

注意力不足過動症情緒管理課程： 以自我決定理論為基礎

黎士鳴、王韋迪、梁詠婷、黃毓蓁、葉育秀、鄭姿瑩、鄧坤銓

東華大學諮商與臨床心理學系

張瓊文

國立花蓮特殊教育學校

簡暉哲

東華大學資訊工程系

一、前言

注意力不足過動症（attention deficit hyperactivity disorder, ADHD）是校園常見的特殊教育議題，根據衛生福利部（2015）資料顯示，國際上 ADHD 盛行率約為 5% 至 12% 不等，臺灣地區統計則為 5% 至 7%。根據美國精神學會編輯的「心理疾患診斷手冊」第五版（DSM-5）的標準，ADHD 主要是常見的兒童神經發育疾患，特徵包含注意力低下和衝動控制問題，進而時常伴隨著情緒困擾、學習障礙、動作障礙等問題，其中，涵蓋情緒理解與表達的能力偏低（游蟬蔓、劉惠美，2018）。隨著時代演進，對於 ADHD 的病理與治療有很大的突破（蘇湘雲，2020；Champ, Adamou, & Tolchard, 2023），從認知行為理論之觀點，ADHD 因為神經生理的缺損而產生情緒自我調節不足（emotional self-regulation），而呈現凡事興趣缺缺以及缺乏學習動機之現象（Barkley, 2014），近期學者從自我決定理論出發，認為 ADHD 核心問題為內在動機與自我調節能力不足，並且可從動機提升與自我調節能力來改善 ADHD 之相關症狀（Champ et al., 2023）。

自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT）旨在解釋個體如何獲得動機，進而整合其自我決定的過程，特別強調如何從外在動機轉成內在動機之學習歷程（圖 1）。SDT 主張追求自我實現和成長為天生的追求傾向，並由自主（autonomy）、連結（relatedness）與能力（competence）三種基本的心理需求來驅動。自主是指對行為的意願和意志的感覺；能力是指在社會環境中經歷支持和機會來鍛鍊、擴展和表達能力和才能；連結被定義為連結感和歸屬感，指的是體驗到他人的回應和敏感（Ryan & Deci, 2017），並且可透過自主、連結與能力三大動機的滿足，來提升個體的學習動機、人格成長以及穩定的行為改變（Ryan, Duineveld, Domenico, Ryan, Steward, & Bradshaw, 2022）。在動機改變的歷程中，同時強化自我調節能力，進而改善 ADHD 相關症狀（Champ et al., 2023）。



圖 1 自我決定理論之自我調節歷程（修正自 Champ, 2023）

對於 ADHD 處遇不只是消極地用藥物改善症狀，更是需要發展積極地進行心理處遇，如情緒管理、健康行為並支持心理成長(Dell, Long, & Mancini, 2021)。在臺灣有關於 ADHD 在學校的輔導策略，大多採用行為和情意模式，利用自我概念、情緒行為和社交表達等心理元素，達到改善目標行為之目的(劉翠玄, 2022)，缺乏以病理學為基礎的系統性介入策略。Champ (2023) 等人發現 SDT 可以應用於 ADHD 的病理機制中，在其回顧研究中更提出尋求連結、提升自主以及增加情緒能力三大核心元素，有利於改善 ADHD 學童之症狀，因此本文將以自我決定理論為基礎來發展一套情緒管理課程，利用內在動機提升與自我調節策略來改善 ADHD 衍伸的情緒困擾。希望透過系統性的課程，提供學校教師協助 ADHD 學童之參照。

二、情緒管理課程之方案設計

本文之 ADHD 情緒管理的課程是以某特教學校之學生為對象，參照 ADHD 之自我決定理論病理模式 (Champ et al., 2023) 與黎士鳴等人 (2020) 所發展的學習歷程 (圖 2) 來規劃課程。在溫子欣 (2023) 發現出戲劇融入教學設計能在與不同學科融合時，提昇學生的學習動機以及對課程內容的理解。因本次課程的主要目標為促進 ADHD 學生之情緒管理能力，透過自我決定理論之內涵來強化自我調節能力進而促進情緒調節(管理)。在課程內容以基本正負項情緒為核心，透過認識情緒、理解情緒以及表達情緒三個學習歷程來規劃課堂活動。另外透過戲劇演練的輔助，增加本課程的趣味性、師生互動的機會以及對不同情緒面向的理解和表達，此外配合學習歷程強化學生的學習意願、學習韌性與情緒管理相關之能力。

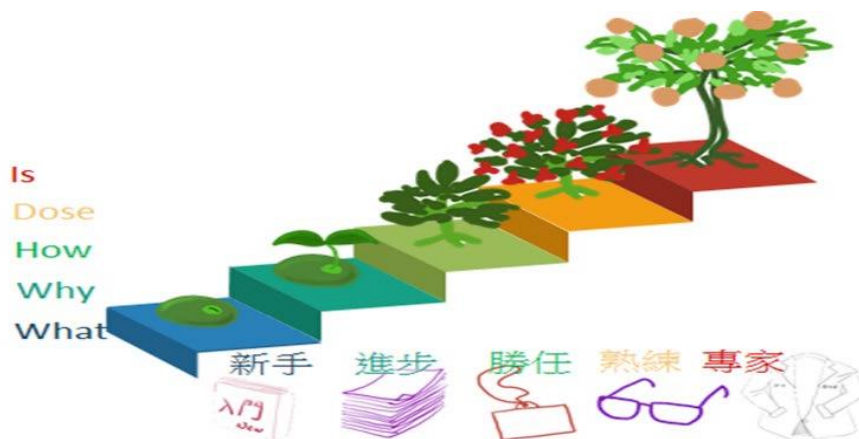



圖 2 學習歷程（引自黎士鳴等, 2020）

在為期七周的情緒管理課程中，於第一周安排人際互動小活動(人際九宮格)增進彼此之間的熟悉度，接下來學習正、負向情緒，最後再以複習動作、提高特教學生對於情緒的動作記憶和表現力作為結尾（表 1）。在課程中參照自我決定理論之核心元素，由淺而深地安排難度以強化能力，並且透過小團體促進彼此的連結，最重要的是尊重同學自主（主動），在課程中耐心等待同學主動參與，以利自主性與學習動機之產生。

表 1 情緒課程

周次	課程名稱	課程目標	課程內容	素材
第一周	相見歡	成員互相認識並建立正向人際連結。	以人際九宮格活動促進人際連結。	
第二周	學習笑哈哈	認識正向情緒。	利用情緒圖卡與臉部表情來連結正向情緒事件。	
第三周	找到好心情	藉由空間知覺、手作，整合語言非語言表達進行正向情緒覺察與體悟。	一對一陪伴手作「正向情緒旋轉杯」，學習辨識各種正向情緒。	
第四周 第五周	感受動肢動	藉由身體活動調節情緒，並透過團體催化，讓成員支持每個人的負向情緒表達。	大學生示範以肢體律動來調節負面情緒，並藉著模仿學習各種負面情緒的表達方式。	

第六周 第七周	情緒表達哈 哈鏡	由教師搭配肢體、 表情、聲音等誇大 或縮小的示範來學 習情緒表達。	模仿情緒不同強弱 的表現與學習正負 向情緒表達策略。	
------------	-------------	--	----------------------------------	---

課程歷程採用知道（What）、理解（Why）以及表達（How）三階段學習模式來規劃，以下說明課程流程：

「知道 What：何謂情緒」：藉由情緒圖卡使他們能對情緒做出基礎的辨認，並利用現實中會發生的情境，討論各情緒所帶來生理與心理感受，例如：快樂會有想微笑等指導語去介紹各種情緒，並引領學生一起作出指定的情緒表情。

「理解 Why：情緒從何來」：以 Fritz Strack 等人證實臉部的肌肉變化會帶來正向情緒的實驗（Strack, Martin, & Stepper, 1988）作為基礎，在活動中加入讓學生持續擺出微笑去體驗生理對心理的影響，並在活動中設計情境，以此演繹出特定刺激物的出現與消失，會影響情緒的變化，活動後請他們分享與情緒相關的經驗，覺察情緒與生活事件的連結。

「表達 How：如何表達情緒」：透過對應情緒的動作練習表達技巧，例如焦慮時會搓手以及滿意時會微笑點頭等動作，在最後兩個複習情緒動作的活動時，請他們自行依照自己對該情緒的表現方式，做出放大縮小的情緒表達。透過老師的引導，讓同學以口語與肢體活動來學習各種情緒的表達策略。

前面三個步驟進行的同時，反覆利用當天所學的情緒詞加深學生的記憶，最後邀請特教生向大家分享自身情境與表達經驗，在訓練學生創意思考的同時，也藉此經營團體的凝聚力，促進學生的參與度與自我調節中的專注度與行為之調整。

三、情緒管理課程成效分析

本方案是以自我決定理論為基礎來進行程設計，採用幸福網絡（the network of happiness）內容發展評估表（Woerkom, Constantin, Janssens, Reijnders, Jacobs & Lataster, 2022），此工具主要評估自我決定理論中的自主、能力、連結等三向動機、正負向情緒以及身體、心理、社會等三大層面之幸福感以 1-7 分強度評估個體當下的整體幸福感，作為整體課程的成效評估。在課程結束後發現同學在正向情緒（pa.）類別中均達 5 分以上，表示活動所帶來的正向情緒偏高；相對地，負向情緒（na.）類別中均在 3.5 分以下，表示此活動可緩解學生的負向情緒。在身體幸福感（ph.）類別中，得分高於平均值，表示活動過程中，學生有因活動提

高參與興致從而提升整體活力。另外，心理幸福感（wb.）類別得分均在 4.5 分以上。此外，在自主需求（at.）向度中，從場域老師們的回饋推測學生顯示出高度參與且期待活動的反應。在能力需求（cp.）中，學生評分為 6.4 的高分，能看出此活動能給他們帶來一定程度上的成就感（圖 3）。最後，在連結需求（re.）上從行為觀察中可以發現同學之間互動程度有明顯提升。

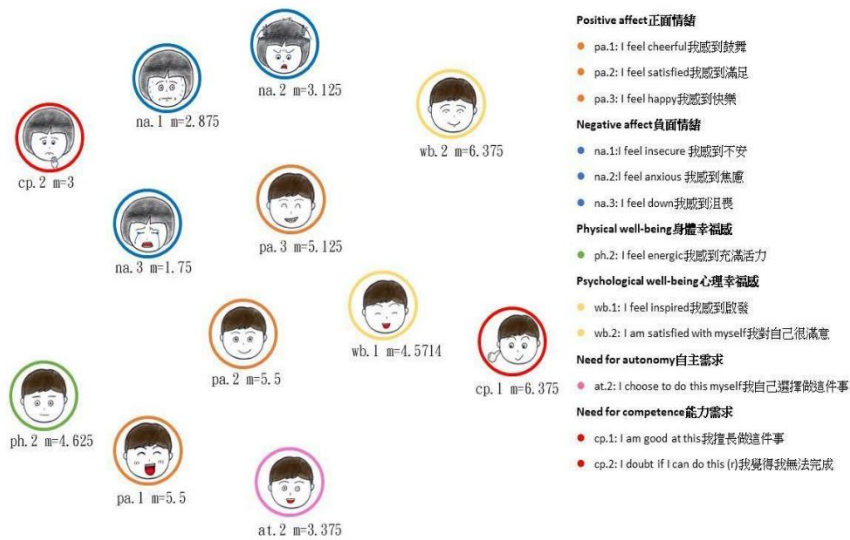


圖 3 幸福感評估

從場域老師們的回饋中可知，成員整體對活動的參與度、好奇心與自信心都有明顯的提升。進一步以 SDT 的自主元素來分析，當成員能從活動內容找到意義，便能增強成員對於情緒與肢體層面的自我控制力，並且更自動自發地參與活動。另外，發現客製化且系統性的情緒課程有利於學童的肢體開發、人際互動、正向情緒、語言表達與自然環境觀察能力等素養拓展，也提升了各種情緒的區辨與表達，此回饋對應到 SDT 中能力元素內涵。對應於 SDT 中連結元素，看出他們在課程期間的互動中獲得許多支持與鼓勵，並且透過小活動來催化成員間互動，更加促進團體中的連結與凝聚力。最後，多位課堂老師的課後回顧，看見成員從低參與到參與動機高，在活動結束後有正向情緒的展現，展現出 SDT 整體效益。

四、結論與建議

從自我決定理論的角度，ADHD 的核心問題來自於自我調節能力不足。本文針對 ADHD 常見的情緒問題，以自我決定理論為基礎發展情緒管理課程，透過自主、連結與能力等三大心理動機的提升，並且以正負向情緒表達為課程主題，藉此來增加 ADHD 學童的情緒層面之自我調節能力，以減少相關情緒問題。從課程成效中，可以發現學童在自主、連結與能力等動機上有所滿足，並且學習如何表達正負向情緒，顯現自我決定理論對於 ADHD 之情緒調節有其效益。以下針對 ADHD 情緒管理提出三大建議：

（一）採用自我決定理論提升學習動機

質性回饋以及量化資料可以看出由自主、能力與連結三大基本心理動機在課程中展現的成效，未來更可將自我決定理論應用於其他類型之特教生，透過結構性的課程將自主、能力與連結等三大心理動機融入課程，推動學生之學動機以及促進幸福感。透過具體簡單的目標來增加成就感，並且在課程中尊重同學自主性以及利用小媒材增加學生間的互動，並邀請學童成為模範角色提供表現機會更加強化學習動機。

（二）適性安排課程空間以提升學習效能

根據成效分析可發現情緒管理課程對於特殊教育之學生有正向影響效果。在課程設計建議保留更多可動空間與備用方案，確保整體活動的彈性。而多元化課程內容，則可以增加學生對活動的興趣，此外，配合學生程度，增加肢體表達以及簡化口頭指令，搭配使用合適的字詞取代冗長字句，以降低理解上的負荷，同時配合場地的安排，減少環境對 ADHD 學生的刺激，以提高專注度，增加成員參與效能。

（三）採用即時回饋提升自我調節之能力

本次設計的課程可以使學生們從情緒性反應轉變為語言表達，並且依照幸福網路模式所設計之量表可以了解學生對活動參與後的自主、能力與連結等三大動機皆有提升，並且產生身體、心理等層面之幸福感。對於情緒與幸福感的評估未來可採用即時評估工具（如：幸福 APP），同時具備識別與記錄的功能，快速且有效的收集相關資訊，減少填答的限制，收集資料後透過數據分析，強化正負向情緒知覺並立即地給予回饋，以提升自我決定理論中的自我調節效能。

從理論與實證中發現 SDT 可應用於 ADHD 學童，但由於 ADHD 的心理病理元素，在學童在學習歷程中經常會感受到挫折感，同時因為其診斷而容易會產生社會排斥與污名化的問題，也導致更少學習機會（Champ et al., 2023），由於 ADHD 學童之症狀與嚴重度各有所異，本課程針對特教學校之 ADHD 的學童來規劃，各校可參照學校與學生之特性進行修正。

參考文獻

- 溫子欣（2023）。戲劇課程融入學校教育研究初探－以華德福實驗教育學校為例。臺灣教育評論月刊，12(8)，33-39。

- 黎士鳴、李昆樺、蔡宗延、吳晉祥、張維紘（2020）。如何提升校園反毒人士的專業素養：學習里程碑的建立與應用。臺灣教育評論月刊，9(11)，139-144。
- 衛生福利部委託國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部（2015）。取自注意力不足 ADHD。衛生福利部心理衛生專輯，03。衛生福利部：臺北市。
- 劉羿玄（2022）。ADHD 注意力缺陷 ADHD 於輔導視角之探究。諮商與輔導，438，3-7。
- 游蟬蔓、劉惠美（2018）。高功能自閉症兒童情緒語調之理解與表達。特殊教育研究學刊，43，79-104。
- 蘇湘雲（2020）。共同幫助孩子，克服注意力不足、過動挑戰——認識 ADHD 治療新趨勢。衛生福利部季刊，24，22-23。
- Champ, R. E., Adamou, M., & Tolchard, B. (2023). Seeking connection, autonomy, and emotional feedback: A self-determination theory of self-regulation in attention-deficit hyperactivity disorder. *Psychological Review*, 30(3), 569-603.
- Dell, N. A., Long, C., & Mancini, M. A. (2021). Models of mental health recovery: An overview of systematic reviews and qualitative meta-syntheses. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 44(3), 238-253.
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R.M., Duineveld, J.J., Di Dimenico, S.I., Ryan, W.S., Steward, B.A., & Bradsaw, E.L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: a meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin*, 148, 813-842.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768-777.
- Woerkom, M. V., Constantin, M., Janssens, M., Reijnders, J., Jacobs, N., & Lataster, J. (2022). Networks of happiness: applying a Network Approach to Well-Being in the General Population. *J Happiness Stud.* 23, 3215-3231.