

正念教养对 ADHD 儿童心理健康的影响： 家庭亲密度的中介作用

王兰爽

河北师范大学教育学院，石家庄

摘要 | 目的：探讨父母正念教养对ADHD儿童心理健康症状的影响，以及家庭亲密度在二者之间的中介效应。方法：采用正念养育量表、家庭亲密度量表、90项症状清单对70名ADHD儿童及其父母进行问卷调查。结果：（1）相关分析显示，父母对ADHD儿童的正念教养水平与ADHD儿童的心理健康症状显著负相关。父母正念教养水平与家庭亲密度均呈显著正相关。家庭亲密度与ADHD儿童的心理健康症状呈显著负相关。（2）中介分析表明，家庭亲密度在父母正念教养水平与ADHD儿童心理健康水平之间起中介作用。结论：父母正念教养促进ADHD儿童家庭亲密关系，增进身心健康，能够有益于改善ADHD儿童的多动症状及情绪问题。

关键词 | 正念教养；注意缺陷多动障碍；心理健康；家庭亲密度

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

注意缺陷多动障碍（attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD）是一种神经发育性障碍，其典型症状通常表现为多动、冲动、注意力不集中^[1]，这些问题对患儿的学业成绩、社会生活和认知功能等方面均构成一定程度上的伤害。国外一项 Meta 分析显示，目前所了解到的几乎所有精神障碍诊断与统计手册（DSM）都表明，儿童青少年ADHD的总患病率是7.2%，在我国，儿童ADHD的总患病率为5.5%，并且显示出性别差异，男孩比女孩的患病率更高一些^[4]，这种形势是非常严峻

的。儿童时期是注意缺陷障碍起病的关键时期，并且研究结果发现近50%的儿童ADHD患者不经正确的治疗或治疗效果不佳，会产生病程迁延，其病症有可能迁延持续到成人阶段甚至以后，引发该患者社会功能受损、生活质量不佳，且核心症状依然被保留下来，甚至合并多种共患病，严重影响身心健康^[2]。并且儿童ADHD患者经常伴有不同程度的品行障碍、适应不良及学习困难等各种情绪或行为问题，对患儿的成长和发展是不利的，同时也对患儿的家庭、学业造成了不可小觑的影响。核心症状与派生症状是ADHD儿童的两类主要症状。核心症

基金项目：河北省教育厅科研项目（项目编号：SD2022039）。

作者简介：王兰爽，河北师范大学教育学院心理副教授、硕士生导师、加拿大瑞尔森大学访问学者，研究方向：儿童注意力缺陷障碍、身心健康、青少年认知发展与学能提升、老年心理与认知。

文章引用：王兰爽. 正念教养对ADHD儿童心理健康的影响：家庭亲密度的中介作用[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(11): 2223-2227.

<https://doi.org/10.35534/pc.0611250>

状表现为患儿的外在性特征，具体表现为注意缺陷、活动过多、行为冲动；而派生症状由核心症状引发的某些内在的特征，具体表现为学习障碍、交流障碍、品行障碍等。^[3]

正念作为一种新兴的有效的治疗方法盛行在 ADHD 患儿的治疗领域中，正念 (Mindfulness) 是以一种不加评判的态度对当下的经验进行觉知^[4]，在亲子教育领域的正念研究也开始受到关注，正念训练开始被应用到亲子教育领域并且对亲子教养过程和结果都有积极的影响。比如，正念训练有利于改善亲子关系^[5]，减少多动症儿童的问题行为。家长自身的心理健康水平和教养观念对于儿童的健康发展至关重要。

正念教养起源于正念，正念教养的概念最初由卡巴金·麦拉和卡巴金·乔提出^[6]，是将正念应用于日常教养当中，是对孩子和教养行为的有目的、此时此刻、不评判的注意和觉知^[7]。正念教养强调父母把正念的观念和活动应用于亲子互动当中，既能关注家长自身的内心过程又能关注和孩子的互动过程。正念教养建立在 3 个子概念的基础上：自主权、同理心、接纳。2009 年，邓肯等人在正念教养 3 个子概念的基础上提出了正念教养五维模型：(1) 全神贯注地倾听，要求父母将注意力集中在孩子身上，并在与孩子的互动过程中重视言语和非言语交流；(2) 对自我和孩子的非判断性接受，要求父母保持现有的判断，努力接受孩子的特点和行为；(3) 对自我和孩子的情感意识，要求父母意识并识别自己和孩子的认知和情感，能够对自己和孩子的情感做出反应；(4) 在养育关系中的自我调节，允许父母选择对情感作出反应或不作出反应，允许父母选择适当的养育策略；(5) 对自己和孩子的共情或移情^[8]。正念教养可以帮助父母注意自己和孩子当下的感受，减少养育过程中的冲动情绪和行为，打破以往无意识的不良教养模式，从而有助于家长建构新的有效的养育模式。同时正念教养方式促进父母对自己和孩子的接纳和慈悲心，以更积极的情绪和态度投入到教养过程中，帮助改善亲子关系，目前 MIPQ 已被翻译成多国语言，各国的研究均表明该问卷信效度良好 (de Bruin et al., 2014; Coatsworth et al., 2015; Moreira and Canavarro, 2017)。罗 (2018) 对该问卷进行翻译修订并在香港地区的样本中施测，长江大学彭先桃教授及其团队翻译修订了中文版本正念教养问卷并在大陆样本施测，研究均表明该问卷信效度良好。

目前大量研究证明，父母的正念教养水平越高，子女的身心健康、行为、亲子关系越好，父母的正念教养水平越低，子女出现不良行为和心理健康问题的可能性越大^[9]。已有研究认为，正念教养对于父母教养行为的改善和良好的亲子关系有助于减少注意缺陷障碍儿童的问题行为^[10]。正念被定义为一种特质，也被定义为一种状态。正念干预可以提高父母的正念状态，从而提高幸福

感以及心理和生理健康水平，帮助减少多动症儿童家庭的负面情绪，比如焦虑和抑郁情绪。

亲子关系在多动症儿童的治疗中起着重要作用，目前大量研究将亲子关系与家庭亲密度运用在多动症儿童的行为问题干预中。亲子关系是指父母和孩子之间情感调节、心理调节和行为功能发展的互动类型 (Schechter et al., 2010)。亲子关系反映在子女与父母之间的互动质量上。亲子关系的特点是依恋，这种依恋是由父母和孩子对彼此的反应以及他们之间积极影响的程度及情感和行为交流所决定的 (Kamphaus and Reynolds, 2006; Passmore et al., 2009; Schechter et al., 2010)。父母与儿童之间日复一日、时时刻刻的互动及其带来的挑战和机遇对儿童发展的各个方面都至关重要。有研究表明不正常的亲子关系是日后心理失调的高风险因素。当父母回忆起童年时期安全和支持性的养育时，他们更有可能发展积极和安全的亲子关系。亲子关系的好坏反映了家庭亲密度，已有研究证明，家庭亲密度可能是父母正念影响多动症儿童心理健康的重要桥梁。^[11]

家庭亲密度是指家庭成员之间的情感联系，家庭亲密度和适应性既受父母正念的影响，又会对多动症儿童的心理健康症状产生重要影响。一方面，正念可以提高父母的执行能力，增强接受性注意，降低冲动反应，这有助于促进家庭的亲密关系和提高家庭解决问题的能力。高水平正念的父母可以通过正念技巧，减少家庭冲突并增强家庭凝聚力^[12]，进而提升家庭亲密度和适应性。另一方面，家庭亲密度能够促进多动症儿童心理健康发展，帮助父母更好的接纳儿童的行为和情绪问题，改善多动症儿童的一些行为症状。在亲密度和适应性良好的家庭中成长的儿童，通常会更自律，产生更少的行为问题，多动症儿童在亲密度高的家庭环境中，也有助于改善行为问题。亲密度和适应性较高的家庭能够为多动症儿童提供更多正面反馈和积极支持，这不仅有助于多动症儿童情绪及行为问题的适当改善，而且能够促进多动症儿童良好的行为适应^[13]。此外，家庭系统理论认为，父母作为整个家庭系统中的重要领导人和执行者，可通过家庭亲密度和适应性的作用对幼儿的心理和行为产生影响。已有研究证明，家庭亲密度和适应性在父母因素对孩子行为问题的影响中起中介作用^[14]。

基于以上文献的梳理，本研究将探索父母正念教养水平与多动障碍儿童身心健康症状之间的关系，同时从多动症儿童的家庭亲密度的角度出发，探索亲子关系在二者之间的中介效应。本研究的假设如下：(1) 多动症儿童父母的正念教养水平与儿童心理健康症状负相关。(2) 多动症儿童父母的正念教养水平与家庭亲密度正相关。(3) 多动症儿童的家庭亲密度在父母正念教养水平与儿童健康症状之间具有中介作用。

2 对象与方法

2.1 研究对象

选取经医院诊断的注意缺陷障碍儿童70例。其中男35例，女35例；年龄6~12岁，平均年龄(8.14±2.48)岁。1名注意缺陷障碍儿童对应1名主要负责其学习和生活的家长。家长填写正念养育问卷(MIPQ)、家庭亲密度和适应性量表，儿童填写90项症状清单(SCL-90)。排除了没有一一对应关系的问卷，排除了隔辈抚养者的问卷，最后得到家长与儿童一一对应的有效问卷70份。其中父亲29名(41.4%)，母亲41名(58.6%)，平均年龄32±3.95岁。

2.2 方法

(1) 正念养育问卷(MIPQ)

用于测量2~16岁孩子父母的正念教养水平，由麦卡弗里等人编制，中文版由Wu等人翻译修订，在其发表的文章中获取中文版问卷。问卷分为两个维度：正念管教和关注子女当下。评分从1“偶尔”至4“总是”。总分及每个维度得分由各相关题目得分求和，得分越高说明父母的正念教养水平越高。本研究中该量表两个维度的ALPHA系数分别是0.89和0.90。

(2) 家庭亲密度和适应性量表

由奥尔森编制，共30道题。该量表分为家庭亲密度和家庭适应性两个维度，5级评分，从“1”(从不)到“5”(总是)，得分越高表明家庭亲密度和适应性越强。本研究中该问卷 α 系数为0.912。

(3) 90项症状清单(SCL-90)

由诺加提斯编制，本量表中文版来自戴晓阳主编的《常用心理评估量表手册》。此量表用于身心健康情况的鉴别，包含90个项目，共10个因子：躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、饮食睡眠(其他)。评分从1“没有”至5“严重”。此量表整体的Alpha系数为0.982，各因子的Alpha系数范围为0.762~0.903。

2.3 统计处理

采用SPSS 2.6和软件对数据进行统计学分析，独立样本t检验分析不同性别的多动症儿童心理健康症状的差异以及父亲母亲在正念教养水平上的差异；相关分析父母的正念教养水平与多动症儿童家庭亲密密度及心理健康症状之间的相关性；结构模型及分析中介效应。检验标准 $p<0.05$ 。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验共同方法偏差，对正念教养、家庭亲密密度、ADHD儿童心理健康症状3个变量的项

目做探索性因素分析，结果表明特征值大于1的因子有13个，第一公因子的方差解释百分比为22.24%，低于40%的临界标准，可认为本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

3.2 正念教养、心理健康症状的性别差异检验

比较各指标在ADHD儿童男性和女性中的差异，结果均未现显著差异，如表1所示。比较各指标在父亲母亲中的差异，结果均未发现显著差异，如表2所示。

表1 不同性别的ADHD儿童在心理健康症状上的差异

Table 1 Differences in mental health symptoms in children with ADHD of different genders

项目	男生(N=35)	女生(N=35)	t(df=70)	p
心理健康症状均分	1.43±0.54	1.46±0.57	0.46	0.65

表2 父母在正念教养水平上的差异

Table 2 Differences in the levels of mindfulness parenting among parents

项目	父亲(N=29)	母亲(N=41)	t(df=70)	p
心理健康症状均分	89.72±16.88	83.51±15.19	1.39	0.17

3.3 相关分析结果

各个变量的相关分析结果表明：父母正念教养与家庭亲密密度呈显著正相关，与ADHD儿童心理症状呈显著负相关；家庭亲密密度与ADHD儿童的心理健康症状呈显著负相关，如表3所示。

表3 描述统计、相关分析结果

Table 3 Describe the results of statistics and correlation analysis

	1	2	3
1. 父母正念养育	1		
2. 家庭亲密密度	0.265***	1	
3. ADHD儿童心理健康症状	-0.468***	-0.341***	1

注：***<0.001。

3.4 中介效应检验

采用哈耶斯编制的SPSS，以及Mplus 8.1，对父母正念教养对ADHD儿童心理健康症状的预测作用以及家庭亲密密度和适应性在二者关系中的中介效应进行估计。如图1所示，分析结果表明，父母正念对家庭亲密密度和适应性具有显著的正向预测作用($\beta=0.36, p<0.001$)；父母正念对ADHD儿童的心理健康症状具有显著的负向预测作用($\beta=-0.27, p<0.001$)，家庭亲密密度对ADHD儿童也具有显著的负向预测作用($\beta=-0.46, p<0.001$)，表明家庭亲密密度能够在父母正念教养与ADHD儿童的心理健康症状

的关系中起中介作用。

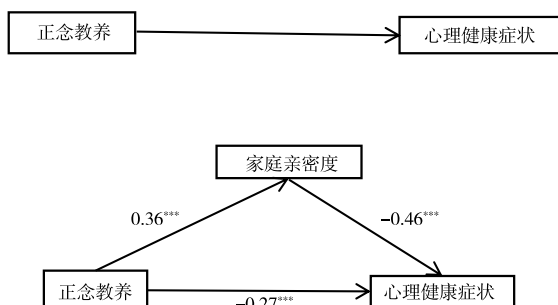


图 1 正念教养对心理健康症状的中介检验效应

Figure 1 The mediating test effect of mindfulness education on psychological health symptoms

4 讨论

本研究结果显示，父母对注意缺陷多动障碍儿童的正念教养水平与儿童的家庭亲密度显著正相关，二者与儿童的心理健康症状显著负相关。ADHD 儿童的家庭亲密度在父母正念教养水平和儿童心理健康症状之间起中介作用。

根据社会学习理论的观点，父母对孩子具有榜样示范的作用。父母正念可通过幼儿社会学习中的观察和模仿进行代际传递，帮助儿童获得正念意识并掌握正念技巧，促进儿童的健康发展，同时，父母的正念教养也让多动症儿童的家庭有一个更好的干预环境，父母可以更好地调控自己的情绪，无条件地对 ADHD 做出理性接纳和积极关注，从而对这一类儿童的心理健康产生积极影响，更有益于情绪和行为问题的干预，因为高正念的父母由于较高水平的注意和觉知能力，能够及时地注意到自我与孩子的情绪，并进行不加评判地接纳和自我调节，在对这一类特殊儿童的养育过程中会有更多积极的教养行为，这有利于避免父母消极教养所带来的不良影响，降低多动症儿童的心理问题发生的概率。

中介效应的检验结果表明，家庭亲密度在父母正念教养对多动症儿童的心理健康症状影响中起中介作用。父母作为家庭系统中的核心人物，对家庭内部的发展具有重要影响作用^[15]。高正念的父母会对自己和家庭成员的消极情绪和行为保持觉察并不加评判地接纳，他们在家庭中也会表现出更多的慈爱，更乐于关注并倾听家庭成员，有助于创造一个更具持久满足感和凝聚力的家庭环境^[16]，增强家庭亲密度和适应性。多动症儿童在学习和生活中有很多适应性问题，比如注意力不集中、学习障碍、行为不适等，他们需要更多的包容、理解、积极关注，在亲密度和适应性较高的家庭环境中成长的 ADHD 患儿，会受益于亲密的家庭氛围和积极的家庭功能，获得更多的家庭资本，情绪和行为问题会被更好地

调节和接纳，从而降低其发生心理健康问题的可能性。

这一结果提示父母正念教养可作为预防 ADHD 儿童心理健康问题的着眼点，未来的研究可以往亲子关系和家庭功能上进一步拓展，家庭环境可以作为治疗多动症儿童的又一突破口，在 ADHD 儿童的干预和治疗过程中要重视父母正念教养的重要意义，促进家庭亲密度和亲子关系的和谐发展。

参考文献

- [1] 谢雪婉, 杨文登. 注意缺陷多动障碍的循证治疗指南综述 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (3).
- [2] 雷素姣, 王海莲, 王鲁宁. 注意缺陷多动障碍患儿品行与家庭环境的相关性分析 [J]. 中国妇幼保健, 2021, 36 (18).
- [3] 于谦, 梁伟仪. 儿童注意缺陷多动障碍病因、诊断及治疗的研究进展 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020 (24): 21, 28.
- [4] 陈颖娇, 彭先桃, 周晓芸, 等. 正念教养对幼儿害羞和社交淡漠的影响: 亲子关系的中介作用 [J]. 学前教育研究, 2019 (5): 72-80.
- [5] Geurtzen N, Scholte R, Engels R, et al. Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element [J]. Journal of Child & Family Studies, 2015, 24 (4): 1117-1128.
- [6] 赖金凤. 正念教养与亲子关系的关系: 教养压力和教养效能感的中介作用 [D]. 四川师范大学, 2022.
- [7] 刘冠辰, 王玉正, 王锦琰, 等. 正念教养与青少年身心健康: 心理需求的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (5): 730-736.
- [8] 赵晶晶. 幼儿父母正念对教养方式的影响: 一个有调节的中介效应模型 [D]. 吉林大学, 2022.
- [9] 王天竹, 张野. 正念教养在儿童养育中的应用 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2020 (5): 231-232.
- [10] 李扬, 陈洁. 正念疗法在特殊儿童家庭中的应用: 可行性及有效性探讨 [J]. 科教导刊 (中旬刊), 2019 (26): 163-165.
- [11] 王峰, 杜亚松, 周国权, 等. 注意缺陷多动障碍家庭环境影响因素分析 [J]. 中国儿童保健杂志, 2016, 24 (6): 579-582.
- [12] 王峰, 陆峥, 谢红涛, 等. 亲子依恋与注意缺陷多动障碍关系的病例-对照研究 [J]. 临床精神医学杂志, 2016, 26 (1): 8-11.
- [13] 陈朵多. 多动症儿童亲子关系的个案介入 [D]. 华东理工大学, 2015.

- [14] 丁军, 罗学荣, 韦臻, 等. 注意缺陷多动障碍不同亚型男性患儿家庭亲密度及适应性及养育方式调查 [J]. 中华精神科杂志, 2010 (2): 93-96.
- [15] 张跃兵, 罗学荣, 刘霞, 等. 注意缺陷多动障碍伴焦虑障碍患儿家庭环境因素对照研究 [J]. 中华流行病学杂志, 2009 (2): 119-122.
- [16] 刘冠辰, 王玉正, 王锦琰, 等. 正念教养与青少年身心健康: 心理需求的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (5): 730-736.

Effects of Positive Parenting on the Mental Health of Children with ADHD: The Mediating Role of Family Closeness

Wang Lanshuang

Institute of Education, Gebei Normal University, Shijiazhuang

Abstract: Objective: To explore the effects of positive parenting on mental health symptoms in children with ADHD and the mediating effect of family closeness between the two. Methods: Questionnaires were administered to 70 children with ADHD and their parents using the Positive Parenting Inventory, the Family Environment Inventory, and the 90-item Symptom Inventory. Results: (1) Correlation analysis showed that the level of positive parenting of children with ADHD was significantly and negatively associated with mental health symptoms of children with ADHD. Both parental positive parenting level and family closeness were significantly positively correlated. Family closeness was significantly and negatively associated with mental health symptoms in children with ADHD. (2) Mediation analysis showed that family closeness mediated the relationship between parenting level and mental health level of children with ADHD. Conclusion: Parenting promotes family intimacy and physical and mental health in children with ADHD, and can be beneficial in improving ADHD children's hyperactivity symptoms and emotional problems.

Key words: Positive parenting; Attention deficit hyperactivity disorder; Mental health; Family intimacy