Child: Care, Health & Development*, 28(4), 317-322.

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.

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. (1996). Recurrent dreams: Their relation to life events. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 231-247). Cambridge, MA: Harvard University Press.

收件日期：99年01月05日

複審一日期：99年10月31日

複審二日期：100年03月13日

通過日期：100年05月16日

# The Survey Research of Kindergarten Children's Dreams

Chih-Yao Chang

Southern Taiwan University of Science and Technology

The aims of the study were to understand 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. The final 250 valid cases were included in the analysis. The findings were as follows. (1) The prevalence of recurrent dreams and nightmares were 23 % and 45% respectively. (2) In terms of general dreams, the major emotion was happiness, and the most common dream image that emerged was parents (23%) with the most appearing theme as "playing with or being accompanied by family members" (24%). (3) In terms of recurrent dreams, the major emotion was negative (71%), and the most common dream images that emerged were ghosts or monsters (36 %) with the most appearing theme was "being frightened, being attacked or being chased by ghosts or monsters" (39%). (4) In terms of nightmares, the emotions were all negative, where horror and fright ranked as the highest (89%); the most common dream images that emerged were ghosts or monsters (55 %) with the most appearing theme as "being frightened, being attacked or being chased by ghosts or monsters" (39%). (5) Among all dreams, the major emotions were horror and fright (48%); the most common dream images that emerged were ghosts and monsters, followed by parents, where the most appearing themes was "being frightened, being attacked or being chased by ghosts or monsters"; the scenes that appeared most often was their own house; 60% of all dreams were threatening; and among the threatening dreams, the most common coping style is active, and 50% of the outcome of dreams are successful in escaping from the threatening situation.

**Keyword: children's dreams, dream content, dream image, dream theme, general dreams, recurrent dreams, nightmares**