

國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班

碩士論文

Master's Thesis

E-learning Master Program of Library and Information

Studies National Chengchi University

大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為之研究

-以南部某私立大學為例

A Study on Reading Motivations and Reading Behaviors of  
Emotion Management Books for College Students: The Case of a  
Private University in South Taiwan

指導教授：林巧敏 教授

Advisor: Dr. Chiao-Min Lin

研究生：蔡明萱 撰

Author: Ming-Shuan Tsai

中華民國一一〇年七月

July, 2021

## 摘要

本研究旨在探討大學生情緒管理書籍閱讀動機與閱讀行為，並分析性別、年齡、學院及父母親學歷等四個背景變項，在閱讀動機與閱讀行為的差異情形，以及閱讀動機與閱讀行為加以進行探討。

本研究主要調查對象以南部某私立大學之大學部學生為研究母群體，採用分層抽樣法，以各班級為抽樣架構進行班級隨機抽樣，共計回收有效問卷 293 份。調查樣本以描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析與皮爾森卡方檢定等方法進行統計分析。

透過統計結果，歸納以下結論：

- 一、大學生之情緒管理閱讀動機偏高，並以「休閒享受」為主要動機、「引導誘惑」為次要動機。
- 二、大學生閱讀情緒管理書籍之管道，以「新聞媒體談論」、「名人推薦」選項分列前兩名，顯示時事輿論的討論度會誘發大學生的閱讀動機。
- 三、大學生首愛之情緒管理書籍主題為「幽默趣味」，以「心靈勵志」次之。
- 四、男大生比女大生具有較強之情緒管理閱讀動機，且在「社會互動」向度中具有顯著差異。
- 五、大學生普遍對情緒管理書籍電子書具有接受意願，但紙本書仍是大多數大學生閱讀主流媒介。

根據以上結論，對學校及圖書館提出以下建議：

- 一、規劃完善課程培養學生閱讀情緒管理書籍的習慣。
- 二、協力跨單位合作以強化連結情緒管理書籍之效益。
- 三、利用關聯規則發掘大學生適性化之書籍推薦。

**關鍵字：**大學生、情緒管理書籍、閱讀動機、閱讀行為

## Abstract

The purpose of this study is to explore the reading motivation and reading behavior of college students on emotion management books, and to analyze the differences in reading motivation and reading behavior due to four background variables: gender, age, college and the parental educational level.

The main survey objects of this study were undergraduate students of a private university in southern Taiwan. The stratified sampling method was adopted, with random sampling on each class as the sampling structure, resulting in a total of 293 valid questionnaires. The survey samples were analyzed by descriptive statistics, independent-sample t test, one-way ANOVA, and Pearson's chi-squared test.

Through the statistical analysis, the major findings can be summarized as follows:

1. The reading motivation of college students for emotion management books is high, and the main motivation is "leisure and enjoyment" and the secondary motivation is "guidance and temptation".
2. The top two channels through which college students read emotion management books are the "social media trends" and "celebrity endorsements," indicating that the discussion of current affairs and public opinion induce college students' reading motivation.
3. The favorite topic of the emotion management book of college students is "humor and fun" and "spiritual inspiration" is the second.
4. Male college students have a higher motivation to read emotion management books than female college students, and there are significant differences in the dimensions of their "social interaction."
5. College students generally would accept books of emotion management in e-book format, but paper books still remain the mainstream choice for most college students.

Based on the above conclusions, we would like to provide some suggestions to schools and libraries:

1. To design a well-planned curriculum to cultivate students' habit of reading emotion management books.
2. To facilitate cross-unit collaboration to strengthen the effectiveness of utilizing and sharing emotion management books.
3. To apply the association rules to book recommendation systems so as to give college students quick and easy access to the most suitable books.

**Keywords: college students, emotion management books, reading motivation, reading behavior**

# 目次

<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的及問題.....	5
第三節 研究範圍及限制.....	5
第四節 名詞解釋.....	6
<b>第二章 文獻探討</b> .....	<b>9</b>
第一節 大學生的情緒與壓力.....	9
第二節 情緒管理與愉悅閱讀.....	12
第三節 大學生的閱讀動機.....	18
第四節 大學生的閱讀行為.....	20
<b>第三章 研究方法</b> .....	<b>25</b>
第一節 研究架構.....	25
第二節 研究對象.....	26
第三節 研究工具與問卷設計.....	27
第四節 研究流程.....	29
第五節 資料處理與分析.....	30
<b>第四章 研究結果分析</b> .....	<b>32</b>
第一節 研究對象人口特徵.....	32

第二節 大學生情緒管理書籍之閱讀動機分析.....	33
第三節 大學生情緒管理書籍之閱讀行為分析.....	41
<b>第五章 結論與建議.....</b>	<b>71</b>
第一節 綜合結論.....	71
第二節 對學校及圖書館的建議.....	76
第三節 對未來研究的建議.....	77
<b>參考文獻.....</b>	<b>79</b>
中文部分.....	79
英文部分.....	83
<b>附錄 大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷.....</b>	<b>86</b>



## 表目次

表 3-2-1 109 學年度南部某私立大學各年級人數及各年級男女人數.....	26
表 3-2-2 本研究各年級人數回收問卷數.....	26
表 4-1-1 研究對象背景特徵之次數及百分比統計表.....	33
表 4-2-1 大學生情緒管理書籍的閱讀動機各構面、向度現況摘要表.....	34
表 4-2-2 大學生情緒管理書籍的閱讀動機各題項現況摘要表.....	34
表 4-2-3 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀動機之 t 檢定摘要表.....	37
表 4-2-4 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀動機之 t 檢定摘要表.....	38
表 4-2-5 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀動機之單因子變異數分析摘要表.....	39
表 4-2-6 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀動機之單因子變異數分析摘要表.....	40
表 4-3-1 大學生情緒管理書籍閱讀頻率人數分配及百分比表.....	41
表 4-3-2 大學生情緒管理書籍閱讀時間人數分配及百分比表.....	42
表 4-3-3 大學生情緒管理書籍閱讀冊數人數分配及百分比表.....	42
表 4-3-4 大學生情緒管理書籍閱讀地點人數分配及百分比表.....	43
表 4-3-5 大學生情緒管理書籍閱讀類型人數分配及百分比表.....	43
表 4-3-6 大學生情緒管理書籍閱讀內容主題次數分配及百分比表.....	44
表 4-3-7 大學生情緒管理書籍閱讀媒介人數分配及百分比表.....	44
表 4-3-8 大學生情緒管理電子書閱讀頻率人數分配及百分比表.....	45

表 4-3-9 大學生情緒管理書籍閱讀資料來源人數分配及百分比表.....	45
表 4-3-10 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析.....	46
表 4-3-11 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析.....	47
表 4-3-12 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析.....	48
表 4-3-13 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析....	49
表 4-3-14 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析.....	49
表 4-3-15 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析.....	50
表 4-3-16 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析.....	51
表 4-3-17 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析....	51
表 4-4-18 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析.....	52
表 4-3-19 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析.....	53
表 4-3-20 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析.....	54
表 4-4-21 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析....	54
表 4-3-22 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析.....	55
表 4-3-23 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析.....	56
表 4-3-24 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析.....	56
表 4-4-25 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析....	57
表 4-4-26 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析.....	58
表 4-3-27 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析.....	58

表 4-3-28 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析.....	59
表 4-3-29 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析....	59
表 4-3-30 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析.....	60
表 4-3-31 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析.....	61
表 4-3-32 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析.....	62
表 4-3-33 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分 析.....	63
表 4-3-34 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析.....	64
表 4-3-35 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析.....	64
表 4-3-36 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析.....	65
表 4-3-37 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析....	65
表 4-3-38 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀電子書閱讀頻率差異分 析.....	66
表 4-3-39 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀電子書閱讀頻率差異分 析.....	66
表 4-3-40 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀電子書閱讀頻率差異分 析.....	67
表 4-3-41 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀電子書閱讀頻率差 異分析.....	67
表 4-3-42 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析.....	68
表 4-3-43 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析.....	69
表 4-3-44 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析.....	69



表 4-3-45 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析.....70



## 圖目次

圖 3-1-1 研究架構圖.....	25
圖 3-4-1 本研究之流程圖.....	29



# 第一章 緒論

本章主要敘明本研究之背景及動機，藉此聚焦所要研究的主題，並且闡述欲達成之研究目標。再者，進一步陳述本研究所涵蓋的範圍與限制。最後，則是逐項說明與本研究相關重要關鍵詞之定義解釋。故本章分成四節，第一節介紹研究背景及動機，第二節研究目的及問題，第三節研究範圍與限制及第四節名詞解釋。

## 第一節 研究背景與動機

世界衛生組織(WHO)於 2013 年的報告指出，2020 年全世界將有三大疾病：心血管疾病、憂鬱症與愛滋病。且其中造成人類失能(disability)前十名的疾病，第一名是憂鬱症。衛生署國民健康局也在 2002 年訪問全台兩萬多名樣本所作的調查，結果發現 15 歲以上民眾 8.9%有中度以上憂鬱，5.2%有重度憂鬱，估計憂鬱人口逾百萬。

根據中央研究院鄭泰安教授於 2012 年發表在頂尖醫學期刊《刺絡針》(The Lancet)上的報告，經統計 1990 至 2010 年區間，這 20 年來台灣憂鬱焦慮患者比例倍增。該研究發現台灣地區常見精神疾病的盛行率(所有病例數佔全人口數的比例)，自 1990 年的 11.5%上升至 2010 年的 23.8%。

另根據「飛利浦健康與優質中心」2010 年的《台灣民眾健康與幸福調查》顯示，台灣民眾的幸福感各項指數偏低，有高達 9 成 4 的國人覺得生活充滿壓力；而另一份《健康與幸福全球觀點報告》，國人的壓力指數更在 23 個受訪國家中，高居第二(94%)。董氏基金會 2010 年在一份針對國人憂鬱現況的調查報告中也指出，11.8%的成年人有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助，與先前的數字相比，明顯大幅增加。這些數據清楚反映國人的精神壓力之大，生活中的不確定與緊張感俱增，長期生活在高度壓力之下，造成家庭與人際關係的疏離，負面情緒找不到出口，孤立感也隨之而生，精神健康問題與憂鬱症等病症則越趨成為常態性的文明疾病。

在世界衛生組織(WHO)和哈佛大學共同製作的「全球疾病負擔」(The Global Burden of Disease)研究資料中顯示，沮喪與憂鬱未來將成為亞洲人頭號精神疾病，不僅如此，治療所需耗費的醫藥成本，也將創下新高。美國大學健康協會(American College Health

Association)2014 年調查結果發現，有 30%的美國大學生曾在某些時刻感到憂鬱、沮喪，有 54%的同學表示他們曾處於巨大的焦慮之中。

現階段的臺灣正處於高學歷的時代，根據教育部統計處(2021)的數據顯示，至 109 學年度大專校院校數已達 152 所，大學生人數超過 120 萬人，可知大學生佔全國人口比例頗高。而他們畢業後即投入職場面臨高壓生活，所以大學生現階段的生活適應、身心狀況及幸福感是需要被關注及重視的。因為我國即將邁入超高齡社會，他們是社會的主要勞動力，皆攸關未來國家社會之發展。然而蕭世平(2003)以國內某大學學生為研究發現，超過五成的學生常常或有時候感覺緊張、焦慮、以及沮喪，有將近七成的大學生常常認為壓力會影響到自己的健康狀況。因此，大學生的生活壓力議題需要受到家庭、學校、甚至是社會大眾密切關注。

根據 2015 年董氏基金會運用專為大專學生編製的「董氏憂鬱量表-大專生版」所進行之「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，一共抽取 57 所大學及獨立學院進行施測。調查結果顯示，22.2%的大學生有明顯憂鬱情緒困擾，幾乎四人之中就有一人有憂鬱情緒困擾，需要尋求專業的協助。而經常或總是成為大學生壓力來源的前五名分別是「未來生涯發展」、「自己的經濟狀況」、「課業成績不佳」、「身材外貌」及「擔心家中經濟狀況、債務問題」。而大學生當有明顯憂鬱情緒壓力大或是心情很悶時，所選擇的紓壓方式，依序為「自己上網」、「休息或睡覺」和「網路-即時通訊軟體」。由此可知，大學生慣於用他們自己的方式尋求協助或紓解情緒，但都缺乏較有專業的方式。

情緒管理與壓力調適是人生活上的兩大重要課題，而且是決定人生成功與否的關鍵因素(唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣，2005)。情緒管理簡單的說就是指消極的避免「情緒失控」，積極的增強「情感能力」(陳李綢，2008)。雖然大學生在生理和智力上已達相當程度的發展，但在情緒上則未達發展成熟的程度(潘正德，1996)。學校教育較強調智育勝於情意教育，以至於學生難以掌握自己的情緒變化，也不知道如何處理自己的情緒困擾與相關問題。尤其在大學階段的學生，需要面臨許多來自課業、感情、人際與生涯的不同壓力，當其無法調適時，就會容易出現焦慮、憂鬱等較負向的情緒，甚至是自傷意念或舉動(蔡秀玲、楊智馨，2013)。陳李綢(2008)也提到當代的青年面對多元化的價值衝突、學習適應大環境的紊亂與不安，因此造成個體情緒發展的問題，進而影響其人格與心理素質的變化，正因為青年是國家未來發展的主力，所以其情緒發

展過程格外值得重視。對大學生的全人發展而言，情緒管理是一門重要課程。從層出不窮的青少年事件，可發現許多自傷和傷人的行為底下都有情緒困擾(孫郁荃、2007；葉在廷、2001)。而學習掌握情緒，不僅可減少個人負向情緒所帶來的不良影響，也能更積極地促進全人發展與自我實現(Goleman,1995)

而相關文獻及研究報告指出，大學生在遭遇情緒困擾問題時，多數傾向用自己的方式處理，而閱讀即為大學生紓解個人壓力時的自助方式之一(王嘉琪，2010；李逸華，2012)。另有許多研究顯示，閱讀能減緩當下的心中恐懼感，並能使閱讀者在態度與行為上都有正面的改變，進而激發個人潛能(Baruchson-Arbib, 1996, 1997, 2000; Grant, Salcedo, Hynan, Frisch, &Puster, 1995; Lu, 2005; Smith, Floyd, Scogin, & Jamison, 1997)。大學生遭遇情緒困擾問題時，大多會因覺得尷尬，不欲求助於心理輔導中心，而試圖自行處理(董氏基金會，2008)。由於當事者在閱讀時可保有個人隱私，且無需顧忌他人眼光，因此多數大學生傾向透過此種「不說話的心理醫生」，來尋找解決問題之方法(林安，2005；宮梅玲等，1999)。相關研究(李青、石武強，2007；洪新柔，2009；宮梅玲、王連雲、魏彥平，2001)亦顯示，大學生遭遇情緒困擾問題時，傾向於自行閱讀情緒療癒圖書，以舒緩個人情緒。

事實上，許多研究 (Baruchson-Arbib,2000;Hébert,1995;Jones,2002;Lu,2005;Tibljias,2005)指出，圖書資訊資源除了具有知識性與教育性的功能之外，亦能幫助人們改進生活方式，並促進心靈成長。早在古希臘時代，即已開始使用圖書資訊資源，幫助當事者解決心理問題，且協助個人學習面對生活問題的技能(Bryan,1939b; Cornett&Cornett,1980;McArdle &Byrt,2001)。換言之，閱讀適當的圖書資訊資源，可協助當事人從混亂無助的狀態，轉移至認同(identification)、淨化(catharsis)與領悟(insight)等心理歷程，並從中找到解決問題之參考方法，進而恢復身心的安然恬適，達到「情緒療癒」(emotional healing)之效(陳書梅，2008)。

休閒即是人類與生俱來的一種基本心理需求，它是人類生活型態的一部分 (簡鴻濱，2003)，根據實證研究顯示，休閒對人的身心健康、紓解壓力、社會關係建立等具有正面影響 (Heintzman& Mannell, 2003)，並可通過它滿足需求、重視社會關係及融入社區提升價值觀 (Certo,Schleien & Muccino, 1984)。而閱讀行為是日常休閒活動的一種，可依閱讀內容、目的分為理性閱讀與感性閱讀(陳書梅，2014)。前者目的為獲取書中的知

識性內容，因此以內容為選材標準，以滿足其知識上的好奇心；後者則可細分為愉悅閱讀(pleasure reading)與療癒閱讀(healing reading)。

愉悅閱讀並無強烈的目的導向，是一種融入讀者日常生活中的閱讀行為；其價值在於閱讀行為本身、以及從中獲得的閱讀樂趣。對於許多人來說，從愉悅閱讀所得的樂趣是日常生活中相當重要的一部分(Ross,1999)。在不具有強烈目的性的愉悅閱讀中，讀者除可由閱讀中得到愉悅，亦可能因內容而開拓自我視野、得到知識性的收穫，或是確立自我價值、紓緩負面情緒(McKechnie et al., 2007; Ross,1999)。療癒閱讀則具有紓緩個人負面情緒、解決情緒困擾等功能性目的，可維護個人的心理健康，達到身心安適的狀態(王萬清，1997；陳書梅，2008，2013；陳書梅、張簡碧芬，2013，2014；Clarke & Bostle,1988;Jones,2001;Moody&Limper,1971; Rubin,1978)。

身處二十一世紀的知識社會，閱讀力是決定個人競爭力的關鍵核心。足見閱讀的核心在於思考，閱讀力不單是閱讀文字的浮面訊息，更關乎獨立思考與判斷能力，是終身適用的自學能力(黃聲儀，2014)。培養閱讀能力並非一蹴可及，學生要先「學會閱讀」(learn to read)才能進一步「透過閱讀學習」(read to learn)，享受閱讀的樂趣。要讓學生喜愛閱讀，需要有策略與方法，教育界和圖書領域或是老師的指導與引領，對大學生極為重要(柯華葳，2020)。出版業也有個不成文的定理，但凡景氣差、世道動盪的時代，勵志書、心靈成長類的書反而逆勢抗跌，賣得格外好。深究其原因，或許是人心面對外在世界的風浪，面對大環境的不確定性的焦慮，更需要安慰與療癒的緣故(王乾任，2017)。

聯合國教科文組織於1995年將4月23日訂為世界閱讀日，並發表以下的宣言：希望散居在世界每一個角落的人，無論你是年老還是年輕，無論你是貧窮還是富裕，都能享受閱讀的樂趣。有研究指出，只需6分鐘閱讀時間，無論是報紙或書籍，都可使心率減慢和緩解肌肉緊張。其實看書並非只是讓人分心，而是讓人發揮想像力的活動。閱讀，不僅是一種愉悅，更是一種理解、思考與判斷的能力，並且能更有同理心與社交技巧。成為一個既能將潛力充分發揮的人，又能與別人建立起一種相互依賴的關係。

綜合上述，本研究期望透過探究大學生閱讀情緒管理書籍之動機及所閱讀的類型、數量和時間頻率等行為特徵，分析歸納出提出具體建議，提供學校、老師及圖書館推動大學生閱讀情緒管理書籍之參考。

## 第二節 研究目的及問題

### 壹、研究目的

根據上節研究動機闡述後，研究者欲探討時下大學生閱讀情緒管理書籍的情況，並採用問卷調查法了解大學生閱讀情緒管理書籍的動機與行為表現，及其背景變項與此二者的差異性及關聯性，擬定的研究目的如下：

- 一、瞭解大學生閱讀情緒管理書籍之動機及閱讀行為現況。
- 二、探討不同背景變項大學生之閱讀情緒管理書籍動機及閱讀行為是否差異。
- 三、歸納結論提出具體建議，提供教育單位及圖書館推動大學生閱讀情緒管理書籍之參考。

### 貳、研究問題

本研究欲探討之問題如下：

- 一、大學生在情緒管理書籍之閱讀動機現況為何？
- 二、大學生在情緒管理書籍之閱讀行為現況為何？
- 三、不同背景變項之大學生的情緒管理書籍閱讀動機是否有明顯差異？
- 四、不同背景變項之大學生的情緒管理書籍閱讀行為是否有明顯差異？

## 第三節 研究範圍及限制

### 壹、研究對象

本研究主要調查對象以南部某私立大學之大學部學生為研究母群體。

### 貳、研究變項

本研究旨在探討不同背景變項之大學生在情緒管理書籍閱讀動機及行為認知上之差異及其關聯性；但本研究預設變項僅限於問卷所羅列的項目，另研究層面亦含閱讀動機及閱讀頻率、閱讀時間、閱讀冊數、閱讀地點、閱讀類型、閱讀內容主題、閱讀媒介、電子書閱讀頻率及閱讀資料來源等閱讀行為。

## 參、研究推論限制

本研究樣本僅以南部某一所私立大學學生為研究對象，不具全臺灣大學生現況之代表性，因此不宜推論至其他年齡及地區族群；另本研究係針對大學生閱讀情緒管理書籍之動機及行為，若欲假設旁及閱讀其他類別文本時，宜經過審慎評估，不宜過度推論。

## 第四節 名詞解釋

### 壹、情緒管理

所謂的情緒就是指當個體受到某種外在刺激的影響時，所對應產生的一種身心激動的狀況，個體雖能夠察覺到此情緒狀態之發生，但卻不容易控制其對於個體所引發的生理上變化或是行為上的反應，且這種狀態包括複雜的情感性反應與生理的變化(張春興，2013)。此外，有學者認為情緒是一種能量，可以將情緒這能量運用在日常生活上的各種場合中，為個人的正面或負面的能力，此即所謂的情緒管理(鄭仁偉、陳春希、袁梅玲、李姿瑩，2012)。Goleman (1995) 在《EQ》(Emotional Intelligence)書中將情緒定義為「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向」，並提及 EQ 較高的人，因為比較能夠察覺或瞭解自己及他人的情緒變化，在情緒狀況的處理上是較為有效的，因此其心理是比較健康的，在人際關係上也會較好，整體生活的滿意度也高。情緒管理一詞源自於情緒智力相關概念的應用。情緒智力首為 Salovey 與 Mayer(1990) 所提出，內容包含了瞭解自己與他人的情緒、清楚表達情緒、能處理自己與他人的情緒，以及應用情緒解決問題或決定行動。情緒智力可被發展及增長，並非個體既定的能力，而是可透過個體學習、練習而獲得的 (Weisinger,1998)。而情緒管理亦可透過個體了解自身情緒後加以控制而來。具備情緒智力的人，可視之為具有良好的情緒管理能力 (林蔚芳，2006)。

### 貳、情緒調節

每個人平日的的生活都會受複雜的情緒調節歷程所影響。Gross(1998)主張情緒調節是指個體影響情緒的一種運作歷程。情緒包含很多層次的歷程，故情緒調節是改變「情緒的動態」(emotion dynamics)，也就是改變了情緒產生的速度、持續時間、強度、頻率



以及情緒所引發的行為、經驗性或生理的反應。情緒調節歷程可能是自動化或是個體所能控制的，且在情緒產生(generation)歷程中的任一個節點，情緒調節都有可能發生可能。

情緒調節是指個體對於情緒的處理、監控、評估與修正，透過情緒的察覺、了解、推理、判斷、表達、激勵、策略與反省等成分，個體對於自己與他人情緒以及所在情境做出適當反應的歷程。情緒調節的作用在於調節負向情緒，維持正向情緒，對於個體的生活適應、身心健康以及人際關係相當重要。正向情緒被認為是在健康的社會情緒、認知與生理上，扮演重要的角色，可增加個體遭遇壓力事件時的恢復力，更有效地因應問題，也可用於調適負向情緒，恢復平穩的情緒狀態(Joormann, Siemer, & Gotlib, 2007)。一般健康個體會嘗試使用不同策略，以延長正向情緒的持續時間，或增加其強度(Tugade & Fredrickson, 2007)。

### 參、情緒管理書籍

閱讀有兩種形式：一是享受閱讀的樂趣，二是尋找問題的解答，並累積某一種類型知識。享受閱讀樂趣，不需要講究方法，愛怎麼讀都可以，我們在乎閱讀過程的愉悅，徜徉在書中的異想世界(何飛鵬，2013)。而在心理學領域中，正向心理學(positive psychology)關注的便是人們的幸福、滿足、快樂等正面情緒和正向的人格特質，以及對人們健康、生活發展等的影響(張傳琳，2013)。愉悅閱讀研究也早已言明，正向的閱讀經驗是促使讀者持續閱讀的重要因素(Maatta, 2010; Ross, 1999)。

為愉悅而閱讀(reading for pleasure)，無論是充滿各種正能量的語錄還是讓人忘記現實的好看小說、是從生理醫學觀點剖析還是從心理靈性觀點開示，一本書要能對一個人產生療癒效果，就得要這個人從這本書裡讀到某種與自己的連結；這樣的連結能引導這個人從書裡描寫的症狀及解方來面對自己的狀況，或者，知道自己雖然沮喪，但並不孤單。於是，對某群人而言，閱讀勵志書籍可以成為他們擺脫憂慮的處方，對另一群人而言，閱讀小說才是解決他們各種心理問題的良藥。重要的不是讓別人告訴你：「這些書單很療癒」，而是自己找出「當我低潮時，我知道可以這樣閱讀會有效果」的類型(犁客，蘇絢慧，2017)。

綜觀以上定義與解釋，本研究的情緒管理書籍即指對讀者而言，藉由閱讀的過程中達到情緒調節，產生具有愉悅感並且情緒獲得舒緩從中領略閱讀樂趣即所稱之為情緒管

理書籍。

## 肆、閱讀動機

動機(motive)是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該一活動朝向某一目標的內在歷程(張春興，2007)。閱讀動機意指學生可能由於信念、價值、期望，以及一連串的關鍵的行為，如投入參與、堅持、有策略地解決問題、尋求協助等正向的動機，來激發有效的學習行為或閱讀活動(Wigfield & Guthrie, 1997)。

經蒐集歸納相關文獻後，將所要探討之閱讀動機分為兩個構面，分別為「內在需求動機」構面，指能夠讓大學生追求廣大的知識、內心的成就感與滿足感、以及閱讀過程中所獲得的樂趣，進而而從事自發性閱讀之動機因素；以及「外在刺激動機」構面，係指大學生受到外在誘因的引導吸引而從事閱讀活動之動機因素，並以此為架構編製「大學生閱讀療癒書籍動機與行為調查問卷」中之閱讀動機量表，在「閱讀動機量表」得分愈高，表示閱讀動機愈高；得分愈低，表示閱讀動機愈低。

## 伍、閱讀行為

行為是個體進行某項活動，並維持活動的外在表現(張春興，1994)。閱讀行為是指學生實際從事參與閱讀相關的一切活動，包含借閱頻率、閱讀時間、閱讀數量與閱讀廣度(蔡枚峨，2011)。閱讀行為是一種意義生產的過程(Iser,1978)，是文本、讀者、及其之間的互動關係。除此之外，閱讀行為並不僅僅是一種鑑賞行為，而是一個活生生的人以個人觀點和他的群體角度一併投入參與的一種經驗(Escarpit,1990)，因此閱讀行為同時受到個人經驗與所在社會文化背景的影響。閱讀行為則是指所有個體從事與閱讀相關的外顯活動，是可以經由練習或經驗而習得的(黃家瑩，2007)。一般人們產生閱讀活動，通常先有了閱讀動機之後，才會引起閱讀行為，先有了內發的閱讀動機，才有主動閱讀、持續閱讀的行為(許君穗，2009)閱讀行為的進行與能力增進，更是在教育與學習過程中最為重要的工作，成為學問與知識的表徵(楊曉雯，1997)。由上述可推論，「閱讀行為」讀者為滿足其閱讀動機與需求，會採取尋求資訊的行動，選擇可以滿足其需求的閱讀資料的類型，進而形成了閱讀行為。

## 第二章 文獻探討

本研究旨在探討大學生閱讀情緒管理書籍之閱讀動機與閱讀行為，希望藉由爬梳歸納與本研究相關之文獻理論與研究結果，作為實證本研究撰寫推論的知識基礎。

### 第一節 大學生的情緒與壓力

世界衛生組織指出二十一世紀充滿壓力也間接成為憂鬱症與自殺的原因之一(陳璧琳, 2007)。壓力之父 Hans Selye 也認為壓力來源大多來自外在的干擾或壓迫，造成個體非獨特性的連鎖反應(引自藍采風, 2000)。根據董氏基金會相關研究指出，我國約有 20% 大學生感到生活中有重大壓力而產生憂鬱。蕭世平(2003)以國內某大學學生為調查發現，有過五成的大學生會感到焦慮以及沮喪，而有將近七成的大學生認為壓力會影響到自己的健康狀況。因此，大學生的生活壓力議題需要受到家庭、學校、甚至是社會大眾密切關注。

對大學生而言，進入大學代表著個人由青少年晚期邁入成年初期的階段，依據 Erikson(1969)的心理社會發展階段，大學生的發展階段主要由自我統合與角色混淆(identity vs. role confusion)時期，進入友愛親密與孤獨疏離(intimacy vs. isolation)時期，大學生在此時期無論是生理或智能等成熟度，多半達到顛峰的狀態，便進入與他人建立親密關係的開始。當大學生的發展任務無法完成，產生孤立的人際關係，便可能無法適應生活，進而影響幸福感(洪幸妙, 1997)。

#### 壹、壓力的影響

壓力的定義眾多，早期有關壓力的研究文獻，大多以醫學與心理衛生觀點為研究方向，而今中外學者因研究觀點不同，對壓力的定義亦有所不同。Sarafino (1997) 認為壓力係指一種因為個人評估壓力源的要求與個人身心與社會資源間的差異所造成的情境(引自謝宜瑾, 2013)。Linden (2005) 認為壓力是一種中介歷程，在過程中，需求會使個體試著去適應或改變，如果個體在過程中無法滿足需求，個體將感到痛苦(轉引自黃珮書譯, 2006)。國內學者張春興(1998)指出「壓力」是指「壓力感」的意思，個體面對自認為具有威脅性刺激的情境時，一時無法消除威脅或克服困難時的一種被壓

迫的感受。何金美(2008)指出在科技進步的時代，壓力的增加是普遍的現象；生活在忙碌、多變、高度競爭的現代社會裡，壓力如影隨形的；壓力是造成社會問題的因素之一，也是直接或間接造成身心疾病的因素之一。壓力的長久度對人體是有重要的影響性的。當長久下來累積的壓力過大無法獲得排解時，人體所受到的影響大致可分為：身體、心理與人際關係三個層面(衛生福利部，2013)。而三種狀態能造成個人壓力：挫折(frustration)、衝突(conflict)及壓迫(pressure)。當這些心理壓力產生，壓力也隨之而生(劉玉玲，2007)。

現今大學生也不再是少年不識愁滋味，他們的生活壓力程度會影響大學期間的生活品質與身心健康。彭秀玲(1986)的研究指出，大學生的生活壓力與心理健康積極面之間呈現顯著負相關。而陳清泉(1990)研究也發現，大學生的生活壓力與憂鬱傾向有正相關存在。因此生活壓力無疑是大学生心理困擾的重要因素。

## 貳、大學生常見的生活壓力來源

在各研究的界定的壓力項目中，大學生常見的壓力來源皆大相逕庭。劉思遠(2012)統整不同文獻發現，壓力項目大體上可分為下列六種：(一)學業壓力：關於在校期間的考試以及對科系或課程是否有興趣；(二)人際壓力：重新建立交友圈的不適感、現實疏離及人際關係孤立；(三)就業壓力：包括所學專業能力是否能學以致用、職涯發展與規劃以及對未來感到迷惘；(四)家庭壓力：包含家庭的經濟因素、父母對自己的期望；(五)情感壓力：不管是交往或是單身，都會為情所困；(六)病痛壓力：感受到病痛時的無力感；(七)自我認同的壓力：是否喜歡自己的全部以及是否有足夠的自信。面對未來的各種不確定性，不管是繼續升學或者就業，對大學生來說都是痛苦壓力的來源，尤其是對大學四年級的學生來說，畢業可能就等於失業的壓力是普遍大學生感受最大的壓力(蘇懋坤、張國康，2018)。

由上述可知，大學生會因為不同階段而遭遇到不同壓力來源，而該如何因應進而產生對策並加以調適，這是我們該注重並從旁予以協助引導。

## 參、大學生的壓力因應策略

國內外學者對壓力因應之定義亦諸多論述，張春興(1991)認為，指個體在遭遇困難時所採取的一些較為積極的應付手段。因應方式會因情境的不同而不同，包括行動與

思想，是有目的的意識行為，而非潛意識的防衛作用。Dewe (2000)指在認知和行為上的一種行動，該行動是用來控制、減少、容忍加諸在某人身上的負荷，或超過某人能力所及的某種能力。雖然壓力的影響不一定是負面的，但是會造成個人不安恐懼和焦慮，因此找到壓力調適的方法是很重要的事情。

然而壓力的因應策略會因人而異，黃惠惠(2002)就指出，在壓力的適應過程中，個體是最關鍵的影響因素，會影響壓力反應後的結果。其中個體的因素包括：(一)生理狀況：是指個體當時的身心理狀況，身心理狀況佳的人，一般來說適應壓力的強度也會較佳。(二)心理特質：包括個體的自我概念和人格特質，具有正向自我信念和制控信念 (locus of control) 為內控型的人，在面對壓力挑戰時，會有堅毅的勇氣和信念去克服壓力。

謝淑婉(2017)綜合各研究指出，壓力的調適方法有下列兩種：(一)問題導向的處理方式 (problem-focused coping)：主要是指改變壓力源或直接解決問題，來轉變自己與壓力源之間的關係，通常應用於有形且可控制壓力源 (二)情緒焦點的因應方式 (emotion-focused coping)：指轉移焦點，使自己感覺情緒愉悅，並非改變壓力源，通常應用於無形且不可控制壓力源的因應策略。綜合上述學者對壓力因應的定義，是指個體當下遭遇到壓力事件時，個人藉由內在認知、評估及行動上所作的努力。也可以說壓力因應是一種解決問題的方法、是一個動態歷程、是一種行動。

王春展、潘婉瑜 (2006) 綜合各文獻與理論，歸納出大學生的壓力因應策略，大致上包括下列五個層面：放鬆分心、認知調整、情緒發洩、社會支持問題解決。而因為壓力的來源有很多種，所以紓解壓力的方法也五花八門。蔡秀玲、楊智馨 (1999)提出有效調適壓力的八種方法，其中包括：學習有效因應的方式、提高自我效能、做好有效的時間管理、學習放鬆技巧、培養幽默感、減少不必要的壓力源、選擇正向認知及建立社會支持網路等。而 Aan 等人 (2009) 的研究中也顯示學生認為充足的睡眠，與朋友外出，甚至與他人分享問題等也是應對壓力的好方式。此外，參與研究的學生也提出其他應對策略，如喊叫、唱歌、閱讀書籍漫畫或觀看喜劇。

因為壓力會導致引發憂鬱和焦慮，所以情緒管理與調適就顯得格外重要。大學教育強調大學生自主學習，相較於之前有老師家長隨侍在旁諄諄教誨，大學生面臨情緒問題時會選擇用自己的方式紓壓但卻不一定有效，所以需適切的提出有效方式以達情緒管理之效。

## 第二節 情緒管理與愉悅閱讀

### 壹、情緒管理的定義及其內涵

張春興（1989）指出，「情緒」（emotion）一詞的意義，是指個人在維持本身狀態時，受到外在刺激或是內在生理狀況影響，所引起的自覺心理失衡現象。這種失衡現象包含極其複雜的情感性反應，而這些生理或者是心理變化，有些可以從外在的表情、行為或者是姿態觀察出來。中國古代以一個「情」字來詮釋情緒，如《禮記·禮運》中所說：「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。」三民大辭典則認為「情感，即感情，心有所感而流露出來的情緒。」（李小觀，2004）。

情緒是人類行為中難以捉摸的狀態，卻也是人類經驗感受中級為重要的部分，不論是日常的生活、學習和工作，都能體驗到情緒帶給我們心理、生理所帶來的變化（張春興，2011）。情緒是一種主觀的心裡感受，不同的個體會有不同的生理變化，且因為每個人的認知習慣不同，所以評估反應的方式也不同，所以情緒應該包含正、負向的反應方式（何正雲，2007）。情緒是人類與生俱來必然與必要的部分，也是主宰每個人行為表現的生活劇本（黃淑榕，2013）。

情緒管理一詞源自於情緒智力相關概念的應用。情緒智力是由 Salovey 與 Mayer（1990）首先提出，內容包含了瞭解自己與他人的情緒、清楚表達情緒、能處理自己與他人的情緒，以及應用情緒解決問題或決定行動。具備情緒智力的人，可視之為具有良好的情緒管理能力（林蔚芳，2006），情緒管理亦可透過個體了解自身情緒後加以控制而來。楊瑞珠（1996）指出，情緒管理真正的內涵是處理情緒、因應情緒、如何與情緒共處的意思。

情緒管理在日常生活各個層面的重要性可從下面三個面向來做觀察（張春興，2013），(1)情緒管理會影響到個人日常生活：正向情緒是可以激發出個人良好的生理反應，讓人感受到充滿活力，而負面的情緒則會對身心造成極大的壓力或產生疾病；(2)情緒管理會影響到個人工作表現：工作的順利與否不單單只是靠個人的能力所決定，倘若個人的情緒沒有藉由適當的管道做抒發，將可能會引發不適應的行為反應，而此將會影響到個人目前的工作情形，因此，當個人具備情緒管理的能力時，將有助於建立起正確的自我概念，並會採取負責的行為模式，而產生較好的生活適應能力及較佳的工作表現成果；(3)情緒管理會影響到個人與他人之間的人際關係：情緒是可做為人與人之間的相處的

潤滑劑，若當個人無法轉換心情或放鬆，所產生的負面情緒轉移至周遭旁人時，將會影響到人際間互動的品質，甚至危害到彼此間的關係。

情緒管理的研究以情緒察覺、情緒表達、情緒調整三個向度佔多數，其內涵主要包括：瞭解自己情緒、管理自己情緒、能夠自我激勵、瞭解別人情緒、以及圓融的人際關係等五大層面（研習論壇月刊，2012，頁 1-20）。其中管理自己情緒方法裡，提到避免情緒便秘及減少負向思考，都是能藉由閱讀的過程中獲得調節與舒緩。

林大有（2008）指出，為了不讓負向的情緒左右個體表現不合宜的行動，掌握並管理情緒—「知道自己在做什麼」，是一種角色互換的異位思考，能引導自己對情緒的認知回歸到正常的管道，才有足夠的勇氣去面對現實、足夠的智慧去分析問題、足夠的魄力去控制情緒，最終使人的心智走向穩定成熟的境界。由此可見，情緒管理的必要性是不容忽視的（黃淑榕，2013）。

## 貳、情緒調節的定義及其內涵

情緒調節是壓力處理中最重要的一個階段（王美晶，2006），在社會學與心理學領域上，可視為一種狀況，用以解釋個體在面對新環境所產生的心理壓力時的處理過程，藉以舒緩個體對壓力的感受（Lazarus & Folman, 1984; Worchel & Shebilske, 1995），簡言之，就是當個體處於壓力狀態下時，會嘗試從事某些行為來降低壓力，這種行為方式就稱為調節（Sarafino, 2002）。Lowe 與 Bennett（2003）認為壓力調節是個體在面對負面事件時，企圖將負面情緒降至最低一種歷程。此外，調節具有兩種功能，一是可以改變導致壓力的問題，二是調整情緒反應（蕭仁釗等人，1997）。綜合上述壓力調節為個體在面臨壓力時，由內在產生處理與回應的行為歷程，主要目的為降低壓力所帶來的負面情緒。當個體在生理或心理上感受到威脅緊張時，便會產生情緒的不愉快甚至痛苦（張春興，2011）。情緒調節的尋求，就是為因應與排解內心的壓力與平衡內心失調狀態，而社會心理學中的「壓力」與「需求層次論」，正可用以解釋個體紓解失衡情緒的動機，以及情緒調節在此一過程中所扮演的角色為何。

情緒調節策略中，「放鬆」和「抽離」這兩種方式，能產生最佳的正向情緒（蔡尚津，2018）。研究中指出最常使用五種情緒調節策略分別是：發展新觀點、增加正向情緒、抑制、責怪、失能調節。這五種方式是有利情緒調節做後續整體性的探討（謝碧玲，2017）。而在情緒調節策略中，研究也提出有高度正念者，在壓力情境下，可較有彈性並適切的

處理問題（張仁和、黃金蘭、林以正，2016）

## 參、療癒/愉悅閱讀

Hébert(1995)、Baruchson-Arbib(2000)、Jones(2002)、Lu(2005)及 Tibljas(2005)等相關研究指出，資訊及文獻除知識性與教育性的功能之外，同時具有「治療」身體疾病、幫助人們改進生活方式及促進心靈成長之功效。英美等許多先進國家已出版過用以協助讀者處理情緒困擾問題之解題書目，如大陸地區曾出版由 Peske 及 West 二人所著之《讀書療法：女性生活各階段的讀書指南》(Bibliotherapy: The girl's guide to books for every phase of our lives)中譯本，還有依特定情緒需求分類的成人散文小說索引，及依年齡族群而分的各種書目(王波，2007；Bryan,1939；Rubin,1980)，另外，如遠流出版日本知名作家落合惠子於 2006 年針對一般成年人常見的情緒困擾問題之《繪本屋的 100 個幸福處方》，為成人開列療癒系繪本書目。

再者，尚有麥田出版社於 2014 年出版英國知名「人生學校」特聘的「書目治療師」，自二〇〇八年起，開始為全世界客戶日常生活的大小麻煩開立專屬書本處方，發揚古希臘人信仰文學療癒功能的精神之《小說藥方：人生疑難雜症文學指南》。以及商周 2018 年出版的《說書人和他的閱讀處方箋》，是敘述法國的書目治療師阿雷，為有煩惱的委託者，挑選適宜的素材讓其閱讀並與之討論；藉此引發當事人聯想到自己的境況，並與書中角色作比較，啟發自己思考所面臨的問題以及應如何解決。還有原點 2016 出版《最悲傷的一年，閱讀療癒了我》，描述作者用不間斷的閱讀來療癒姐姐病逝哀痛的過程與啟發，並且分享自身的人生經驗。

在國內則有教育界王萬清(1997)與施常花(1988)為兒童選擇適合情緒療癒的文學作品，以及圖書資訊學界陳書梅(2008)針對四川 512 地震災區兒童之情緒困擾問題而編撰之《兒童情緒療癒繪本解題書目》以及(2014)為大學生所挑選出之《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》等。透過自助式的療癒閱讀，舒緩心理壓力與負面情緒，藉以找回其內在之「挫折復原力」。

療癒閱讀通常是針對具有特定情緒困擾的讀者，提供適切的閱讀素材，透過閱讀來舒緩個人負面情緒並解決問題，進而返歸身心安適狀態(陳書梅，2008)。王萬清(1999)總結各家說法，以發展性和預防性的觀點將閱讀療癒定義為：「讀書治療是諮商員利用圖書當媒介，激發當事人產生新的認知態度和行為，以解決問題的心理治療方法」。提



出閱讀療癒是利用圖書的文學內涵、圖片的啟發性，可以喚起當事人儲存在長期記憶中的認知和情緒經驗，融合諮商員與當事人討論圖書內容的互動過程，可以使當事人能產生新的認知、態度和行為，幫助當事人解決心理的困擾。

愉悅閱讀是日常生活中的自發行為，讀者沒有特定目的，主要是在享受閱讀過程所得到的娛樂感以及獲得滿足感。換句話說，愉悅閱讀的主要價值，是讀者在閱讀過程中獲得的正向情緒，而不見得的是從書中獲取到的知識(Clark & Rumbold, 2006; Maatta, 2010; Ross, 1999)。而 Ross(1999)對成年閱讀愛好者的深度訪談也顯示，讀者從閱讀獲得的正面情緒，是其樂於閱讀且深愛閱讀的重要原因。在愉悅閱讀中，讀者雖不見得會把舒緩負面情緒當成主要閱讀目的，但依然可能在閱讀過程中，意外獲得這種效果(張婕妤, 2015)。

前人研究發現，愉悅閱讀可帶給讀者舒緩、幸福、快樂等正面感受；同時，閱讀也可強化讀者的自我認同與社會聯繫，減少孤獨無依的自殤感，使讀者獲得面對挑戰與改變的勇氣。換言之，愉悅閱讀同療癒閱讀一般，具有提升讀者正面情緒、降低負面情緒的效能(Clark & Rumbold, 2006; Greaney & Neuman, 1990; Maatta, 2010; McKechnie et al., 2007; Rane-Szostak & Herth, 1995; Ross, 1999)。趣味閱讀有兩種情形，傅溪年(2004)指出一是對閱讀本身有了嗜好而多元化地收集書來閱讀，二是追尋一定的趣味而閱讀，並表示無系統的隨意閱讀，會產生輕鬆愉快的閱讀樂趣。

Ross(1999)更表示，愉悅閱讀讀者選擇閱讀素材的範圍相當廣泛，小說、非小說類皆為其選擇；選擇依據則包含讀者的心情、生活狀態、作品特色等，各種可能影響閱讀體驗的因素。在當代臺灣社會，愉悅閱讀的素材也相當多元，並不限於純文學作品。舉凡各類小說、圖文書、漫畫、報章雜誌等，皆可能成為讀者的愉悅閱讀素材。

根據薩塞克斯大學(University of Sussex)在 2009 年的研究指出，閱讀，其實是最能讓人放鬆的方法之一。在研究調查中，只要安靜地坐下來讀上六分鐘的書，就能減輕 68% 的壓力，效果甚至比聽音樂、散步，或是喝杯茶都還要有效(黃彥霖, 2016)。因為在閱讀時我們要能專注、且集中精神才能進入書中所描述的文學世界，從而能讓我們從生活的壓力之中「分心」出來，並實質減輕了累積在心臟與肌肉裡的壓力。

《The Bookseller》報導調查發現，閱讀對身心健康有非常多好處，包括：減少憂鬱症狀、降低癡呆風險、增強同理心、改善人際關係並且提高生活幸福指數。但前提是閱讀必須是為樂趣而讀(read for pleasure)。兒童和青少年從閱讀休閒中，所獲得的助益遠大於其他年齡層。而且為了興趣而讀課外書，在提高教育學習成果上，扮演了重要的

角色(陳慧敏, 2015)。

兩者相比較,療癒閱讀是一種針對負面情緒而展開的策略性閱讀,情緒療癒的目的比較明確,但它與愉悅閱讀都屬「感性閱讀」,亦即不以知識獲取為目的,而以情緒轉化為訴求的閱讀行為(陳書梅, 2012)。療癒閱讀讀者會將「紓緩/解決情緒問題」作為閱讀目的之一,且多半會根據個人喜好、情緒問題、作品主題等因素,選擇適合當下閱讀需求的作品,以紓緩自己的負面情緒(陳書梅、洪新柔, 2013; 陳書梅、張簡碧芬, 2013, 2014)。換言之,假如療癒閱讀關注的是如何在閱讀過程中引發出正面情緒,以便紓緩、甚至克服既存的負面情緒,那麼,愉悅閱讀所產生的「療癒感」,則是讀者在閱讀過程中經驗了非預期的療癒效果。現有的愉悅閱讀研究多半著眼於愉悅閱讀的動機、如何鼓勵愉悅閱讀、閱讀對孩童發展的益處、閱讀對讀者的意義、讀者的選書策略等(BBC Skillwise, 2013; Gallik, 1999; Janopoulos, 1986; National Literacy Trust, 2006; Rane-Szostak&Herth, 1995; Ross, 1999);較少探討作品何以讓讀者得到「療癒感」的原因。總而言之,透過閱讀可學習字彙、文章內容等能力,也說明了閱讀可學習各種領域知識。其實不僅於此,閱讀還可以培養其他能力,如情緒管理、溝通與思考等,雖不是直接影響,但其潛移默化的功能是可觀的(柯華葳, 2017)。

#### 肆、幸福感

療癒感經驗可帶給讀者幸福感、愉悅感等正向能量,亦能協助讀者直面己身。幸福感是一種以身體、心理、靈魂最佳程度的健康為導向之生活方式。而知覺幸福感則是個人依自己之想法看待生活幸福與否的主觀感受,此種感知並非僅是個人健康情形的實際狀況,而且是個人對自身幸福感受的認知。Andrews 與 Withey(1994)提出幸福感是個人主觀的經驗感受,包含正向情感(positive affect)、負向情感(negative affect)、生活滿意(life satisfaction)三個部分,也就是說於幸福感的判斷,應兼顧認知和情緒兩個層面的評估。體驗到的正向情感愈多,負向情感愈少且對生活的滿意度愈高,則個體的幸福感就愈強。

幸福感是一個正向積極的心理影響狀態,並以自尊心、憂鬱傾向、生活滿意、愉悅、苦惱與健康來說明幸福感的內涵。在眾多相關幸福感(well-being)的相關理論中,需求滿足理論提出了一個相當重要的觀點,其強調個人的幸福感主要來自於個人需求的滿足,當需求被滿足時,個體才會感到幸福;若是需求長期無法滿足,則會導致不幸福感。

而其中 Deci 和 Ryan (1985) 所提出的自我決定論(self-determination theory, SDT)，就是在強調人類人格發展與自我調節行為的重要性。換言之，就是在於瞭解個體在社會群聚關係當中，尋求自主或自我表現的心理需求歷程，是可以用來檢驗在環境因素下的自我動機、社會功能與幸福感受；而就其理論內涵而言，認為個體可以控制環境，獨自做決定，不需要依靠他人而能自我統合一致的自主性；與在處的環境中是否能熟練的扮演該角色，並盡到該角色責任的勝任感；以及與他人訊息互動與聯繫感受的關係感等，乃是人類普遍三種重要的基本心理需求內涵與依據，對於這三種內涵的心理需求滿足愈高，則會激發內在動機引起行為，幫助個體更加融入社會團體。而這些心理需求是與生俱來，且對人們的心理健康與幸福感有重要影響，當個人的心理需求得到滿足，則有助於提升個人的幸福感(Deci & Ryan,2002)。而休閒即是人類與生俱來的一種基本心理需求，它是人類生活型態的一部分(簡鴻濱，2003)，根據實證研究顯示，休閒對人的身心健康、紓解壓力、社會關係建立等具有正面影響(Heintzman&Mannell, 2003)，並可通過它滿足需求、重視社會關係及融入社區提升價值觀(Certo, Schleien& Muccino, 1984)。

幸福是每個人生命中都會想要擁有的感受，近年來興起的流行用語「小確幸」，指的便是生活中微小但確切的幸福，也常是個人用來衡量自己的生活是否美好、滿足的標準(黃尚恩，2013)。幸福感指個人歷經生活挑戰、投入心力並發揮潛能以達自我實現的感受與體驗(Ryff,1995)；林子雯(1996)認為幸福感是個人擁有正向情感並對整體生活具滿意度；Seligman(2002)定義幸福感是一種正向情緒，包含對過去的滿意、現在的愉悅及未來樂觀。在實徵調查研究方面，巫雅菁(2001)的研究發現大學生的幸福感傾向正向程度，但程度不強；曾文志(2007)的調查發現，國內大學生之幸福感仍有大幅度的提升空間；董氏基金會(2012)的調查顯示，18.7%的大學生有明顯的憂鬱情緒、心理困擾狀況，即全臺共有 25 萬人的大學生有明顯的憂鬱情緒；衛福部統計處(2016)調查 104 年 15-24 歲者的死亡原因，自殺占 14.9%，位居第二大死因。綜合上述調查發現，大學生的憂鬱指數、自殺死亡率居高，顯示提昇大學生的幸福感以降低大學生憂鬱情緒、自殺率應視為必要之事。

### 第三節 大學生的閱讀動機

#### 壹、閱讀動機的意義

「動機」是指引起且維持個體活動，並促使該活動朝向某依目標進行的內在歷程。動機又可分為內發性動機與外誘性動機兩大類，「內發性動機」是指某些行為的動力是個體自動自發的，而「外誘動機」是環境中刺激的外在力量促動個體的行為(張春興，1994)。張怡婷(2003)亦認為動機是一種內在心理歷程，可以激勵與導引個體的行為。動機是行為產生的原因，任何行為都受動機因素的影響(李美月，2003)。盧雅琪(2005)則將動機的產生可以歸納為兩種原因，一是需求，二是刺激，並指出動機會驅動個體的行為。

「閱讀動機」一詞首見於學術研究是1967年，學者在國際閱讀協會學術研討會的論文報告中首度提到閱讀動機這一詞語。直到1984年Wigfield與Asher開始對閱讀動機做有系統的探討。研究結果發現，學童的閱讀動機強度會因不同性別、年級、和社經地位而不同。研究提到，男性的閱讀動機較女性低，而且年級越高閱讀動機則越低(宋曜廷、劉佩雲、簡馨瑩，2003)。

余典錡(2012)綜合各家學說整理出傳統上探討閱讀動機有三個主要方向：一為目的取向的閱讀動機，二為閱讀態度與閱讀興趣，三為延伸一般動機的定義套用在閱讀領域。閱讀興趣也會產生相對應的閱讀動機，讀者在閱讀過程中產生的直接興趣與閱讀標的而引起的間接興趣，都能夠引起讀者的強烈閱讀動機(張智琪，2005)。

根據上述的詮釋，閱讀動機係指促使閱讀者進行閱讀活動的內在歷程，閱讀動機激發閱讀者的愉悅感與持久度，並促使閱讀者內在動力朝目標前進。

#### 貳、閱讀動機的相關研究

傳統上探討閱讀動機有三個主要方向：一為目的取向的閱讀動機，例如藉由資訊、尋求個人認同與社會互動或為休閒娛樂而閱讀(Bumman, 1990)。第二個方向為閱讀態度與閱讀興趣。根據Bake和Wigfield(1999)研究發現愈具正向閱讀態度者其閱讀動機愈強。第三個取向是延伸一般動機的定義套用在閱讀領域上。基於近二十五年來動機理論的發展，發現當前最主要的三個理論探究面向是：信念(belief)、價值(value)與目標(goal)(Deci& Ryan,1992; Eccles, Wigfield & Schiefele, 1998; Schunk & Zimmerman, 1997;

Wigfield, 1997)。

美國國家閱讀研究中心(National Reading Research Center, NRRC)在 1992 年開始探究閱讀動機，建立閱讀成就、追求語言與認知，以及閱讀視為激勵個人價值與信念的行為二者之間的橋樑(劉佩雲，2003)。王豐瑋(2010)則綜合歸納出閱讀動機對於讀者在閱讀層次、自我閱讀選擇、心靈成就及閱讀成就等幾個方面有所正向的影響。

Waples(1940)將閱讀動機歸納為兩種來源，分別是個人內在以及人際之間。所謂個人內在的動機來源，指的是讀者因為受到自發性需要，或出版品直接的刺激而進行閱讀，這往往受到讀者本身自我想法的影響，純粹屬於心理性的需求；而人際之間的動機則來自於讀者受到他人影響所引發，在這種情況下，他人的意見將成為是否進行閱讀的決定性主因，因此進行這種閱讀有時其社會化意義將大於個體心理性需求。

Swanton(1984)則具體提出享受的閱讀原因有十一項動機：(1) 在閱讀的時候，感覺是很自由而且可以很有彈性的控制進度；(2)在閱讀的時候，是放鬆安靜的；(3)能夠滿足個人興趣；(4) 在閱讀的時候，可以有想像的空間；(5)閱讀是富饒趣味的；(6)擁有真實的感覺，有共鳴感；(7)可短暫逃避真實；(8)獨處或無聊時是很好的享受；(9)擁有成就感；(10)較電影或電視提供更多細節；(11)較電影或電視更多樣化。吳宜貞(1998)綜合國內外閱讀研究之研究對閱讀動機原因的探討，歸納出一般讀者閱讀動機為五大方向：與工作、生活、學習、休閒娛樂以及心靈提昇皆有正向相關。高錦雲(1989)則認為，讀者閱讀的動機不外乎有三種：為獲取知識而閱讀、為娛樂休閒而閱讀以及為尋求資訊而閱讀。

閱讀動機是在一定的社會環境與教育影響下形成的，隨著年齡增長與社會變遷，閱讀動機也在發展與變化。而大學生閱讀動機可分為下列三項特點(韓北平，2008)：盲目性、隨意性及多樣性。嚴媚玲(1999)以質化訪談法訪問新竹地區大學生，並將大學生閱讀動機歸納為與課業相關、無聊或打發時間、吸收新知與學習、老師介紹影響、同學介紹影響、從小的閱讀習慣、電視等媒體刺激與等七項，並總結受訪者其閱讀動機，歸納為四種類型：1.自發自主性動機，例如從小就開始培養閱讀習慣或興趣；2.被動性的刺激動機，例如老師同儕影響、課業刺激、傳媒刺激或交際話題壓力等；3.休閒愉悅動機；4.隨機型的閱讀動機，其中又以被動性的刺激動機居多。

閱讀動機是推動讀者進行閱讀的內部動力。一般來說，閱讀動機在人們閱讀過程中有指引讀者方向、強化閱讀過程、提高閱讀效果的作用，是決定讀者閱讀品質與數量的最重要的決定因素之一(李維青、單勇，2005；洪雲，2005)。閱讀動機即是個體對於閱

讀活動所抱持的目的，許多複雜性因素會影響個人閱讀的動機，也會連帶影響讀物的選擇。閱讀動機引發閱讀行為，而閱讀動機的滿足，與閱讀行為適應有著極為重要的關係。因此本研究接下來將對閱讀行為做文獻探討與分析。

## 第四節 大學生的閱讀行為

### 壹、閱讀行為的意義

「行為」指的是個體對內在、外在環境刺激所發生的一連串反應。乃包含所有與閱讀有關內在的、外顯的一切活動(Turner, 1988)，而閱讀行為則是指所有個體從事與閱讀相關的外顯活動(黃家瑩, 2007)，是可以經由練習或經驗而習得的。一般人們產生閱讀活動，通常先有了閱讀動機之後，才會引起閱讀行為，先有了內發的閱讀動機，才有主動閱讀、持續閱讀的行為(許君穗, 2009)。李美月(2003)指出課外閱讀行為的形成，除了可能是因為讀者本身心理或生理上的需求所引起外，也會受到外界事物的影響或刺激而產生閱讀的動機。而 Wigfield(1997)和古秀梅(2005)研究所探討的閱讀行為大多是屬於外顯閱讀行為，如讀者從事閱讀活動的頻率、閱讀的時間、閱讀的廣度、書籍的數量、以及閱讀的形式與場所。

Bandura(1978)認為個體的行為通常是依循「交互決定」的原則，行為是個人與環境特性之間的交互作用，亦是與個人對自己行為的思考和判斷所交織而成的。而 Hatt(1976)認為閱讀行為的產生，需要四個條件：

#### 一、讀者的閱讀能力

讀者需具備有解讀文字的基本能力，同時讀者對讀物內容之熟悉度，也會影響其理解能力及閱讀材料選擇的傾向。

#### 二、資料的可得性

愈容易取得的讀物，被閱讀的機會愈高。而資料的取得會受到讀物所收藏地之距離遠近以及所在位置的到達便利性、讀物資訊獲得的管道(如讀物的出版和推廣方式，是否能隨時地讓讀者在最需要的時候獲得訊息)，以及是否可自由選擇等因素影響。

#### 三、閱讀的時間

其長短與閱讀的量及發生機率有密切關係。

#### 四、環境狀況的影響

包括個體所處之周遭人事及時間空間等影響。

談及閱讀行為，林巧敏(2009)認為是人類社會化的重要行為表徵，人們可透過圖文的閱讀吸收、溝通和傳承經驗以適應生活。然而隨著人類閱讀標的的變化，閱讀的性質、閱讀的方式、閱讀的心理機制和功能價值也跟隨著改變。馮秋萍(1997)指出閱讀行為是指任何閱讀圖書、報章雜誌、漫畫書，以及其他各形式之資料的相關活動，而高蓮雲(1994)則將閱讀行為定義為閱讀頻率與所花費時間、讀物的類別與來源、閱讀資料形式與場所等；李素足(1999)研究指出閱讀行為指的是讀者從事閱讀活動的頻率、閱讀時間及閱讀書本的數量等，林秀娟(2000)則歸納閱讀動機的形成包含個體因素、他人因素和環境因素三大類，其中個體因素包含性別、年級與智力；他人因素包含家長、教師與同儕；環境因素則包含學校、圖書館及書店等。

劉佩雲、簡馨瑩、宋曜廷(2003)也對閱讀行為作整理，歸納出閱讀行為是學習者閱讀書籍的次數、數量、頻率與廣度等行為。近年來國內外閱讀行為相關研究顯示：閱讀動機與閱讀數量、廣度、次數、頻率等閱讀行為，以及閱讀成就皆呈顯著正相關(Baker & Wigfield, 1999; Kush & Watkins, 1996; Wigfield & Guthrie, 1995, 1997; 古秀梅, 2004; 郭翠秀, 2007)，即閱讀動機愈高者，其閱讀得愈多且頻繁。在背景變項方面，發現閱讀動機在性別、年級、種族、社經地位、城鄉間具顯著差異，女性多具有較強的閱讀動機，閱讀態度較男生正向，對閱讀評價也比較高(Eccles, Wigfield, Harold, & Blumenfeld, 1993; McKenna et al., 1995, Wigfield & Guthrie, 1995, 1997; 李素足, 1999; 宋曜廷等, 2003)。

## 貳、影響閱讀行為相關變項

影響閱讀行為之因素繁多，歸納文獻可發現：心理層面之閱讀動機、閱讀目的，個人因素之性別、年齡、興趣、教育程度、生活型態及閱讀習慣，以及媒介因素之外觀、可得性、可讀性及時效性，或是包括團體(家庭、工作及同儕)皆是影響閱讀行為之重要因素(謝彩瑤, 2001)。而有關大學生在閱讀行為的觀察，主要涉及外在環境的影響、內在個人特質以及行為產出的面向。

### 一、閱讀資訊來源

嚴媚玲(2000)研究指出報紙是最常被大學生使用的閱讀媒介，因為容易取得、內容

豐富且每日都有變化、可以接觸到各種版面的知識、不需花很多閱讀的時間，具有便利性且能夠獲得新知。而期刊雜誌則是最受大學生喜愛的媒介，因為兼具「休閒」與「學習」的特質，學生通常會選本身有興趣主題的期刊雜誌閱讀，其新穎性的專題內容或報導，更是一般學生補充課外知識不可獲缺的媒介。

而現代大部分專科以上學生將網路當成閱讀工具與介面。Tanyeli(2009)將網路視為一項重要的溝通工具，可作為教師和學生互動學習的重要媒介。網路閱讀是藉助網路的互動性、開放性、零距離與資源的豐富性，使閱讀的廣度無限擴大，只要透過電腦，並運用網路多媒體的特性，進而變成視覺、聽覺、知覺、想像等多感官刺激與讀者大眾產生互動，使文字符號不再侷限於視覺感受，有別於傳統紙本閱讀的單向閱讀，且能依照個人閱讀的喜好，搜尋資料或下載資料(葉乃靜，2000；鄭茂禎，2003)，數位閱讀內容可以是多元化、多感官的設計，林巧敏(2009)指出網路閱讀內容包括多媒體、電子書、網頁內容、電子郵件、新聞討論群等不同形式的任何數位化文本，其能滿足個人興趣，透過瀏覽網頁來吸取新之的行為便是閱讀行為的表現，並且提供學生獨立學習的機會。

沈麗璧(2006)研究則顯示許多大學生的閱讀習慣，確實由紙上閱讀轉變為網上閱讀，有 83.9%的學生每天常上網閱讀訊息，有 69.3%的學生每天常上網看電子郵件，相較之下，只有 31.4%的學生每天讀報紙，及 33.1%的學生每天閱讀雜誌。翁筠緯(2009)研究發現網路(91.9%)的使用率遠高於次之的電視(67.2%)和報紙(42%)等媒體，其主要的使用動機為個人喜好、放鬆心情及增廣見聞。

因此，藉由網路可讓讀者獲取資訊需求，文本不再是主要的閱讀資訊來源，網路已成為大部分讀者不可或缺的重要搜尋資訊工具。

## 二、 閱讀類型

閱讀課外書籍的類別，林基興(2005)指出人們傾向閱讀和自己的職業、興趣、生活環境等相關的刊物。Romeo(1999)認為時常閱讀不同類型的書籍，可以增加學生的內在動機。謝彩瑤(2001)指出課外閱讀興趣對課外閱讀行為之影響十分大，「休閒旅遊」、「繪本(圖畫書)」及「心理、人際關係」三類圖書，是學生最喜歡課外讀物之類型。

張惠菁主編(2001)《網路與書》(Net and Books)及臺灣閱讀協會於 2001 年進行「臺灣都會區閱讀習慣調查」，發現民眾閱讀的書籍類別集中於休閒、文學、投資理財、勵志/傳記、電腦/資訊等五大類；《天下雜誌》在 2002 年進行「全民閱讀大調查」，發現民眾最喜愛的閱讀類型集中在休閒生活類，其次為理財管理類書籍(天下雜誌，2002)；而《遠見雜誌》「2007 台灣閱讀大調查」則顯示讀者看的書大部分屬於小說散文類型，文



學小說類都是讀者們最普遍、最喜歡的閱讀類型(遠見雜誌, 2007)。嚴媚玲(2000)針對大學生閱讀行為研究, 亦歸納出相似的特質, 散文小說類的讀物較受歡迎, 而勵志類主題的讀物也經常被提到, 其課外閱讀所得到的影響大都在於解決生活問題及人際關係等實用因素。

### 三、 閱讀時間

有關課外閱讀的時間長短, 賴苑玲(2007)指出閱讀的量與發生的機率, 和閱讀時間的多寡有相當大的關係: 學童投入的閱讀時間越長, 會影響其閱讀動機, 進而產生越多的主動閱讀行為; 研究亦指出學童每天從事閱讀課外讀物(包括報紙、課外書、雜誌與漫畫)的時間以未超過一小時者為最多, 佔 75.9%; 另外, 則有 23.4% 學童每天上網閱讀故事的時間超過一小時, 發現學童能利用網路閱讀, 對於看書的樂趣可能被新科技所取代。

根據張惠菁主編(2001)《網路與書》(Net and Books)及臺灣閱讀協會於 2001 年「臺灣都會區閱讀習慣調查」, 其結果顯示, 讀書人每天平均閱讀時間 1.9 小時, 不讀書的人有近四成, 讀書人中有 7.9% 近半年沒買書; 《天下雜誌》於 2002 年進行「全民閱讀大調查」, 台灣人平均每週花在閱讀的時間是 7.5 小時, 等於民眾花在閱讀的時間, 每天平均不過一個小時, 休閒時間主要為看電視或外出、運動(天下雜誌, 2002)。而《遠見雜誌》「2007 閱讀大調查」指出民眾平均每週花在看電視的時間為 16.94 小時, 上網時間達 7.41 小時, 而閱讀時間 2.72 小時, 只有占看電視加上網時間的 1/9, 顯見國人在閱讀時間上較消極些。

而數位科技盛行, 蒲彥光、郭堯斌(2006)研究發現學生整體的閱讀情形欠佳, 平均每週課外閱讀時數不足三小時, 認為生活中獲取知識的主要來源, 來自於網路與電視, 遠勝於學校課程與課本。而在關於大學生閱讀相關研究方面, 謝彩瑤(2001)指出男生花在課外閱讀之時間高於女生。

### 四、 閱讀頻率

閱讀頻率即是指在一段時間內閱讀書籍的次數(郭翠秀, 2007)。遠見雜誌「2007 年閱讀大調查」顯示讀行為與社經背景有關, 收入與學歷愈高的人, 閱讀頻率也愈高, 「以學歷看, 學歷愈高看愈多書。24.6% 研究所及以上學歷的人, 每天看書平均每個月看 3.12 本書; 而高中職學歷的人僅有 7.4% 會每天看書, 每月只看 1.63 本書。以收入看, 每月收入 7 萬元以上的民眾看書最多, 19.1% 的人每天閱讀。」(遠見雜誌, 2007)。游仕偉(2001)採網路問卷方式, 調查分析網路電子書讀者的人口特徵與使用行為, 發現網路電子書使

用行為通常閱讀頻率為三個月使用兩次以下，每次使用時間為一小時以內，若使用的動機是休閒娛樂，使用頻率會越高，如果使用動機是資訊需求，使用的總時數也就會越長。

閱讀行為是閱讀動機的外在表現，閱讀動機則是支持閱讀行為持續進行的內在動力來源(劉金萍，2012)。學生因為學習特質的不同，產生不同學習動機與成就的研究，是許多教育者關注的課題(Glock&Kovacs, 2013)。



### 第三章 研究方法

本章主要目的是在說明本研究之研究方法，其根據於上一章文獻探討的理論基礎建立研究架構，並提出研究假設與衡量內容，再以問卷作為研究工具，以驗證本研究假設是否成立，以下分別介紹研究架構、研究對象、研究工具與問卷設計、研究流程及資料處理與分析。

#### 第一節 研究架構

本研究主要在於瞭解大學生情緒管理書及之閱讀動機與行為現況，及不同背景變項的大學生在閱讀動機與閱讀行為的差異性，本研究之研究架構如圖 3-1-1：

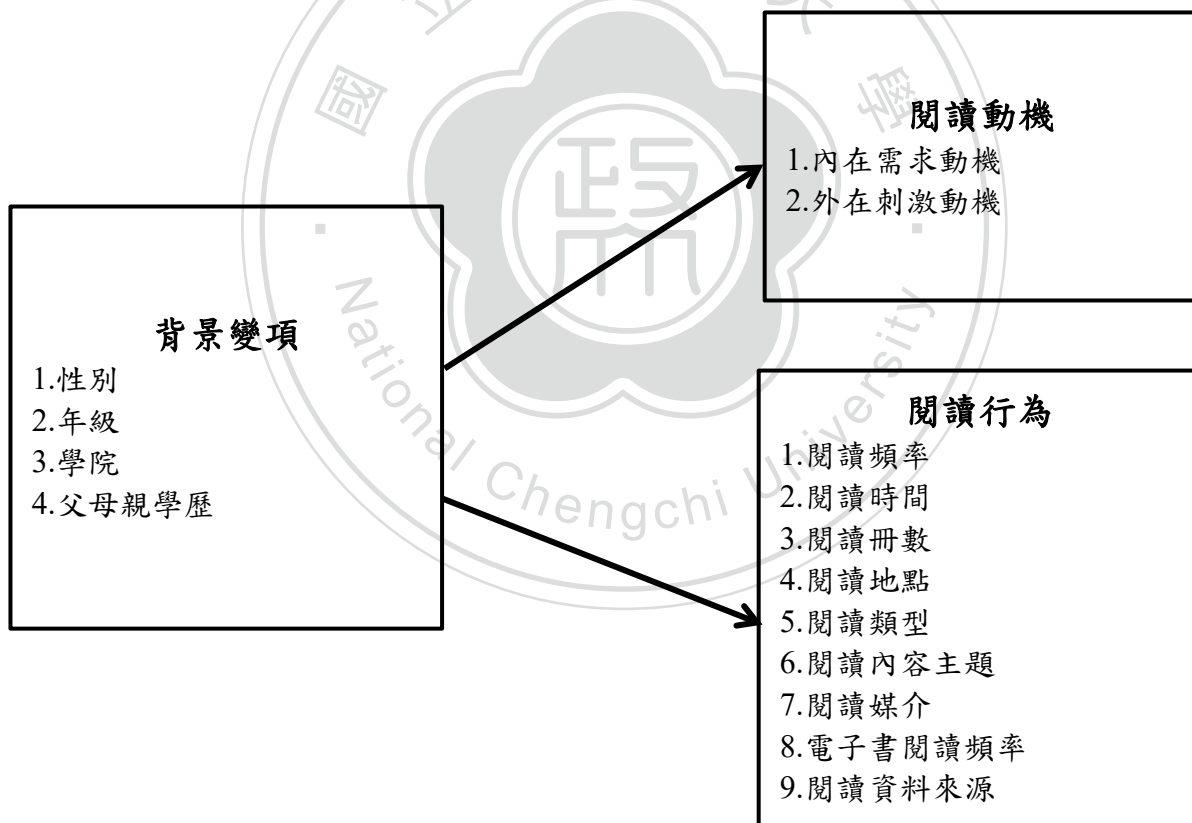


圖 3-1-1 研究架構圖

## 第二節 研究對象

本研究主要調查對象以南部某私立大學之大學部學生為研究母群體。根據歷年來論文研究或是調查報告顯示，關於大學生的閱讀動機與閱讀行為研究，相較於其他學齡層較少，南部也比北部區域調查少，故因而選之。

### 壹、研究母體

根據資料顯示，該大學學生總人數為 4,143 人，其一年級 1,121 人，二年級 1,100 人，三年級 1,050 人及四年級 862 人，全校人數資料整理如表 3-2-1。

### 貳、研究樣本抽樣

本研究之抽樣採用分層抽樣法，首先將學生依年級分類，並計算其母群體的比率，因無法掌握全校學生名單，故以各班級為抽樣架構進行班級隨機抽樣。本研究將抽取約 336 人為樣本數。其抽樣結構表如表 3-2-1。

表3-2-1 109學年度南部某私立大學各年級人數及預計抽樣數

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	總計
全校人數	1121	1100	1050	862	4,143
占全校比例	27.06%	26.79%	25.34%	20.81%	100%
預計抽樣數	90	89	85	67	336

本研究於 110 年 4 月進行問卷發放，總共發出問卷 336 份，有效問卷回收了 293 份，有效回收率 87.20%。各年級問卷回收情形如表 3-3-2。

表3-2-2 本研究各年級人數回收問卷數

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	總計
回收問卷數	88	78	60	67	293

### 第三節 研究工具與問卷設計

本研究採問卷調查法來蒐集相關研究計畫，問卷回收後，先將資料予以編碼登錄，再以適當的統計方法分析，並運用 SPSS 18.0 統計軟體進行統計分析，以瞭解大學生情緒管理書籍閱讀動機與閱讀行為之現況。

問卷內容分為三大部分：個人背景變項資料、情緒管理書籍閱讀動機量表及情緒管理書籍閱讀行為量表，相關說明如下：

#### 壹、個人背景變項資料

包括受試者的性別、年級、學院、父親學歷及母親學歷，以下分別說明。

##### 一、性別：

分成「男生」與「女生」兩個選項。

##### 二、就讀年級：

分為「一年級」、「二年級」、「三年級」及「四年級」等四個選項。

##### 三、就讀學院：

分為「管理學院」、「科技學院」、「社會科學院」、「人文學院」及「藝術與設計學院」等五個選項。

##### 四、父母親學歷：

根據父親或母親最高學歷，分為「大學(含)以上」及「大學以下」等兩個選項。

#### 貳、閱讀動機

本量表主要為瞭解大學生閱讀情緒管理書籍之動機，並參考葉一蕾(2016)於「青少年小說閱讀動機與閱讀行為之研究」中所編制設計，分為「內在需求動機」及「外在刺激動機」兩個構面，「內在需求動機」是指能夠讓大學生滿足需求而從事自發性閱讀活動之動機因素。「外在刺激動機」是指大學生受到外在誘因的刺激而從事閱讀活動之動機因素，以作為評量大學生閱讀動機的指標，其總分越高，表示受試者的閱讀動機越高。

## 參、閱讀行為

本研究閱讀行為之調查表除閱讀主題內容是依據中國圖書分類法及參考網路書城進行閱讀書籍主題類型分類，其餘七項皆參考葉一蕾(2016)於「青少年輕小說閱讀動機與閱讀行為之研究」中所編制設計，其題目說明如下：

### 一、 閱讀頻率：

分成「超過1個月才看一次」、「約1個月一次」、「2~3週一次」、「每週一次」、「2~3天一次」、「每天至少一次」等6個選項。

### 二、 閱讀時間：

分成平均每週「30分鐘以下」、「30分鐘~1小時」、「1小時~2小時」、「2小時~3小時」、「3小時~4小時」、「4小時以上」等6個選項。

### 三、 閱讀冊數：

選項有「每月不到1本」、「每月1本至2本」、「3本至5本」、「6至8本」、「9至10本」、「10本以上」等6個選項。

### 四、 閱讀地點：

選項有「家中」、「公共圖書館」、「學校」、「交通運輸工具」、「其他」。

### 五、 閱讀類型

選項有「小說」及「非小說」。

### 六、 閱讀內容主題：

分為「宗教命理」、「史地傳記」、「心靈勵志」、「自然科普」、「商業財經」、「飲食旅遊」、「幽默趣味」、「文學藝術」、「醫療保健」及「其他」等10類。

### 七、 閱讀媒介：

分成「紙本書」及「電子書」。

### 八、 電子書閱讀頻率

分成「從來沒有」、「偶爾會」、「經常會」、「總是會」等4個選項。

### 九、 閱讀資料來源：

「自己或家人購買」、「租書店」、「向朋友或同學借」、「向圖書館借閱」、「網路下載」及「其他」等6個選項。

## 第四節 研究流程

本研究流程設計如圖 3.4.1 所示，首先規劃出研究主題，進行相關文獻的搜集與探討，再以量化方法進行問卷分析，回收問卷調查資料後加以整理與分析，得到本研究之結論與建議。

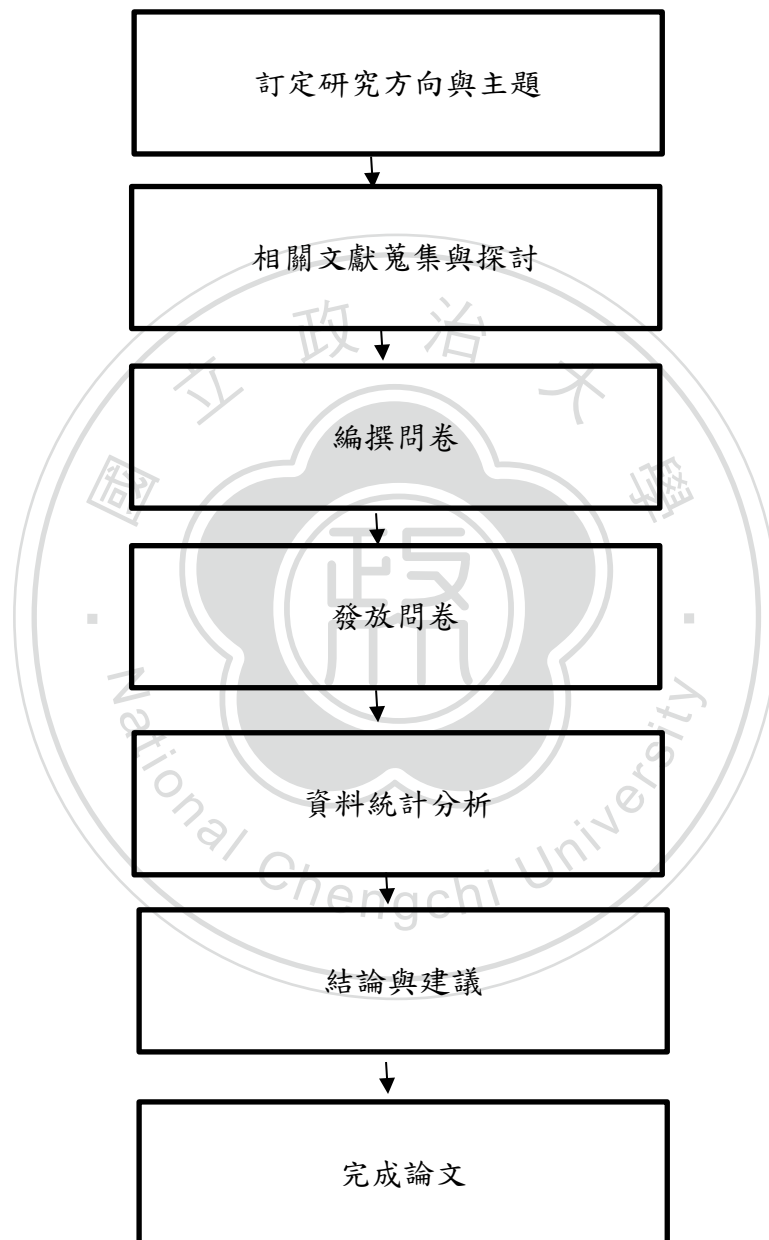


圖 3.4.1 本研究之流程圖

資料來源：本研究整理

## 第五節 資料處理與分析

「大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷」為本研究之主要研究工具，問卷調查回收後經過篩檢，並剔除無效問卷，且將有效問卷資料予以編碼、登錄及建檔，以 SPSS18 作為統計分析軟體，進行各項資料的處理與分析，其資料處理工作說明如下：

### 壹、資料處理

- 一、問卷回收後，經過檢核並排除無效問卷，無效問卷主要是填寫不完整、全部選項答案皆相同及全部皆未填答之問卷。
- 二、以社會科學統計軟體 SPSS18 作為統計工具，並將有效問卷給予編碼、登錄及建檔。

### 貳、資料分析

本研究使用的統計方法如下：

#### 一、敘述統計(Descriptive statistics)：

##### (一) 次數分配(Frequency Distribution)與百分比(Percentage)

為了解大學生情緒管理書籍閱讀動機與閱讀行為的情況，首先描述學生個人背景變項的基本資料，了解不同的受訪者填答情形，依反應於各項的累積次數，計算填答總人數的百分比。

##### (二) 平均數(Mean)與標準差(Standard Deviation, SD)

分別就受訪者在「大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷」之得分，計算各整體與各層面的平均數和標準差，以了解大學生情緒管理書籍閱讀動機與閱讀行為之項況。

#### 二、獨立樣本 t 檢定(Independent-sample T Test)：

獨立樣本(Independent Samples)t 檢定適用於測量平均分數的差異比較(吳明隆，2008)。本研究分別以「性別」、「父親學歷」、「母親學歷」為自變項，以「閱讀動機」各構面及向度為依變項，進行獨立樣本 t 檢定，透過檢驗變異數是否相等之 Levene 法，視其 F 值若未達顯著水準者( $P>0.05$ )，應假設變異數相等；反之，若其 F 值達顯著水準( $P<0.05$ ) 者，則不假設變異數相等，據此判斷獨立樣本檢定 t 值及其顯著性。



### 三、 單因子變異數分析(One-Way ANOVA)：

本研究以單因數變異數分析(ANOVA)，檢驗不同「年級」與「學院」之大學生在閱讀情緒管理書籍動機各構面及整體間是否有明顯差異，若單因數變異數分析結果之F值，在95%信心水準達顯著水準( $P < 0.05$ )，則視其變異數是否為同質性，分別再以 Scheffe' 法(同質)或 Games-Howell 法(非同質)進行多重事後比較(Post hoc)。

### 四、 皮爾森卡方檢定(Pearson's chi-squared test)：

本研究利用卡方同質性檢定，以交叉列連表分析不同背景變項之大學生在情緒管理書籍閱讀行為上是否有明顯差異，若卡方檢定值顯著性機率值達顯著( $P < 0.05$ )，可知兩變數有顯著之差異。

本研究將透過以上描述的資料處理方式，將其問卷調查所得資料進行統計分析，其統計與分析結果將呈現在第四章中進一步探討解析。



## 第四章 研究結果分析

本研究旨在探討大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為現況，及不同背景變相的大學生在閱讀動機與閱讀行為的差異及相關性。本章根據受試者所填答之「大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷」結果，以套裝統計軟體SPSS18進行統計分析。

本章共分為三節：第一節為研究對象人口特徵；第二節為大學生情緒管理書籍閱讀動機分析，其中包括大學生情緒管理書籍閱讀動機之現況，以及不同背景變項的大學生之閱讀動機調查結果差異分析；第三節大學生情緒管理書籍閱讀行為分析，其中包括大學生情緒管理書籍閱讀行為之現況，以及不同背景變項的大學生之閱讀行為調查結果差異分析。

### 第一節 研究對象人口特徵

在本節中將說明本研究對象之性別、年級、學院、戶籍地、父親學歷及母親學歷之分析。本研究共發出336份問卷，回收有效問卷293份，有效問卷回收率87.20%。本研究以293名大學生問卷進行分析，以瞭解大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為情形，有關研究對象之性別、年級、學院、父母親學歷等人口特徵如表4-1-1。

依據表4-1-1所示，本研究對象性別比例上，男生人數142人(48.5%)；女生人數151人(51.5%)，女生較男生多3%，比例上相差不遠。年級比例上，一年級人數88人(30.0%)最多，其次是二年級人數78人(26.6%)，再者為四年級人數67人(22.9%)，三年級人數60人(20.5%)最少。學院比例上，管理學院人數89人(30.4%)最多，其次是人文學院人數59人(20.1%)，兩者合計超過5成，再分別其次是藝術與設計學院人數56人(19.1%)、社會科學院人數45人(15.4%)，科技學院人數44人(15.0%)為最少。父母親學歷比例上，大學(含)以上人數為124人(43.1%)；大學以下人數169人(56.9%)，大學以下學歷較大學(含)以上多13.8%。

表4-1-1研究對象背景特徵之次數及百分比統計表

項目	類別	人次	百分比	比較
性別	男	142	48.5%	女>男
	女	151	51.5%	
年級	一年級	88	30.0%	一年級>二年級 >四年級>三年級
	二年級	78	26.6%	
	三年級	60	20.5%	
	四年級	67	22.9%	
學院	管理學院	89	30.4%	管理學院>人文學院>藝 術與設計學院>社會科 學院>科技學院
	科技學院	44	15.0%	
	社會科學院	45	15.4%	
	人文學院	59	20.1%	
	藝術與設計學院	56	19.1%	
父母親學歷	大學(含)以上	124	43.1%	大學以下> 大學(含)以上
	大學以下	169	56.9%	

## 第二節 大學生情緒管理書籍之閱讀動機分析

本研究將大學生情緒管理書籍閱讀動機分成「內在需求閱讀動機」及「外在刺激閱讀動機」兩大構面，分別包括「休閒享受」與「幻想體驗」以及「社會互動」與「引導誘惑」等向度，採李克特6點量表計分，其平均值為3.5。本節先以描述性統計分析，針對293名大學生於「大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷」中第二部分的第一項「情緒管理書籍閱讀動機」，所填答之結果所呈現平均數及標準差進行描述，以瞭解大學生情緒管理書籍閱讀動機之現況，另進一步探討不同背景變項的受試者之閱讀動機的差異情形。

### 壹、大學生情緒管理閱讀動機現況

#### 一、大學生情緒管理閱讀動機各構面及向度分析

根據受試者在調查問卷中有關「閱讀動機」題項填答結果之平均數及標準差等統計資料，進行閱讀動機各構面及向度分析結果如表4-2-1。

表4-2-1大學生情緒管理書籍的閱讀動機各構面、向度現況摘要表

構面/向度	平均數 (M)	標準差 (SD)	題數	向度排序	構面排序
內在需求動機	4.085	0.852	13	-	1
(1)休閒享受	4.123	0.840	9	1	
(2)幻想體驗	4.046	0.962	4	3	
外在刺激動機	4.061	0.940	12	-	2
(1)社會互動	4.001	1.033	6	4	
(2)引導誘惑	4.120	0.972	6	2	
整體閱讀動機	4.073	0.857	25	-	-

由表4-2-1來看，可知就整體閱讀動機平均值為4.073，超過李克特6點量表平均值3.5以上【 $(6+5+4+3+2+1)/6$ 】，表示大學生情緒管理書籍閱讀動機頗為強烈。整體閱讀動機之兩個構面中，以「內在需求動機」(包含「休閒享受」及「幻想體驗」向度)的得分最高(M=4.085)，略高於(包含「社會互動」及「引導誘惑」向度)的得分最高(M=4.061)，即「內在需求閱讀動機」較「外在刺激閱讀動機」略高，大學生主要滿足內在需求而自發性閱讀情緒管理書籍。

此外在4個閱讀動機向度中以「休閒享受」(M=4.123)最高，其次為「引導誘惑」(M=4.120)，再來是「幻想體驗」(M=4.046)，最低為「社會互動」(M=4.001)，四項平均數差異為小，皆偏向「有點同意」與「同意」之間。

## 二、大學生情緒管理閱讀動機量表各題項分析

根據受試者在調查問卷中有關「閱讀動機」各題項填答結果之平均數即標準差等統計資料，進行閱讀動機各題項分析如表4-2-2：

表4-2-2大學生情緒管理書籍的閱讀動機各題項現況摘要表

構面	向度	題目	平均數 M	標準差 SD	平均數 排行
內在需求動機	休閒享受	1.當我聽到別人或新聞媒體談論某本情緒管理書籍，我會想要去看看內容	4.32	0.996	1
		2.我會因為喜歡某位名人，而想看他所推薦的情緒管理書籍	4.18	1.224	8
		3.我會想看看列入暢銷書排行榜中的情緒管理書籍	4.17	1.138	9
		4.當我在閱讀情緒管理書籍時，常會因為太專注而忽略了周圍發生的事	3.95	1.24	22

構面	向度	題目	平均數 M	標準差 SD	平均數 排行
		5.我常會受到情緒管理書籍故事中的情節而感動	4.22	1.203	5
		6.我覺得閱讀情緒管理書籍後，可以舒緩我的生活壓力	4.27	1.165	4
		7.閱讀情緒管理書籍時，我會感到輕鬆愉悅	4.22	1.131	6
		8.我看過情緒管理書籍後，還會常常想到其中故事的內容	4.31	1.096	2
		9.我覺得閱讀情緒管理書籍對我的生活沒有什麼幫助	3.47	1.343	25
		10.我認為閱讀情緒管理書籍是我日常生活中很重要的一件事	3.99	1.186	20
	幻想體驗	11.我閱讀情緒管理書籍時，我會把自己想像成是故事中某個角色	4.08	1.127	14
		12.我閱讀情緒管理書籍時，會期待在現實生活中發生類似的事	4.03	1.185	17
		13.我覺得情緒管理書籍裡的情節與我的生活經驗常有相似之處	4.09	1.085	13
		14.當別人有情緒管理書籍方面選擇的問題時來問我，我會覺得有成就感	4.08	1.127	15
		15.我會為了想獲得他人認同我關於情緒管理書籍的閱讀成就，而閱讀更多情緒管理書籍	3.78	1.285	24
	社會互動	16.閱讀情緒管理書籍可以讓我跟好朋友們間有更多共同的話題	3.88	1.23	23
	外在刺激動機	17.我和朋友談論所閱讀之情緒管理書籍內容時，我會覺得有滿足感	3.99	1.198	21
		18.我喜歡將好看的情緒管理書籍推薦給朋友或同學	4.19	1.227	7
		19.我認為與朋友談論共同閱讀的情緒管理書籍，可讓我們的友誼更熱絡	4.08	1.179	16
		20.我會因為同學或朋友的推薦而去閱讀情緒管理書籍	4.14	1.109	11
	引導誘惑	21.我會因為父母、兄姊或其他長輩的推薦而去閱讀情緒管理書籍	4.03	1.155	18
		22.我會因為老師的推薦而去閱讀情緒管理書籍	4.00	1.184	19

構面	向度	題目	平均數 M	標準差 SD	平均數 排行
		23.我會因為喜歡情緒管理書籍的封面圖案而閱讀情緒管理書籍	4.10	1.171	12
		24.我會因為喜歡情緒管理書籍的標題簡介而閱讀情緒管理書籍	4.28	1.142	3
		25.我會因為喜歡情緒管理書籍內容排版設計、字體或印刷而閱讀情緒管理書籍	4.17	1.201	10

由表4-2-2顯示在「內在需求動機」構面之13題目，以「1.當我聽到別人或新聞媒體談論某本情緒管理書籍，我會想要去看看內容」平均數最高(M=4.32)，「8.我看過情緒管理書籍後，還會常常想到其中故事的內容」的平均數次高(M=4.31)，此2題皆屬於「休閒享受」向度，亦為所有題向中平均數得分最高之前兩題。在「外在刺激動機」構面之12題目，以「24.我會因為喜歡情緒管理書籍的標題簡介而閱讀情緒管理書籍」平均數最高(M=4.28)，「18.我喜歡將好看的情緒管理書籍推薦給朋友或同學」的平均數次高(M=4.19)，此2題項分別屬於「引導誘惑」及「社會互動」向度。

## 貳、不同背景變項之大學生情緒管理閱讀動機差異分析

本節主要探討不同背景變項的大學生在情緒管理書籍閱讀動機上之差異情形，本研究分別以「性別」及「父母親學歷」為自變項，以「閱讀動機」各構面及向度為依變項，進行獨立樣本T檢定，透過檢驗變異數是否相等之Levene法，視其F值若未達顯著水準者(P>0.05)，應假設變異數相等；反之，若其F值達顯著水準(P<0.05)，則不假設變異數相等，據此判斷獨立樣本檢定t值及其顯著性。

此外另以單因子變異數分析(ANOVA)，檢驗不同「年級」及「學院」之大學生在閱讀情緒管理書籍動機個構面及整體間是否有明顯差異，若單因子變異數分析結果之F值，在95%信心水準達顯著水準，則視其變異樹是否為同質性，分別再以Scheffe法(同質)或Games-Howell法(非同質)進行多重視後比較(Post hoc)，以了解各組間的差異情形。

### 一、不同性別之大學生閱讀情緒管理書籍動機差異分析

此部分主要透過獨立樣本t檢定探討不同性別的大學生，在情緒管理書籍閱讀動機問卷各個項度的表現是否有所差異，其結果如表4-2-3。

表4-2-3不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀動機之t檢定摘要表

構面/向度	性別	人數	敘述統計		t 檢定	
			平均數	標準差	t 值	p 值
內在需求動機	男	142	4.1286	.95328	0.850	0.396
	女	151	4.0433	.74413		
休閒享受	男	142	4.1322	.95782	0.176	0.861
	女	151	4.1148	.71600		
幻想體驗	男	142	4.1250	1.02311	1.364	0.173
	女	151	3.9719	.89701		
外在刺激動機	男	142	4.1643	.96516	1.840	0.067
	女	151	3.9630	.90741		
社會互動	男	142	4.1538	.99706	2.473	0.014
	女	151	3.8576	1.04941		
引導誘惑	男	142	4.1749	1.02651	0.937	0.350
	女	151	4.0684	.91778		
整體閱讀動機	男	142	4.1465	.92194	1.426	0.155
	女	151	4.0032	.78802		

由表4-2-3顯示，男、女生在情緒管理書籍閱讀動機中，男性大學生在各構面(內在需求與外在刺激)及各向度(休閒享受、幻想體驗、社會互動與引導誘惑)分數皆高於女性大學生，但從t值來看，除了「社會互動」的t值達顯著水準( $p < 0.05$ )外，其餘各構面與向度皆未達顯著水準( $p < 0.05$ )，亦顯示男性與女性大學生在「社會互動」中是有顯著差異的。國內許多閱讀相關文獻指出「性別」是影響閱讀行為的因素之一，且所得結論中又以生的閱讀動機顯高於男生者為多(李素足，1999；顏美鳳，2003；柯蘭英，2009)，但本研究卻得出男生無論在情緒管理書籍動機總量表、各構面及各向度得分上均高於女生，這與謝彩瑤(2001)於台東師院學生課外閱讀行為調查研究中，發現出男生在閒情閱讀上的興趣、在純文學閱讀行為及大眾小說之閱讀興趣皆高於女生結果相符。

## 二、不同父母親學歷之大學生閱讀情緒管理書籍動機差異分析

本研究依受試者其父母親學歷背景變項分為「大學(含)以上」及「大學以下」兩組，此部分主要透過獨立樣本t檢定探討不同父母親學歷的兩組大學生，在情緒管理書籍閱讀動機問卷各個向度的表現是否有所差異，其結果如表4-2-4。

表4-2-4不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀動機之t檢定摘要表

構面/向度	父母親學歷	敘述統計			t 檢定	
		人數	平均數	標準差	t 值	p 值
內在需求動機	大學(含)以上	124	4.1872	.89794	1.771	0.078
	大學以下	169	4.0095	.81025		
休閒享受	大學(含)以上	124	4.1989	.89634	1.322	0.187
	大學以下	169	4.0677	.79517		
幻想體驗	大學(含)以上	124	4.1754	.99490	1.982	0.048
	大學以下	169	3.9512	.92794		
外在刺激動機	大學(含)以上	124	4.1028	.97288	0.659	0.511
	大學以下	169	4.0296	.91619		
社會互動	大學(含)以上	124	4.0538	1.02994	0.746	0.456
	大學以下	169	3.9625	1.03713		
引導誘惑	大學(含)以上	124	4.1519	1.03616	0.480	0.632
	大學以下	169	4.0966	.92414		
整體閱讀動機	大學(含)以上	124	4.1450	.88541	1.239	0.216
	大學以下	169	4.0195	.83432		

由表4-2-4顯示，父母親學歷在情緒管理書籍閱讀動機在整體量表、各構面(內在需求與外在刺激)及各向度(休閒享受、幻想體驗、社會互動與引導誘惑)之變異數同質性檢定(Levene檢定)F值在95%信心水準皆未達顯著( $P>0.05$ )，故假設其變異同質，據此判斷之t值皆達顯著水準( $P<0.05$ )，顯示父親學歷為大學(含)以上或大學以下的大學生在閱讀動機整體量表、各構面及各向度得分中，除「幻想體驗」向度達顯著差異外，其餘均未達顯著差異，但父母親學歷大學(含)以上的大學生無論在整體量表、各構面及各向度得分均高於學歷大學以下的大學生。

## 三、不同年級之大學生閱讀情緒管理書籍動機差異分析

本研究依受試者其年級分為「一年級」、「二年級」、「三年級」及「四年級」4組，故以單因子變異數分析(ANOVA)探討不同年級的大學生，在情緒管理書籍閱讀動機的表現是否有所差異，結果如表4-2-5。



表4-2-5不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀動機之單因子變異數分析摘要表

構面/向度	年級	敘述統計			ANOVA		Post hoc	
		人數	平均數	標準差	F 值	P 值		
內在需求動機	一年級	88	4.0964	.88622	0.432	0.730	-	
	二年級	78	4.1430	.88774				
	三年級	60	4.1016	.71249				
	四年級	67	3.9861	.88606				
	休閒享受	一年級	88	4.1503	.83896	0.647	0.586	-
		二年級	78	4.1610	.86097			
		三年級	60	4.1741	.71289			
		四年級	67	3.9983	.92609			
	幻想體驗	一年級	88	4.0426	1.00374	0.305	0.821	-
		二年級	78	4.1250	1.00546			
		三年級	60	4.0292	.84634			
		四年級	67	3.9739	.96446			
外在刺激動機	一年級	88	4.0502	1.00458	0.154	0.927	-	
	二年級	78	4.1197	.97401				
	三年級	60	4.0458	.77195				
	四年級	67	4.0187	.96452				
	社會互動	一年級	88	3.9943	1.07611	0.352	0.788	-
		二年級	78	4.0748	1.08633			
		三年級	60	3.8944	.92005			
		四年級	67	4.0199	1.02310			
	引導誘惑	一年級	88	4.1061	1.01401	0.433	0.729	-
		二年級	78	4.1645	1.00198			
		三年級	60	4.1972	.73036			
		四年級	67	4.0174	1.07510			
整體閱讀動機	一年級	88	4.0733	.89644	0.270	0.847	-	
	二年級	78	4.1313	.89704				
	三年級	60	4.0737	.69395				
	四年級	67	4.0024	.90125				

由表4-2-5顯示，不同年級之大學生在情緒管理書籍閱讀動機在整體量表、各構面(內在需求與外在刺激)及各向度(休閒享受、幻想體驗、社會互動與引導誘惑)之變異數同質性檢定(Levene檢定)F值在95%信心水準皆未達顯著( $P>0.05$ )，亦表示不同年級之大學生在情緒管理書籍閱讀動機無明顯差異。

#### 四、不同學院之大學生閱讀情緒管理書籍動機差異分析

本研究依受試者其學院分為「管理學院」、「科技學院」、「社會科學院」、「人文學院」

及「藝術與設計學院」5組，故以單因子變異數分析(ANOVA)探討不同學院的大學生，在情緒管理書籍閱讀動機的表現是否有所差異，結果如表4-2-6

表4-2-6 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀動機之單因子變異數分析摘要表

構面/向度	學院	敘述統計			ANOVA		Post hoc
		人數	平均數	標準差	F 值	P 值	
內在需求動機	管理學院	89	4.0520	.82246	0.583	0.675	-
	科技學院	44	4.1774	.67062			
	社會科學院	45	4.1787	.82185			
	人文學院	59	4.1066	.81973			
	藝術與設計學院	56	3.9650	1.06570			
休閒享受	管理學院	89	4.0337	.83977	0.973	0.422	-
	科技學院	44	4.2298	.66641			
	社會科學院	45	4.2963	.77850			
	人文學院	59	4.0734	.84986			
	藝術與設計學院	56	4.0952	.98915			
幻想體驗	管理學院	89	4.0702	.91545	0.906	0.461	-
	科技學院	44	4.1250	.77102			
	社會科學院	45	4.0611	.95815			
	人文學院	59	4.1398	.92063			
	藝術與設計學院	56	3.8348	1.18923			
外在刺激動機	管理學院	89	4.0197	.96343	0.684	0.604	-
	科技學院	44	4.1761	.84931			
	社會科學院	45	4.2093	.80219			
	人文學院	59	4.0212	.85610			
	藝術與設計學院	56	3.9568	1.14316			
社會互動	管理學院	89	4.0730	1.00377	0.976	0.421	-
	科技學院	44	4.0568	.98039			
	社會科學院	45	4.1481	.82360			
	人文學院	59	3.9322	.98218			
	藝術與設計學院	56	3.7976	1.29206			
引導誘惑	管理學院	89	3.9663	1.06931	1.189	0.316	-
	科技學院	44	4.2955	.82112			
	社會科學院	45	4.2704	.88854			
	人文學院	59	4.1102	.87899			
	藝術與設計學院	56	4.1161	1.06264			
整體閱讀動機	管理學院	89	4.0358	.85366	0.665	0.617	-
	科技學院	44	4.1768	.72948			
	社會科學院	45	4.1940	.77368			
	人文學院	59	4.0639	.76735			
	藝術與設計學院	56	3.9609	1.08737			

由表4-2-6顯示，不同學院之大學生在情緒管理書籍閱讀動機在整體量表、各構面(內在需求與外在刺激)及各向度(休閒享受、幻想體驗、社會互動與引導誘惑)之變異數同質性檢定(Levene檢定)F值在95%信心水準皆未達顯著( $P>0.05$ )，亦表示不同學院之大學生在情緒管理書籍閱讀動機無明顯差異。

### 第三節 大學生情緒管理書籍之閱讀行為分析

本節針對293名大學生於「大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷」中第二部分的第二項「情緒管理書籍閱讀行為」，所填答之「閱讀頻率」、「閱讀時間」、「閱讀冊數」、「閱讀地點」、「閱讀類型」、「閱讀內容主題」、「閱讀媒介」、「電子書閱讀頻率」及「閱讀資料來源」等9個層面閱讀行為結果之次數分配及百分比的描述，以瞭解大學生情緒管理書籍閱讀行為實際現況，並進一步探討不同背景變項受試者之閱讀行為差異。

#### 壹、大學生情緒管理閱讀行為現況

##### 一、大學生情緒管理書籍閱讀頻率

本研究以多久看一次為調查頻率方式，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-1。

表4-3-1大學生情緒管理書籍閱讀頻率人數分配及百分比表

閱讀頻率	人數	百分比	排序
超過1個月才看一次	194	66.21%	1
1個月一次	56	19.11%	2
2~3週一次	23	7.85%	3
每週一次	8	2.73%	4
2~3天一次	4	1.37%	6
每天至少一次	8	2.73%	4
<b>合計</b>	<b>293</b>	<b>100%</b>	

由表4-3-1得知，大學生情緒管理書籍閱讀頻率以「超過1個月才看一次」者之194人(66.21%)最多，「1個月一次」56人(19.11%)次之，兩者合計超過八成，再分別其次為「2~3週一次」者之23人(7.85%)，而「每週一次」者與「每天至少一次」者皆為8人(2.73%)，

最低者為「2~3天一次」者之4人(1.37%)。

## 二、大學生情緒管理書籍閱讀時間

本研究以平均每週花費多少時間閱讀情緒管理書籍為調查閱讀時間方式，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-2。

表4-3-2大學生情緒管理書籍閱讀時間人數分配及百分比表

閱讀時間	人數	百分比	排序
30 分鐘以下	163	55.63%	1
30 分鐘~1 小時	75	25.60%	2
1 小時~2 小時	35	11.95%	3
2 小時~3 小時	11	3.75%	4
3 小時~4 小時	4	1.37%	6
4 小時以上	5	1.71%	5
合計	293	100%	

由表4-3-2得知，大學生閱讀情緒管理書籍所花費時間以每週「30分鐘以下」者最多，有163人(55.63%)，「30分鐘~1小時」次之有75人(25.60%)，兩者合計超過八成，再分別其次為「1小時~2小時」(11.95%)、「2小時~3小時」(3.75%)，選擇「3小時~4小時」者最少(1.37%)，而有1.71%的大學生每週花費4小時以上在閱讀情緒管理書籍。

## 三、大學生情緒管理書籍閱讀冊數

本研究以平均每個月閱讀多少本情緒管理書籍為調查閱讀冊數方式，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-3。

表4-3-3大學生情緒管理書籍閱讀冊數人數分配及百分比表

閱讀冊數	人數	百分比	排序
每月不到 1 本	209	71.33%	1
每月 1 本至 2 本	61	20.82%	2
3 本至 5 本	16	5.46%	3
6 本至 8 本	2	0.68%	5
9 本至 10 本	4	1.37%	4
10 本以上	1	0.34%	6
合計	293	100%	

由表4-3-3得知，大學生每月閱讀情緒管理書籍數量以「每月不到1本」者最多，有209人(71.33%)，「每月1本至2本」有61人(20.82%)，兩者合計超過九成，再其次分別為「3本至5本」有16人(5.46%)、「9本至10本」有4人(1.37%)、「6本至8本」有2人(0.68%)，

而僅有1人(0.34%)大學生每月閱讀10本以上的情緒管理書籍。

#### 四、大學生情緒管理書籍閱讀地點

本研究以最常閱讀情緒管理書籍的場所為調查閱讀地點方式，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-4。

表4-3-4大學生情緒管理書籍閱讀地點人數分配及百分比表

閱讀地點	人數	百分比	排序
家中	158	53.92%	1
公共圖書館	59	20.14%	2
學校	59	20.14%	2
交通運輸工具(公車、火車或捷運等)	10	3.41%	4
其他	7	2.39%	5
合計	293	100%	

由表4-3-4得知，大學生閱讀情緒管理書籍之場所以「家中」最多，有158人(53.92%)，「公共圖書館」與「學校」並列第二，分別各有59人(20.14%)，最少為「交通運輸工具」有10人(3.41%)；此外，另有7名受試者勾選「其他」(2.39%)。

#### 五、大學生情緒管理書籍閱讀類型

本研究以選擇閱讀的情緒管理書籍類型為調查閱讀類型方式，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-5。

表4-3-5大學生情緒管理書籍閱讀類型人數分配及百分比表

閱讀類型	人數	百分比	排序
小說	176	60.07%	1
非小說	117	39.93%	2
合計	293	100%	

由表4-3-5得知，大學生閱讀情緒管理書籍之類型以「小說」最多，有176人(60.07%)，而有117人(39.93%)選擇「非小說」。

#### 六、大學生情緒管理書籍閱讀內容主題

本研究將情緒管理書籍主題分為宗教命理、史地傳記、心靈勵志、自然科普、商業財經、飲食旅遊、幽默趣味、文學藝術及醫療保健等八種主題選項，問題中有關大學生閱讀偏愛之主題類型題項為複選題，每位填答者至多可勾選3種最喜愛閱讀之情緒管理

書籍主題，整體293名受試者在閱讀主題類型填答結果之次數分配及百分比如4-3-6。

表4-3-6大學生情緒管理書籍閱讀內容主題次數分配及百分比表

閱讀主題內容	人數	百分比	排序
宗教命理	29	3.92%	7
史地傳記	39	5.27%	6
心靈勵志	158	21.35%	2
自然科普	25	3.38%	9
商業財經	49	6.62%	5
飲食旅遊	106	14.32%	4
幽默趣味	193	26.08%	1
文學藝術	112	15.14%	3
醫療保健	27	3.65%	8
其他	2	0.27%	10
合計	740	100%	

由表4-3-6得知，大學生閱讀偏好之主題類型前三者選擇「幽默趣味」最多，有193人(26.08%)，其次分別為「心靈勵志」有158人(21.35%)及「文學藝術」有112人(15.14%)，三者合計超過六成，其餘「飲食旅遊」有106人(14.32%)、「商業財經」有49人(6.62%)、「史地傳記」有39人(5.27%)、「宗教命理」有29人(3.92%)、「醫療保健」有27人(3.65%)、「自然科普」有25人(3.38%)，最少人選擇之主題類別為「其他」，僅有2人次(0.27%)。

#### 七、大學生情緒管理書籍閱讀媒介

本研究以最常閱讀情緒管理書籍的媒介(分為紙本和電子書)為調查閱讀媒介方式，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-7。

表4-3-7大學生情緒管理書籍閱讀媒介人數分配及百分比表

閱讀媒介	人數	百分比	排序
紙本書	216	73.72%	1
電子書	77	26.28%	2
合計	293	100%	

由表4-3-7得知，大學生閱讀情緒管理書籍仍以「紙本」為主，有216人(73.72%)，而有近三成(77人，26.28%)的大學生較習慣以「電子書」形式閱讀情緒管理書籍。這與吳雅嵐(2011)在大學生使用圖書館電子書影響因素研究中發現，僅有約四成大學生有圖書館電子書使用的經驗調查結果相符合，而沒有使用的原因主要是「習慣閱讀紙本書」、「不知道有電子書」。

## 八、大學生情緒管理電子書閱讀頻率

本研究以閱讀情緒管理書籍電子書之頻率為調查電子書閱讀頻率，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-8。

表4-3-8大學生情緒管理電子書閱讀頻率人數分配及百分比表

電子書閱讀頻率	人數	百分比	排序
從來沒有	86	29.35%	2
偶爾會	158	53.92%	1
經常會	32	10.92%	3
總是會	17	5.80%	4
合計	293	100%	

由表4-3-8得知，有超過七成的大學生有閱讀情緒管理書籍電子書的經驗，其中以「偶爾會」者最多158人(53.92%)，「經常會」有32人(10.92%)次之，僅有17名大學生(5.80%)向來都是閱讀情緒管理書籍電子書的，而「從來沒有」有86人(29.35%)。

## 九、大學生情緒管理書籍閱讀資料來源

本研究以最常取得情緒管理書籍的來源來了解閱讀資料來源，整體293名受試者在此題項填答結果之次數分配及百分比如4-3-9。

表4-3-9大學生情緒管理書籍閱讀資料來源人數分配及百分比表

閱讀資料來源	人數	百分比	排序
自己或家人購買	77	26.28%	2
向小說出租店租借	8	2.73%	5
向朋友或同學借	21	7.17%	4
向圖書館借閱	133	45.39%	1
自網路下載電子書	51	17.41%	3
其他	3	1.02%	6
合計	293	100%	

由表4-3-9得知，大學生取得情緒管理書籍閱讀資料方式以「向圖書館借閱」最多，有133人(45.39%)，「自己或家人購買」有77人(26.28%)，再其次為「向朋友或同學借」有21人(7.17%)、「向小說出租店租借」有8人(2.73%)、最少為「其他」3人(1.02%)；而以「自網路下載電子書」為主取得情緒管理書籍閱讀資料也有51人(17.41%)。周鈺茹(2013)在大學生閱讀行為與大學圖書館關係的研究中發現，大學生喜歡閱讀，但大多數閱讀時採取隨意瀏覽的方式；取得閱讀來源的途徑以圖書館最多；閱讀地點以家裡居

多，其次是圖書館。

## 貳、不同背景變項之大學生情緒管理閱讀行為差異分析

本研究根據293名大學生於「大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷」中第二部分的第二項「情緒管理書籍閱讀行為」，所填答之情況，利用SPSS交叉式分析，探討4個不同背景變項(性別、年級、學院及父母親學歷)的大學生在「閱讀頻率」、「閱讀時間」、「閱讀冊數」、「閱讀地點」、「閱讀類型」、「閱讀媒介」、「電子書閱讀頻率」及「閱讀資料來源」等8個閱讀行為上之差異情形。另，利用SPSS複選題之交叉式分析，探討4個不同背景變項(性別、年級、學院及父母親學歷)的大學生在「閱讀內容主題」的閱讀行為上之差異情形。

### 一、不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀頻率差異分析結果

本研究探討不同背景變項之大學生閱讀情緒管理書籍，在閱讀頻率之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-10至4-3-13。

#### (一) 不同性別之大學生閱讀情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

本研究以探討不同性別的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀頻率(平均多久看一次情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-10。

由表4-3-10得知，不論男女生在情緒管理書籍的閱讀頻率上皆以「超過1個月才看一次」最多，分別數值為93人(31.70%)及101人(34.5%)，而兩者最少皆為「2~3天一次」，且數值皆為2人(0.7%)。從前述的統計結果可看出，性別與大學生閱讀情緒管理書籍的頻率上較無差異。

表4-3-10不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

選項 閱讀頻率	統計	性別		總計
		男	女	
超過1個月才看一次	人數	93	101	194
	百分比%	31.70%	34.50%	66.20%
1個月一次	人數	27	29	56
	百分比%	9.20%	9.90%	19.10%
2~3週一次	人數	12	11	23
	百分比%	4.10%	3.80%	7.80%



選項 閱讀頻率	統計	性別		總計
		男	女	
每週一次	人數	5	3	8
	百分比%	1.70%	1.00%	2.70%
2~3 天一次	人數	2	2	4
	百分比%	0.70%	0.70%	1.40%
每天至少一次	人數	3	5	8
	百分比%	1.00%	1.70%	2.70%

### (二) 不同年級之大學生閱讀情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

本研究探討不同年級的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀頻率(平均多久看一次情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-11。

由表4-3-11得知，不論哪一個年級在情緒管理書籍的閱讀頻率上皆以「超過1個月才看一次」最多，分別數值為60人(20.50%)、48人(16.40%)、40人(13.70%)、46人(15.70%)，最少的部分一、二與四年級皆為「2~3天一次」，數值分別為0人(0.00%)、2人(0.7%)與0人(0.00%)，而三年級最少的部分則為「每週一次」及「每天至少一次」，皆為0人(0.00%)。

從前述的統計結果可看出，年級與大學生閱讀情緒管理書籍的頻率上較無差異。

表4-3-11 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

選項 閱讀頻率	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
超過1個月才看一次	人數	60	48	40	46	194
	百分比%	20.50%	16.40%	13.70%	15.70%	66.20%
1個月一次	人數	14	17	11	14	56
	百分比%	4.80%	5.80%	3.80%	4.80%	19.10%
2~3週一次	人數	7	4	7	5	23
	百分比%	2.40%	1.40%	2.40%	1.70%	7.80%
每週一次	人數	4	3	0	1	8
	百分比%	1.40%	1.00%	0.00%	0.30%	2.70%
2~3天一次	人數	0	2	2	0	4
	百分比%	0.00%	0.70%	0.70%	0.00%	1.40%
每天至少一次	人數	3	4	0	1	8
	百分比%	1.00%	1.40%	0.00%	0.30%	2.70%

### (三) 不同學院之大學生閱讀情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

本研究探討不同學院的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀頻率(平均多久看一次情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-12。

由表4-3-12得知，不論哪一個學院在情緒管理書籍的閱讀頻率上皆以「超過1個月才看一次」最多，分別數值為57人(19.50%)、28人(9.60%)、29人(9.90%)、38人(13.00%)、42人(14.30%)，其次為「1個月一次」，分別數值為17人(5.80%)、10人(3.40%)、12人(4.10%)、12人(4.10%)、5人(1.70%)。從前述的統計結果可看出，學院與大學生閱讀情緒管理書籍的頻率上較無差異。

表4-3-12不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

選項 閱讀頻率	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學院	人文學院	藝術與設計學院	
超過1個月才看一次	人數	57	28	29	38	42	194
	百分比%	19.50%	9.60%	9.90%	13.00%	14.30%	66.20%
1個月一次	人數	17	10	12	12	5	56
	百分比%	5.80%	3.40%	4.10%	4.10%	1.70%	19.10%
2~3週一次	人數	8	4	3	4	4	23
	百分比%	2.70%	1.40%	1.00%	1.40%	1.40%	7.80%
每週一次	人數	4	0	1	1	2	8
	百分比%	1.40%	0.00%	0.30%	0.30%	0.70%	2.70%
2~3天一次	人數	1	0	0	3	0	4
	百分比%	0.30%	0.00%	0.00%	1.00%	0.00%	1.40%
每天至少一次	人數	2	2	0	1	3	8
	百分比%	0.70%	0.70%	0.00%	0.30%	1.00%	2.70%

#### (四) 不同父母親學歷之大學生閱讀情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

本研究探討不同父母親學歷的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀頻率(平均多久看一次情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-13。

由表4-3-13得知，不論父母親學歷為何，大學生在情緒管理書籍的閱讀頻率上皆以「超過1個月才看一次」最多，分別數值為79人(27.00%)及115人(39.20%)，其次為「1個月一次」，分別數值為23人(7.80%)及33人(11.30%)。從前述的統計結果可看出，父母親學歷與大學生閱讀情緒管理書籍的頻率上較無差異。

表4-3-13不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

選項 閱讀頻率	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
超過1個月才看一次	人數	79	115	194
	百分比%	27.00%	39.20%	66.20%
1個月一次	人數	23	33	56
	百分比%	7.80%	11.30%	19.10%
2~3週一次	人數	12	11	23
	百分比%	4.10%	3.80%	7.80%
每週一次	人數	3	5	8
	百分比%	1.00%	1.70%	2.70%
2~3天一次	人數	2	2	4
	百分比%	0.70%	0.70%	1.40%
每天至少一次	人數	5	3	8
	百分比%	1.70%	1.00%	2.70%

## 二、不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀時間差異分析結果

本研究探討不同背景變項之大學生閱讀情緒管理書籍，在閱讀時間之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-14至4-3-17。

### (一) 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀時間差異分析

本研究以探討不同性別的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀時間(平均每週花多久時間看情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-14。

由表4-3-14得知，不論男女生在情緒管理書籍的閱讀時間上皆以「30分鐘以下」最多，分別數值為77人(26.30%)及86人(29.40%)，其次為「30分鐘~1小時」，分別數值為42人(14.30%)及33人(11.30%)，。從前述的統計結果可看出，性別與大學生情緒管理書籍閱讀時間較無差異。

表4-3-14不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析

選項 閱讀時間	統計	性別		總計
		男	女	
30分鐘以下	人數	77	86	163
	百分比%	26.30%	29.40%	55.60%
30分鐘~1小時	人數	42	33	75
	百分比%	14.30%	11.30%	25.60%
1小時~2小時	人數	18	17	35
	百分比%	6.10%	5.80%	11.90%

選項 閱讀時間	統計	性別		總計
		男	女	
2 小時~3 小時	人數	4	7	11
	百分比%	1.40%	2.40%	3.80%
3 小時~4 小時	人數	1	3	4
	百分比%	0.30%	1.00%	1.40%
4 小時以上	人數	0	5	5
	百分比%	0.00%	1.70%	1.70%

### (二) 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀時間差異分析

本研究探討不同年級的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀時間(平均每週花多久時間看情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-15。

由表4-3-15得知，不論哪一個年級在情緒管理書籍的閱讀時間上皆以「30分鐘以下」最多，分別數值為49人(16.70%)、45人(15.40%)、31人(10.60%)、38人(13.00%)，其次為「30分鐘~1小時」，分別數值為20人(6.80%)、19人(6.50%)、15人(5.10%)、21人(7.20%)。從前述的統計結果可看出，年級與大學生情緒管理書籍閱讀時間較無差異。

表4-3-15 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析

選項 閱讀時間	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
30 分鐘以下	人數	49	45	31	38	163
	百分比%	16.70%	15.40%	10.60%	13.00%	55.60%
30 分鐘~1 小時	人數	20	19	15	21	75
	百分比%	6.80%	6.50%	5.10%	7.20%	25.60%
1 小時~2 小時	人數	9	9	9	8	35
	百分比%	3.10%	3.10%	3.10%	2.70%	11.90%
2 小時~3 小時	人數	6	2	3	0	11
	百分比%	2.00%	0.70%	1.00%	0.00%	3.80%
3 小時~4 小時	人數	1	1	2	0	4
	百分比%	0.30%	0.30%	0.70%	0.00%	1.40%
4 小時以上	人數	3	2	0	0	5
	百分比%	1.00%	0.70%	0.00%	0.00%	1.70%

### (三) 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀時間差異分析

本研究探討不同學院的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀時間(平均每週花多久時間看情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-16。

由表4-3-16得知，不論哪一個學院在情緒管理書籍的閱讀時間上皆以「30分鐘以下」

最多，分別數值為45(15.40%)、24人(8.20%)、22人(7.50%)、35人(11.90%)、37人(12.60%)，其次為「30分鐘~1小時」，分別數值為27(9.20%)、12人(4.10%)、14人(4.80%)、12人(4.10%)、10人(3.40%)。從前述的統計結果可看出，學院與大學生情緒管理書籍閱讀時間較無差異。

表4-3-16 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析

選項 閱讀時間	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學院	人文學院	藝術與設計學院	
30 分鐘以下	人數	45	24	22	35	37	163
	百分比%	15.40%	8.20%	7.50%	11.90%	12.60%	55.60%
30 分鐘~1 小時	人數	27	12	14	12	10	75
	百分比%	9.20%	4.10%	4.80%	4.10%	3.40%	25.60%
1 小時~2 小時	人數	9	6	7	8	5	35
	百分比%	3.10%	2.00%	2.40%	2.70%	1.70%	11.90%
2 小時~3 小時	人數	4	2	1	1	3	11
	百分比%	1.40%	0.70%	0.30%	0.30%	1.00%	3.80%
3 小時~4 小時	人數	1	0	1	2	0	4
	百分比%	0.30%	0.00%	0.30%	0.70%	0.00%	1.40%
4 小時以上	人數	3	0	0	1	1	5
	百分比%	1.00%	0.00%	0.00%	0.30%	0.30%	1.70%

#### (四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀時間差異分析

本研究探討不同父母親學歷的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀頻率時間(平均每週花多久時間看情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-17。

由表4-3-17得知，不論父母親學歷為何，大學生在情緒管理書籍的閱讀時間上皆以「30分鐘以下」最多，分別數值為70人(23.90%)及93人(31.70%)，其次為「30分鐘~1小時」，分別數值為26人(8.90%)及49人(16.70%)。從前述的統計結果可看出，父母親學歷與大學生情緒管理書籍閱讀時間較無差異。

表4-3-17 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀時間差異分析

選項 閱讀時間	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
30 分鐘以下	人數	70	93	163
	百分比%	23.90%	31.70%	55.60%
30 分鐘~1 小時	人數	26	49	75
	百分比%	8.90%	16.70%	25.60%

選項 閱讀時間	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
1 小時~2 小時	人數	17	18	35
	百分比%	5.80%	6.10%	11.90%
2 小時~3 小時	人數	3	8	11
	百分比%	1.00%	2.70%	3.80%
3 小時~4 小時	人數	3	1	4
	百分比%	1.00%	0.30%	1.40%
4 小時以上	人數	5	0	5
	百分比%	1.70%	0.00%	1.70%

### 三、不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀冊數差異分析結果

本研究探討不同背景變項之大學生閱讀情緒管理書籍，在閱讀冊數之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-18至4-3-21。

#### (一) 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

本研究以探討不同性別的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀冊數(平均每月閱讀幾本情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-18。

由表4-3-18得知，不論男女生在情緒管理書籍的閱讀冊數上皆以「每月不到1本」最多，分別數值為101人(34.50%)及108人(36.90%)，其次為「每月1本至2本」，分別數值為28人(9.50%)及33人(11.30%)。從前述的統計結果可看出，性別與大學生閱讀情緒管理書籍的冊數上較無差異。

表4-4-18 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

選項 閱讀冊數	統計	性別		總計
		男	女	
每月不到 1 本	人數	101	108	209
	百分比%	34.50%	36.90%	71.30%
每月 1 本至 2 本	人數	28	33	61
	百分比%	9.60%	11.30%	20.80%
3 本至 5 本	人數	11	5	16
	百分比%	3.80%	1.70%	5.50%
6 本至 8 本	人數	0	2	2
	百分比%	0.00%	0.70%	0.70%
9 本至 10 本	人數	2	2	4
	百分比%	0.70%	0.70%	1.40%
10 本以上	人數	0	1	1

選項 閱讀冊數	統計	性別		總計
		男	女	
	百分比%	0.00%	0.30%	0.30%

### (二) 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

本研究探討不同年級的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀冊數(平均每月閱讀幾本情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-19。

由表4-3-19得知，不論哪一個年級在情緒管理書籍的閱讀冊數上皆以「每月不到1本」最多，分別數值為61人(20.80%)、54人(18.40%)、44人(15.00%)、50人(17.10%)，其次為「每月1本至2本」，分別數值為19人(6.50%)、17人(5.80%)、10人(3.40%)、15人(5.10%)。從前述的統計結果可看出，年級與大學生情緒管理書籍閱讀冊數較無差異。

表4-3-19 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

選項 閱讀冊數	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
每月不到1本	人數	61	54	44	50	209
	百分比%	20.80%	18.40%	15.00%	17.10%	71.30%
每月1本至2本	人數	19	17	10	15	61
	百分比%	6.50%	5.80%	3.40%	5.10%	20.80%
3本至5本	人數	6	4	4	2	16
	百分比%	2.00%	1.40%	1.40%	0.70%	5.50%
6本至8本	人數	1	1	0	0	2
	百分比%	0.30%	0.30%	0.00%	0.00%	0.70%
9本至10本	人數	0	2	2	0	4
	百分比%	0.00%	0.70%	0.70%	0.00%	1.40%
10本以上	人數	1	0	0	0	1
	百分比%	0.30%	0.00%	0.00%	0.00%	0.30%

### (三) 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

本研究探討不同學院的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀冊數(平均每月閱讀幾本情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-20。

由表4-3-20得知，不論哪一個學院在情緒管理書籍的閱讀冊數上皆以「每月不到1本」最多，分別數值為59人(20.10%)、33人(11.30%)、30人(10.20%)、45人(15.40%)、42人(14.30%)，其次為「每月1本至2本」，分別數值為26人(8.90%)、9人(3.10%)、8人(2.70%)、10人(3.40%)、8人(2.70%)。從前述的統計結果可看出，學院與大學生情緒管理書籍閱讀

冊數上較無差異。

表4-3-20 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

選項 閱讀冊數	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科 學院	人文學院	藝術與設 計學院	
每月不到 1 本	人數	59	33	30	45	42	209
	百分比%	20.10%	11.30%	10.20%	15.40%	14.30%	71.30%
每月 1 本至 2 本	人數	26	9	8	10	8	61
	百分比%	8.90%	3.10%	2.70%	3.40%	2.70%	20.80%
3 本至 5 本	人數	2	2	4	3	5	16
	百分比%	0.70%	0.70%	1.40%	1.00%	1.70%	5.50%
6 本至 8 本	人數	1	0	0	0	1	2
	百分比%	0.30%	0.00%	0.00%	0.00%	0.30%	0.70%
9 本至 10 本	人數	0	0	3	1	0	4
	百分比%	0.00%	0.00%	1.00%	0.30%	0.00%	1.40%
10 本以上	人數	1	0	0	0	0	1
	百分比%	0.30%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.30%

#### (四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

本研究探討不同父母親學歷的大學生閱讀情緒管理書籍與閱讀冊數(平均每月閱讀幾本情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-21。

由表4-3-21得知，不論父母親學歷為何，大學生在情緒管理書籍的閱讀冊數上皆以「每月不到1本」最多，分別數值為84人(28.70%)及125人(42.70%)，其次為「每月1本至2本」，分別數值為25人(8.50%)及36人(12.30%)。從前述的統計結果可看出，父母親學歷與大學生情緒管理書籍閱讀冊數上較無差異。

表4-3-21 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀冊數差異分析

選項 閱讀冊數	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
每月不到 1 本	人數	84	125	209
	百分比%	28.70%	42.70%	71.30%
每月 1 本至 2 本	人數	25	36	61
	百分比%	8.50%	12.30%	20.80%
3 本至 5 本	人數	9	7	16
	百分比%	3.10%	2.40%	5.50%
6 本至 8 本	人數	2	0	2
	百分比%	0.70%	0.00%	0.70%
9 本至 10 本	人數	3	1	4



選項 閱讀冊數	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
	百分比%	1.00%	0.30%	1.40%
10 本以上	人數	1	0	1
	百分比%	0.30%	0.00%	0.30%

#### 四、不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀地點差異分析結果

本研究探討不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀地點之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-22至4-3-25。

##### (一) 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀地點差異分析

本研究以探討不同性別的大學生情緒管理書籍閱讀地點(最常在哪裡閱讀情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-22。

由表4-3-22得知，不論男女生在情緒管理書籍的閱讀地點上皆以「家中」最多，分別數值為77人(26.30%)及81人(27.6%)，而次高的閱讀地點男生為「學校」數值為33人(11.30%)，女生為「公共圖書館」數值為36人(12.30%)。從前述的統計結果可看出，性別與大學生情緒管理書籍閱讀地點上僅有些微差異。

表4-3-22 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析

選項 閱讀地點	統計	性別		總計
		男	女	
家中	人數	77	81	158
	百分比%	26.30%	27.60%	53.90%
公共圖書館	人數	23	36	59
	百分比%	7.80%	12.30%	20.10%
學校	人數	33	26	59
	百分比%	11.30%	8.90%	20.10%
交通運輸工具(公車、火車或捷運等)	人數	6	4	10
	百分比%	2.00%	1.40%	3.40%
其他	人數	3	4	7
	百分比%	1.00%	1.40%	2.40%

##### (二) 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀地點差異分析

本研究以探討不同年級的大學生情緒管理書籍閱讀地點(最常在哪裡閱讀情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-23。

由表4-3-23得知，不論哪一個年級在情緒管理書籍的閱讀地點上皆以「家中」最多，

分別數值為47人(16.00%)、44人(15.00%)、32人(10.90%)、35人(11.9%)，而次高的閱讀地點一年級與四年級為「學校」，分別數值為21人(7.20%)及16人(5.50%)，二年級與三年級為「公共圖書館」分別數值為19人(6.50%)及13人(4.40%)。從前述的統計結果可看出，年級與大學生情緒管理書籍閱讀地點上較無差異。

表4-3-23 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析

選項 閱讀地點	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
家中	人數	47	44	32	35	158
	百分比%	16.00%	15.00%	10.90%	11.90%	53.90%
公共圖書館	人數	13	19	13	14	59
	百分比%	4.40%	6.50%	4.40%	4.80%	20.10%
學校	人數	21	10	12	16	59
	百分比%	7.20%	3.40%	4.10%	5.50%	20.10%
交通運輸工具(公車、 火車或捷運等)	人數	4	2	2	2	10
	百分比%	1.40%	0.70%	0.70%	0.70%	3.40%
其他	人數	3	3	1	0	7
	百分比%	1.00%	1.00%	0.30%	0.00%	2.40%

### (三) 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀地點差異分析

本研究以探討不同學院的大學生情緒管理書籍閱讀地點(最常在哪裡閱讀情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-24。

由表4-3-24得知，不論哪一個學院在情緒管理書籍的閱讀地點上皆以「家中」最多，分別數值為54人(18.40%)、21人(7.20%)、24人(8.20%)、29人(9.90%)、30人(10.20%)，而次高的閱讀地點除了人文學院其餘學院皆為「學校」，分別數值為16人(5.50%)、11人(3.80%)、10人(3.40%)及15人(5.10%)，人文學院次高為「公共圖書館」數值為19人(6.50%)。從前述的統計結果可看出，學院與大學生情緒管理書籍閱讀地點上較無差異。

表4-3-24 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析

選項 閱讀地點	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學 院	人文學 院	藝術與設 計學院	
家中	人數	54	21	24	29	30	158
	百分比%	18.40%	7.20%	8.20%	9.90%	10.20%	53.90%
公共圖書館	人數	14	10	7	19	9	59
	百分比%	4.80%	3.40%	2.40%	6.50%	3.10%	20.10%

選項 閱讀地點	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學 院	人文學 院	藝術與設 計學院	
學校	人數	16	11	10	7	15	59
	百分比%	5.50%	3.80%	3.40%	2.40%	5.10%	20.10%
交通運輸工具(公車、 火車或捷運等)	人數	3	1	4	0	2	10
	百分比%	1.00%	0.30%	1.40%	0.00%	0.70%	3.40%
其他	人數	2	1	0	4	0	7
	百分比%	0.70%	0.30%	0.00%	1.40%	0.00%	2.40%

#### (四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀地點差異分析

本研究以探討不同父母親學歷的大學生情緒管理書籍閱讀地點(最常在哪裡閱讀情緒管理書籍)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-25。

由表4-3-25得知，不論父母親學歷為何在情緒管理書籍的閱讀地點上皆以「家中」最多，分別數值為71人(24.20%)及87人(29.70%)，而次高的閱讀地點大學(含)以上之學歷為「公共圖書館」數值為24人(8.20%)，大學以下為「學校」數值為37人(12.60%)。從前述的統計結果可看出，父母親學歷與大學生情緒管理書籍閱讀地點上較無差異。

表4-3-25不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀地點差異分析

選項 閱讀地點	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
家中	人數	71	87	158
	百分比%	24.20%	29.70%	53.90%
公共圖書館	人數	24	35	59
	百分比%	8.20%	11.90%	20.10%
學校	人數	22	37	59
	百分比%	7.50%	12.60%	20.10%
交通運輸工具(公車、火 車或捷運等)	人數	4	6	10
	百分比%	1.40%	2.00%	3.40%
其他	人數	3	4	7
	百分比%	1.00%	1.40%	2.40%

#### 五、不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀類型差異分析結果

本研究以卡方同質性檢定統計分析，探討不同背景變項之大學生閱讀情緒管理書籍，在閱讀類型之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-26至4-3-29。

### (一) 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀類型差異分析

本研究以探討不同性別大學生情緒管理書籍與閱讀類型(小說或非小說)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-26。

由表4-3-26得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同性別之大學生在情緒管理書籍的閱讀類型上之卡方檢定達顯著( $P=0.000<0.05$ )，即表示性別與大學生情緒管理書籍的閱讀類型有明顯差異。

表4-3-26 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析

選項 閱讀類型	統計	性別		總計
		男	女	
小說	人數	70	106	176
	百分比%	23.90%	36.20%	60.10%
非小說	人數	72	45	117
	百分比%	24.60%	15.40%	39.90%
<i>P</i>		0.000***		

### (二) 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀類型差異分析

本研究以探討不同年級大學生情緒管理書籍與閱讀類型(小說或非小說)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-27。

由表4-3-27得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同年級之大學生在情緒管理書籍的閱讀類型上之卡方檢定未達顯著( $P=0.879>0.05$ )，即表示年級與大學生情緒管理書籍的閱讀類型並無明顯差異。

表4-3-27 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析

選項 閱讀類型	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
小說	人數	55	48	34	39	176
	百分比%	18.80%	16.40%	11.60%	13.30%	60.10%
非小說	人數	33	30	26	28	117
	百分比%	11.30%	10.20%	8.90%	9.60%	39.90%
<i>P</i>		0.879				

### (三) 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀頻率差異分析

本研究以探討不同學院大學生情緒管理書籍與閱讀類型(小說或非小說)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-28。

由表4-3-28得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同學院之大學生在情緒管理書籍的閱讀類型上之卡方檢定未達顯著( $P=0.169>0.05$ )，即表示學院與大學生情緒管理書籍的閱讀類型並無明顯差異。

表4-3-28 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析

選項 閱讀類型	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學 院	人文學院	藝術與設計 學院	
小說	人數	48	32	23	37	36	176
	百分比%	16.40%	10.90%	7.80%	12.60%	12.30%	60.10%
非小說	人數	41	12	22	22	20	117
	百分比%	14.00%	4.10%	7.50%	7.50%	6.80%	39.90%
<i>P</i>		0.169					

#### (四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀類型差異分析

本研究以探討不同父母親學歷大學生情緒管理書籍與閱讀類型(小說或非小說)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-29。

由表4-3-29得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示父母親學歷之大學生在情緒管理書籍的閱讀類型上之卡方檢定未達顯著( $P=0.809>0.05$ )，即表示父母親學歷與大學生情緒管理書籍的閱讀類型並無明顯差異。

表表4-3-29不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀類型差異分析

選項 閱讀類型	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
小說	人數	73	103	176
	百分比%	24.90%	35.20%	60.10%
非小說	人數	51	66	117
	百分比%	17.40%	22.50%	39.90%
<i>P</i>		0.809		

#### 六、不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析結果

本研究以複選題之交叉式分析探討不同背景變項之大學生閱讀情緒管理書籍，在閱讀內容主題之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-30至4-3-33。

##### (一) 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

本研究以探討不同性別大學生情緒管理書籍閱讀內容主題(最喜歡閱讀的情緒管理

書籍主題)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-30。

由表4-3-30得知，不論男女生在情緒管理書籍的閱讀內容主題上皆以「幽默趣味」最多，分別數值為91人(31.10%)及102人(34.80%)，而次高的閱讀內容主題為「心靈勵志」，分別數值為68人(23.20%)及90人(30.70%)。從前述的統計結果可看出，性別與大學生情緒管理書籍閱讀內容主題上較無差異。

表4-3-30 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

選項 內容主題	統計	性別		總計
		男	女	
宗教命理	人數	21	8	29
	百分比%	7.20%	2.70%	9.90%
史地傳記	人數	25	14	39
	百分比%	8.50%	4.80%	13.30%
心靈勵志	人數	<b>68</b>	<b>90</b>	158
	百分比%	<b>23.20%</b>	<b>30.70%</b>	53.90%
自然科普	人數	15	10	25
	百分比%	5.10%	3.40%	8.50%
商業財經	人數	29	20	49
	百分比%	9.90%	6.80%	16.70%
飲食旅遊	人數	52	54	106
	百分比%	17.70%	18.40%	36.20%
幽默趣味	人數	<b>91</b>	<b>102</b>	193
	百分比%	<b>31.10%</b>	<b>34.80%</b>	65.90%
文學藝術	人數	46	66	112
	百分比%	15.70%	22.50%	38.20%
醫療保健	人數	9	18	27
	百分比%	3.10%	6.10%	9.20%
其他	人數	2	0	2
	百分比%	0.70%	0.00%	0.70%

## (二) 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

本研究以探討不同年級大學生情緒管理書籍閱讀內容主題(最喜歡閱讀的情緒管理書籍主題)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-31。

由表4-3-31得知，不論年級在情緒管理書籍的閱讀內容主題上皆以「幽默趣味」最多，分別數值為57人(19.50%)、57人(19.50%)、35人(11.90%)及44人(15.00%)，而次高的閱讀內容主題為「心靈勵志」，分別數值為50人(17.10%)、41人(14.00%)、29人(9.90%)

及38人(13.00%)。從前述的統計結果可看出，年級與大學生情緒管理書籍閱讀內容主題上較無差異。

表4-3-31 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

選項 內容主題	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
宗教命理	人數	6	9	7	7	29
	百分比%	2.00%	3.10%	2.40%	2.40%	9.90%
史地傳記	人數	6	12	11	10	39
	百分比%	2.00%	4.10%	3.80%	3.40%	13.30%
心靈勵志	人數	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	158
	百分比%	<b>17.10%</b>	<b>14.00%</b>	<b>9.90%</b>	<b>13.00%</b>	53.90%
自然科普	人數	12	4	5	4	25
	百分比%	4.10%	1.40%	1.70%	1.40%	8.50%
商業財經	人數	11	18	10	10	49
	百分比%	3.80%	6.10%	3.40%	3.40%	16.70%
飲食旅遊	人數	32	27	15	32	106
	百分比%	10.90%	9.20%	5.10%	10.90%	36.20%
幽默趣味	人數	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	193
	百分比%	<b>19.50%</b>	<b>19.50%</b>	<b>11.90%</b>	<b>15.00%</b>	65.90%
文學藝術	人數	34	22	26	30	112
	百分比%	11.60%	7.50%	8.90%	10.20%	38.20%
醫療保健	人數	9	6	7	5	27
	百分比%	3.10%	2.00%	2.40%	1.70%	9.20%
其他	人數	0	2	0	0	2
	百分比%	0.00%	0.70%	0.00%	0.00%	0.70%

### (三) 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

本研究以探討不同學院大學生情緒管理書籍閱讀內容主題(最喜歡閱讀的情緒管理書籍主題)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-32。

由表4-3-32得知，管理學院以「心靈勵志」主題內容最高，數值為59人(20.10%)，其次為「幽默趣味」數值58人(19.80%)；科技學院、人文學院、藝術與設計學院以「幽默趣味」主題內容最高，數值分別為35人(11.90%)、40人(13.70%)、37人(9.20%)，科技學院及人文學院其次為「心靈勵志」數值21人(7.20%)及32人(10.90%)，而藝術與設計學院其次為「文學藝術」數值27人(9.20%)；社會科學院以「心靈勵志」與「幽默趣味」為最高，兩者數值皆為23人(7.8%)。從前述的統計結果可看出，學院與大學生情緒管理

書籍閱讀內容主題上有些許差異。

表4-3-32 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

選項 內容主題	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科 學院	人文學院	藝術與設 計學院	
宗教命理	人數	5	2	5	5	12	29
	百分比%	1.70%	0.70%	1.70%	1.70%	4.10%	9.90%
史地傳記	人數	10	8	7	9	5	39
	百分比%	3.40%	2.70%	2.40%	3.10%	1.70%	13.30%
心靈勵志	人數	<b>59</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	23	158
	百分比%	<b>20.10%</b>	<b>7.20%</b>	<b>7.80%</b>	<b>10.90%</b>	7.80%	53.90%
自然科普	人數	4	10	2	0	9	25
	百分比%	1.40%	3.40%	0.70%	0.00%	3.10%	8.50%
商業財經	人數	18	7	7	10	7	49
	百分比%	6.10%	2.40%	2.40%	3.40%	2.40%	16.70%
飲食旅遊	人數	44	15	10	19	18	106
	百分比%	15.00%	5.10%	3.40%	6.50%	6.10%	36.20%
幽默趣味	人數	<b>58</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	193
	百分比%	<b>19.80%</b>	<b>11.90%</b>	<b>7.80%</b>	<b>13.70%</b>	<b>12.60%</b>	65.90%
文學藝術	人數	29	11	18	27	27	112
	百分比%	9.90%	3.80%	6.10%	9.20%	9.20%	38.20%
醫療保健	人數	8	5	3	5	6	27
	百分比%	2.70%	1.70%	1.00%	1.70%	2.00%	9.20%
其他	人數	1	1	0	0	0	2
	百分比%	0.30%	0.30%	0.00%	0.00%	0.00%	0.70%

#### (四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

本研究以探討不同父母親學歷大學生情緒管理書籍閱讀內容主題(最喜歡閱讀的情緒管理書籍主題)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-33。

由表4-3-33得知，不論父母親學歷為何在情緒管理書籍的閱讀內容主題上皆以「幽默趣味」最多，分別數值為82人(28.00%)及111人(37.90%)，而次高的閱讀內容主題為「心靈勵志」，分別數值為67人(22.90%)及91人(31.10%)。從前述的統計結果可看出，父母親學歷與大學生情緒管理書籍閱讀內容主題上較無差異。



表4-3-33 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀內容主題差異分析

選項 內容主題	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
宗教命理	人數	10	19	29
	百分比%	3.40%	6.50%	9.90%
史地傳記	人數	14	25	39
	百分比%	4.80%	8.50%	13.30%
心靈勵志	人數	67	91	158
	百分比%	22.90%	31.10%	53.90%
自然科普	人數	11	14	25
	百分比%	3.80%	4.80%	8.50%
商業財經	人數	19	30	49
	百分比%	6.50%	10.20%	16.70%
飲食旅遊	人數	44	62	106
	百分比%	15.00%	21.20%	36.20%
幽默趣味	人數	82	111	193
	百分比%	28.00%	37.90%	65.90%
文學藝術	人數	47	65	112
	百分比%	16.00%	22.20%	38.20%
醫療保健	人數	9	18	27
	百分比%	3.10%	6.10%	9.20%
其他	人數	2	0	2
	百分比%	0.70%	0.00%	0.70%

#### 七、不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀媒介差異分析結果

本研究以卡方同質性檢定統計分析，探討不同背景變項之大學生閱讀情緒管理書籍，在閱讀媒介之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-34至4-3-37。

##### (一) 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

本研究以探討不同性別大學生情緒管理書籍與閱讀媒介(紙本書或電子書)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-34。

由表4-3-34得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同性別之大學生在情緒管理書籍的閱讀媒介上之卡方檢定未達顯著( $P=0.856>0.05$ )，即表示性別與大學生情緒管理書籍的閱讀媒介無明顯差異。

表4-3-34 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

選項 閱讀媒介	統計	性別		總計
		男	女	
紙本書	人數	104	112	216
	百分比%	35.50%	38.20%	73.70%
電子書	人數	38	39	77
	百分比%	13.00%	13.30%	26.30%
<i>P</i>		0.856		

(二) 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

本研究以探討不同年級大學生情緒管理書籍與閱讀媒介(紙本書或電子書)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-35。

由表4-3-35得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同年級之大學生在情緒管理書籍的閱讀媒介上之卡方檢定未達顯著( $P=0.434>0.05$ )，即表示年級與大學生情緒管理書籍的閱讀媒介無明顯差異。

表4-3-35 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

選項 閱讀媒介	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
紙本書	人數	67	52	46	51	216
	百分比%	22.90%	17.70%	15.70%	17.40%	73.70%
電子書	人數	21	26	14	16	77
	百分比%	7.20%	8.90%	4.80%	5.50%	26.30%
<i>P</i>		0.434				

(三) 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

本研究以探討不同學院大學生情緒管理書籍與閱讀媒介(紙本書或電子書)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-36。

由表4-3-36得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同學院之大學生在情緒管理書籍的閱讀媒介上之卡方檢定未達顯著( $P=0.095>0.05$ )，即表示學院與大學生情緒管理書籍的閱讀媒介無明顯差異。

表4-3-36 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

選項 閱讀媒介	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科 學院	人文學院	藝術與設計 學院	
紙本書	人數	67	25	34	46	44	216
	百分比%	22.90%	8.50%	11.60%	15.70%	15.00%	73.70%
電子書	人數	22	19	11	13	12	77
	百分比%	7.50%	6.50%	3.80%	4.40%	4.10%	26.30%
<i>P</i>			0.095				

(四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

本研究以探討不同父母親學歷大學生情緒管理書籍與閱讀媒介(紙本書或電子書)之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-37。

由表4-3-37得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同父親學歷之大學生在情緒管理書籍的閱讀媒介上之卡方檢定未達顯著( $P=0.894>0.05$ )，即表示父母親學歷與大學生情緒管理書籍的閱讀媒介無明顯差異。

表4-3-37 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀媒介差異分析

選項 閱讀媒介	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
紙本書	人數	92	124	216
	百分比%	31.40%	42.30%	73.70%
電子書	人數	32	45	77
	百分比%	10.90%	15.40%	26.30%
<i>P</i>			0.894	

八、不同背景變項之大學生情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析結果

本研究以卡方同質性檢定統計分析，探討不同背景變項之大學生情緒管理書籍電子書閱讀頻率之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-38至4-3-41。

(一) 不同性別之大學生情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

本研究以探討不同性別大學生情緒管理書籍與電子書閱讀頻率之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-38。

由表4-3-38得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同性別之大學生在情緒管理書籍電子書閱讀頻率上之卡方檢定未達顯著( $P=0.118>0.05$ )，即表示性別與大學生情緒管理書籍的電子書閱讀頻率無明顯差異。

表4-3-38 不同性別的大學生與情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

選項 電子書閱讀頻率	統計	性別		總計
		男	女	
從來沒有	人數	48	38	86
	百分比%	16.40%	13.00%	29.40%
偶爾會	人數	77	81	158
	百分比%	26.30%	27.60%	53.90%
經常會	人數	12	20	32
	百分比%	4.10%	6.80%	10.90%
總是會	人數	5	12	17
	百分比%	1.70%	4.10%	5.80%
<i>P</i>		0.118		

(二) 不同年級之大學生情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

本研究以探討不同年級大學生情緒管理書籍與電子書閱讀頻率之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-39。

由表4-3-39得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同年級之大學生在情緒管理書籍電子書閱讀頻率上之卡方檢定未達顯著( $P=0.972>0.05$ )，即表示年級與大學生情緒管理書籍的電子書閱讀頻率無明顯差異。

表4-3-39 不同年級的大學生與情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

選項 電子書閱讀頻率	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
從來沒有	人數	25	20	20	21	86
	百分比%	8.50%	6.80%	6.80%	7.20%	29.40%
偶爾會	人數	49	42	32	35	158
	百分比%	16.70%	14.30%	10.90%	11.90%	53.90%
經常會	人數	8	11	6	7	32
	百分比%	2.70%	3.80%	2.00%	2.40%	10.90%
總是會	人數	6	5	2	4	17
	百分比%	2.00%	1.70%	0.70%	1.40%	5.80%
<i>P</i>		0.972				

(三) 不同學院之大學生情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

本研究以探討不同學院大學生情緒管理書籍與電子書閱讀頻率之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-40。

由表4-3-40得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同學院之大學生在情

緒管理書籍電子書閱讀頻率上之卡方檢定未達顯著( $P=0.249>0.05$ )，即表示學院與大學生情緒管理書籍的電子書閱讀頻率無明顯差異。

表4-3-40 不同學院的大學生與情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

選項 電子書閱讀頻率	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學院	人文學院	藝術與設計學院	
從來沒有	人數	20	11	14	21	20	86
	百分比%	6.80%	3.80%	4.80%	7.20%	6.80%	29.40%
偶爾會	人數	53	27	23	32	23	158
	百分比%	18.10%	9.20%	7.80%	10.90%	7.80%	53.90%
經常會	人數	9	3	4	5	11	32
	百分比%	3.10%	1.00%	1.40%	1.70%	3.80%	10.90%
總是會	人數	7	3	4	1	2	17
	百分比%	2.40%	1.00%	1.40%	0.30%	0.70%	5.80%
<i>P</i>		0.249					

#### (四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

本研究以探討不同父母親學歷大學生情緒管理書籍與電子書閱讀頻率之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-41。

由表4-3-41得知，經由卡方同質性檢定統計分析，結果顯示不同父親學歷之大學生在情緒管理書籍電子書閱讀頻率上之卡方檢定未達顯著( $P=0.880>0.05$ )，即表示父母親學歷與大學生情緒管理書籍的電子書閱讀頻率無明顯差異。

表4-3-41 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍電子書閱讀頻率差異分析

選項 電子書閱讀頻率	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
從來沒有	人數	35	51	86
	百分比%	11.90%	17.40%	29.40%
偶爾會	人數	69	89	158
	百分比%	23.50%	30.40%	53.90%
經常會	人數	12	20	32
	百分比%	4.10%	6.80%	10.90%
總是會	人數	8	9	17
	百分比%	2.70%	3.10%	5.80%
<i>P</i>		0.880		

## 九、不背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析結果

本研究探討不同背景變項之大學生情緒管理書籍閱讀資料來源之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-42至4-3-45。

### (一) 不同性別之大學生情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

本研究以探討不同性別大學生情緒管理書籍與閱讀資料來源之差異情形，其交叉列聯表結果如表4-3-42。

由表4-3-42得知，不論男女生在情緒管理書籍的閱讀資料來源上皆以「向圖書館借閱」最多，分別數值為65人(22.20%)及68人(23.20%)，而次高的閱讀資料來源皆為「自己或家人購買」，分別數值為31人(10.60%)及46人(15.70%)。從前述的統計結果可看出，性別與大學生情緒管理書籍閱讀資料來源上較無差異。

表4-3-42 不同性別的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

選項 資料來源	統計	性別		總計
		男	女	
自己或家人購買	人數	31	46	77
	百分比%	10.60%	15.70%	26.30%
向小說出租店租借	人數	5	3	8
	百分比%	1.70%	1.00%	2.70%
向朋友或同學借	人數	13	8	21
	百分比%	4.40%	2.70%	7.20%
向圖書館借閱	人數	65	68	133
	百分比%	22.20%	23.20%	45.40%
自網路下載電子書	人數	25	26	51
	百分比%	8.50%	8.90%	17.40%
其他	人數	3	0	3
	百分比%	1.00%	0.00%	1.00%

### (二) 不同年級之大學生情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

本研究以探討不同年級大學生情緒管理書籍與閱讀資料來源之差異情形，其交叉列聯表結果如表表4-3-43。

由表4-3-43得知，不論年級在情緒管理書籍的閱讀資料來源上皆以「向圖書館借閱」最多，分別數值為36人(12.30%)、35人(11.90%)、30人(10.20%)及32人(10.90%)，而次高的閱讀資料來源皆為「自己或家人購買」，分別數值為31人(10.60%)、18人(6.10%)、13

人(4.40%)及15人(5.10%)。從前述的統計結果可看出，年級與大學生情緒管理書籍閱讀資料來源上較無差異。

表4-3-43 不同年級的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

選項 資料來源	統計	年級				總計
		一年級	二年級	三年級	四年級	
自己或家人購買	人數	31	18	13	15	77
	百分比%	10.60%	6.10%	4.40%	5.10%	26.30%
向小說出租店租借	人數	1	3	3	1	8
	百分比%	0.30%	1.00%	1.00%	0.30%	2.70%
向朋友或同學借	人數	8	5	3	5	21
	百分比%	2.70%	1.70%	1.00%	1.70%	7.20%
向圖書館借閱	人數	36	35	30	32	133
	百分比%	12.30%	11.90%	10.20%	10.90%	45.40%
自網路下載電子書	人數	11	16	10	14	51
	百分比%	3.80%	5.50%	3.40%	4.80%	17.40%
其他	人數	1	1	1	0	3
	百分比%	0.30%	0.30%	0.30%	0.00%	1.00%

### (三) 不同學院之大學生情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

本研究以探討不同學院大學生情緒管理書籍與閱讀資料來源之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-44。

由表4-3-44得知，不論學院在情緒管理書籍的閱讀資料來源上皆以「向圖書館借閱」最多，分別數值為39人(13.30%)、18人(6.10%)、16人(5.50%)、31人(10.60%)及29人(9.90%)，而次高的閱讀資料來源除了科技學院以「自網路下載電子書」，數值為16人(5.50%)，其餘學院皆為「自己或家人購買」，分別數值為22人(7.50%)、17人(5.80%)、17人(5.80%)及14人(4.80%)。從前述的統計結果可看出，學院與大學生情緒管理書籍閱讀資料來源上較無差異。

表4-3-44 不同學院的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

選項 資料來源	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學院	人文學院	藝術與設計學院	
自己或家人購買	人數	22	7	17	17	14	77
	百分比%	7.50%	2.40%	5.80%	5.80%	4.80%	26.30%
向小說出租店租借	人數	3	1	1	2	1	8
	百分比%	1.00%	0.30%	0.30%	0.70%	0.30%	2.70%

選項 資料來源	統計	學院					總計
		管理學院	科技學院	社會科學院	人文學院	藝術與設計學院	
向朋友或同學借	人數	8	2	5	2	4	21
	百分比%	2.70%	0.70%	1.70%	0.70%	1.40%	7.20%
向圖書館借閱	人數	39	18	16	31	29	133
	百分比%	13.30%	6.10%	5.50%	10.60%	9.90%	45.40%
自網路下載電子書	人數	15	16	6	6	8	51
	百分比%	5.10%	5.50%	2.00%	2.00%	2.70%	17.40%
其他	人數	2	0	0	1	0	3
	百分比%	0.70%	0.00%	0.00%	0.30%	0.00%	1.00%

#### (四) 不同父母親學歷之大學生情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

本研究以探討不同父母親學歷大學生情緒管理書籍與閱讀資料來源之差異情形，其交叉列連表結果如表4-3-45。

由表4-3-45得知，不論父母親學歷在情緒管理書籍的閱讀資料來源上皆以「向圖書館借閱」最多，分別數值為57人(19.50%)及76人(25.90%)，而次高的閱讀資料來源皆為「自己或家人購買」，分別數值為31人(10.60%)及46人(15.70%)。從前述的統計結果可看出，父母親學歷與大學生情緒管理書籍閱讀資料來源上較無差異。

表4-3-45 不同父母親學歷的大學生與情緒管理書籍閱讀資料來源差異分析

選項 資料來源	統計	父母親學歷		總計
		大學(含)以上	大學以下	
自己或家人購買	人數	31	46	77
	百分比%	10.60%	15.70%	26.30%
向小說出租店租借	人數	4	4	8
	百分比%	1.40%	1.40%	2.70%
向朋友或同學借	人數	7	14	21
	百分比%	2.40%	4.80%	7.20%
向圖書館借閱	人數	57	76	133
	百分比%	19.50%	25.90%	45.40%
自網路下載電子書	人數	25	26	51
	百分比%	8.50%	8.90%	17.40%
其他	人數	0	3	3
	百分比%	0.00%	1.00%	1.00%



## 第五章 結論與建議

本研究針對針對大學生情緒管理書籍閱讀，採用問卷調查法試圖了解大學生在情緒管理書籍的閱讀動機與閱讀行為現況，及不同背景變項的大學生在閱讀動機及閱讀行為的差異情形。

本章根據前述資料分析將研究發現加以歸納結論並提出建議，以供教育單位及圖書館及未來研究者做為參考。本章共分為兩節，第一節歸結本研究成果並提出研究結論。第二節則針對教育單位及圖書館推動大學生在情緒管理書籍閱讀活動以及未來進一步研究提出建議。

### 第一節 綜合結論

本研究主要目的在於探討大學生閱讀情緒管理書籍之動機與行為，期望藉由深入了解大學生的閱讀模式，有效推動閱讀情緒管理活動。

#### 壹、大學生情緒管理書籍閱讀動機現況

一、大學生情緒管理書籍閱讀動機較高，主要動機為以「休閒享受」為主、次要動機「引導誘惑」為輔。

大學生情緒管理書籍的閱讀動機分為「內在需求閱讀動機」及「外在刺激閱讀動機」兩大構面，分別包含「休閒享受」與「幻想體驗」，以及「社會互動」與「引導誘惑」等向度。依據研究結果顯示，大學生在情緒管理書籍中閱讀動機偏高，且「內在需求動機」數據比「外在刺激動機」略高，由此可知，大學生自發性的閱讀多於外在刺激鼓勵而閱讀情緒管理書籍。

而在問卷裡，於四個閱讀動機向度中，又以「休閒享受」動機得分最高。顯示情緒管理書籍之輕鬆閱讀、具休閒紓壓特質直接地提升了閱讀的愉悅感。而根據大學生選擇情緒管理書籍的樣貌，可以發現閱讀滿足了身陷壓力之大學生的心理需求，成為吸引大

學生閱讀情緒管理書籍的最主要心靈力量。而次高閱讀動機為「引導誘惑」，顯示大學生雖會自發性閱讀，但在選擇上仍需藉由師長或是朋友引導推薦。

另外在研究報告顯示，在「休閒享受」向度中，又以新聞媒體談論、名人推薦選項分列前兩名，顯示時事輿論的討論度會誘發大學生的閱讀動機。

## 貳、大學生情緒管理書籍閱讀行為現況

### 一、大學生情緒管理書籍的閱讀頻率多數為低閱讀頻率

依據本研究回收有效問卷統計結果，其中過半大學生超過一個月才會看一次，且平均每週花在閱讀情緒管理書籍的時間不到1小時，顯示大學生以低閱讀頻率讀者居多。

這項結果與近年來有關大學生閱讀之調查(陳素燕，2013；蕭玉真等人，2015；謝銀峰，2016；國家圖書館，2019；)之調查數據比對，即可看出大學生之情緒管理閱讀時間數據與其整體課外閱讀物數據頗為相近，此意謂著在其他外在環境影響之下，大學生普遍閱讀風氣並不興盛。

### 二、大學生最常閱讀情緒管理書籍的地點以「家中」為主，其次為「公共圖書館」及「學校」

大多數進行閱讀活動之地點，通常會受限於讀者身處之現實環境條件，而多數大學生日常生活主要範圍即以「自己家中」與「學校」為主，所以閱讀的場域通常會以此二者比例最高。而本研究結果，最常閱讀情緒管理書籍地點亦為自己家中及學校，顯示多數大學生最常閱讀情緒管理書籍的地點與其他讀物並沒有太大差異。例如周鈺茹(2013)在大學生閱讀行為與大學圖書館關係的研究中發現，大學生喜歡閱讀，但大多數閱讀時採取隨意瀏覽的方式；取得閱讀來源的途徑以圖書館最多；閱讀地點以家裡居多，其次是圖書館。

以上描繪出大學生閱讀行為的基本輪廓，也顯示圖書館與大學生閱讀行為關係相當緊密，同時也扮演支持大學生從事閱讀活動的重要角色。

### 三、大學生使用圖書館情緒管理書籍館藏以外借為主

由本研究得知大學生於「公共圖書館」內閱讀情緒管理書籍的比率為20.14%，但卻

有45.39%的大學生閱讀之情緒管理書籍，最主要管道是向圖書館借閱而來，顯示大多數的大學生依賴圖書館之情緒管理書籍館藏，滿足其閱讀需求。而此比例高於館內閱讀者，由此可推知，大學生偏向將圖書館情緒管理書籍借出並於家中閱讀。

四、大學生閱讀情緒管理書籍內容主題主要為「幽默趣味」，以「心靈勵志」次之

本研究調查結果顯示大學生閱讀偏好之情緒管理書籍內容主題前兩者分別為「幽默趣味」、「心靈勵志」，這也符合圖書館借閱數據與網路書店暢銷排行榜的市調。而其中近五成大學生，將「幽默趣味」主題，列為最喜歡的情緒管理書籍主題，可見得當情緒低落的時候，內容直接有趣味性好笑的内容最能擄獲大學生的選擇。

另外居次的「心靈勵志」題材，能幫助在想法上的改變，並且有正向能量的效果，也深受大學生的青睞。

五、紙本書仍是大多數大學生閱讀主要媒介，但他們普遍對情緒管理書籍電子書仍具有接受意願

有學者認為二十一世紀在數位環境中成長的年輕一代已經缺乏深度閱讀與對閱讀持續投入的習慣（Birkerts, 1994），由此可以看到數位媒體的出現以及快速成長的數位資訊已經對閱讀造成了深遠的影響。

本研究調查結果亦有超過七成的大學生具有情緒管理書籍電子書閱讀經驗，另行對照有關情緒管理書籍資料來源調查中，以「自網路下載」為主取得情緒管理書籍閱讀資料者，為僅次於「向圖書館借閱」及「自己或家人購買」為第三高，顯示成長在以網路為主導環境下的大學生改變了閱讀行為。

即使數位媒體的到來已經威脅到紙本的閱讀行為了，但本研究結果，大學生閱讀情緒管理媒介仍以「紙本」為主，僅四分之一的大學生傾向以電子書取代紙本情緒管理書籍。

六、大學生取得情緒管理書籍閱讀資料途徑以「向圖書館借閱」及「自己或家人購買」居多

大學生取得情緒管理書籍閱讀資料方式以「向圖書館借閱」最多，「自己或家人購買」次之，此二者為大學生最常獲取情緒管理書籍之途徑。閱讀資料來源往往受限於讀

者生活型態所接觸層面，如前所述，大學生閱讀的場域以「自己家中」為主，「公共圖書館」及「學校」次之，因此除了「向圖書館借閱」外，最直接簡便之取得閱讀資料方式即來自「自己或家人購買」，此亦意味圖書館及家人對大學生之情緒管理書籍閱讀行為有著不容忽視之影響力。

## 參、不同背景變項大學生在情緒管理書籍閱讀動機差異情形

一、除了性別會影響大學生閱讀情緒管理書籍動機外，其餘年級、學院及父母親學歷皆不影響

本研究結果不同性別的大學生在閱讀動機整體量表、各構面及各向度得分中，除了「社會互動」向度外，其餘得分情形均不具顯著差異；另外，在不同年級、學院及父母親學歷之大學生則在各閱讀動機量表、各構面及各向度得分均不存在顯著差異，但在父母親學歷的背景變相中，父母親學歷大學(含)以上的大學生無論在整體量表、各構面及各向度得分均高於學歷大學以下的大學生。

二、男性比女性在「社會互動」向度中，具有較強之情緒管理書籍閱讀動機

本研究得出男生無論在情緒管理書籍動機總量表、各構面及各向度得分上均高於女生。另外，發現男生在「社會互動」向度之閱讀動機特強於女生，推論應是傳統上，男生相對上比較需要獲得成就感及認同。並且他們情感也比較內斂，需要藉由某種話題才能互相交流。

三、父母親學歷影響大學生在情緒管理書籍閱讀上影響並不顯著

本研究結果顯示不同學歷的父母之大學生於情緒管理閱讀動機在整體量表、各構面及各向度並無明顯差異，即激勵導引大學生閱讀情緒管理的動機，不會因為其出生環境而有不同。一般而言，高學歷父母賦予的閱讀環境會影響孩子的閱讀習慣。例如根據《親子天下》雜誌調查，青少年父母的學歷愈高，孩子喜歡閱讀課外書的比率愈高。然而大學生隨著心智發展獨立自主，生活圈擴大，加上資訊媒體發達，媒體報導或是名人談論等因素，強化了外界影響對閱讀動機行為之影響力。由此可見，父母親學歷對於大學生閱讀情緒管理書籍之動機影響隨著年齡增長而式微。

## 肆、不同背景變項大學生在情緒管理書籍閱讀行為差異情形

### 一、不論大學生的背景變項如何，大學生閱讀情緒管理書籍量偏低

不論大學生的背景變項如何(性別、年級、學院及父母親學歷)，大多數大學生的閱讀頻率都是以超過1個月才看一次，閱讀時間每周都是30分鐘以下，閱讀冊數每月也都不到1本，此結果顯示大學生對於閱讀情緒管理書籍量偏低。但在閱讀動機結果顯示，大學生認為閱讀情緒管理書籍是能夠感受到輕鬆愉悅且舒緩個人生活壓力。所以這與其他閱讀研界報告結果一致，顯示大學生普遍閱讀風氣不興盛，即使閱讀情緒管理書籍能紓壓帶來愉悅感，他們仍舊選擇其他休閒活動。

### 二、大學生習慣閱讀情緒管理書籍之地點，並未因不同性別、年級、學院或父母親學歷呈明顯差異

以研究結果之次數(百分比)來看，在不同性別、年級、學院及父母親學歷都以家中為主要閱讀地點，而在不同性別中，男生以學校為次之，女生則以公共圖書館為次之；不同年級中，一年級與四年級以學校為次之，二年級與三年級則以公共圖書館為次之；不同學院中，除了人文學院以公共圖書館為次之外，其餘學院則以學校為次之；不論父母親學歷為何在情緒管理書籍的閱讀地點上皆以「家中」最多，而次高的閱讀地點大學(含)以上之學歷為「公共圖書館」，大學以下為「學校」。

### 三、女生比男生偏愛小說類型的情緒管理書籍，但年級、學院以及父母親學歷之差異則對閱讀類型影響不大

本研究結果得知，不同性別的大學生在閱讀情緒管理書籍的類型中，女生比男生更偏愛小說類型的情緒管理書籍。而大學生不論年級、學院及父母親學歷為何，皆以偏愛小說類型為主。這項研究結果與趙菁瑩(2019)調查圖書館借閱以及書店暢銷排行榜結果相符合，驗就報告顯示不論國內外，青少年皆多以小說類閱讀為最大宗。

### 四、不論性別、年級、學院及父母親學歷的大學生，閱讀情緒管理書籍的資料來源皆以向圖書館借閱為主

從本研究結果中得知，不論性別、年級、學院及父母親學歷的大學生，閱讀情緒管理書籍的資料來源皆以向圖書館借閱為主，而大部分也則以自己或家人購買次之，但唯

有學院中科技學院的大學生則以自網路下載電子書為次之，雖說以不同學院的大學生對於情緒管理書籍的閱讀媒介未呈現出顯著差異，但此情況卻也顯示科技學院的學生因科系特性而較偏向使用電子書。且亦有研究指出不同學科的學生其電子書的閱讀習慣有所不同（Liu，2006）

五、不論性別、年級、學院及父母親學歷的大學生，閱讀情緒管理書籍的內容主題皆以幽默趣味為主

從本研究結果中得知，不論性別、年級、學院及父母親學歷的大學生，閱讀情緒管理書籍的內容主題皆以幽默趣味為主，而大部分則也心靈勵志的內容主題次之，但學院中唯有藝術與設計學院的大學生則以文學藝術的內容主題為次之，此情況顯示藝術與設計學院的學生因科系特性而較偏向此主題內容。這與嚴媚玲（2000）所做的大學生的閱讀行為概述研究結果不謀而合，她指出藝術學院的學生對課外讀物的選擇，多少都會受到本身所學專業科目的影響，彼此較無顯著分野。

## 第二節 對學校及圖書館的建議

根據以上研究發現與結論，提出以下具體建議提供學校及圖書館做為參考。

### 壹、 規劃完善課程培養學生閱讀情緒管理書籍的習慣

有研究指出，學生過去的閱讀活動將會影響其未來的閱讀活動（Fredericks,Blumenfeld, and Paris, 2004; Stanovich, 2004）。因此，閱讀課程能否適切規劃極為重要，它將使大學生對於日後情緒管理閱讀的投入產生慣性。台灣目前大學開設的閱讀課程大都開在國文課，有的除了課程外還有閱讀活動與講座。倘若能帶領學生學習可藉由閱讀來抒發情緒管道，培養學生閱讀的習慣，例如閱讀情緒管理書籍後能提出自己的意見並與同學討論；或是找出並分類不同情緒主題的觀點，這些都無法只依賴一、兩門閱讀課程，或只讀一、兩本情緒管理書籍可以達成的，因為大多數的學生閱讀動機都是休閒，而不是有計畫、有系統的閱讀策略，而需要較有系統、規劃完善的課程。

## 貳、 協力跨單位合作以強化連結情緒管理書籍之效益

大學生在校期間如果遭遇到情緒上的問題，直覺尋求管道之一會是心輔中心。圖書館可與心輔中心合作推動情緒管理書籍之閱讀。英國牛津布魯克斯大學與愛丁堡大學圖書館，即與心輔中心合作，並由心理諮詢人員針對學生常見之情緒困擾問題，列出相應的建議閱讀素材。其經驗可供國內大學欲施行跨單位合作經驗之借鏡。

## 參、 利用關聯規則發掘大學生適性化之書籍推薦

由本研究結果得知，大學生取得情緒管理書籍的方式以圖書館最多，顯示他們借閱書籍管道非常倚賴圖書館。所以圖書館應當要主動瞭解學生對情緒管理書籍方面，不同屬性圖書的需求，並積極加強推薦適性書籍。藉由系統關聯規則在不同讀者需求資訊的差異性下，善用個人化服務技術調整資訊需求是目前圖書館重要提供功能之一，對圖書館規畫讀者個人適性書籍，進而以主動推薦訊息方式吸引讀者借閱(陳垂呈，2018)。

### 第三節 對未來研究的建議

根據以上研究發現與結論，提出以下具體建議提供未來研究者做為參考建議。

#### 壹、 因應後疫情世代閱讀的改變，調整閱讀動機與閱讀行為問卷

後疫情時代是個分隔線，閱讀行為必定會再次掀起波動，閱讀的方式也將有別於過去。大家去圖書館的意願會變低，實體書店人潮轉向線上閱覽，下一代學子閱讀書籍的行為模式，將演變成聽與看並進，且有不同的 APP 下載使用或是新媒體推播，閱讀讀物類別與媒介也相對會截然不同的不同。因為疫情宅在家，安全距離阻隔人與人間的互動，人們面對焦慮孤獨與死亡等等情緒管理課題，將藉由閱讀來慰藉脆弱的心，這是一種必然的選擇。所以為因應後疫情世代閱讀的改變，可再針對閱讀動機與閱讀行為的問卷題項作調整，以符合時代演變之下的準確性。

## 貳、 針對不同區域或公私立大學學生進行比較分析

本研究只針對南部私立大學學生閱讀情緒管理書籍做研究，建議能擴及北部中部不同區域公私立大學學生進行比較分析，方能讓整個大學生情緒管理書籍閱讀的脈絡更加清晰完整。

## 參、 聚焦不同科系屬性進行閱讀模式分析

在本研究結果中，發現不同科系的屬性會影響其閱讀行為。建議可以聚焦針對不同科系之閱讀行為模式加以探討分析。

## 肆、 閱讀媒介可增列網路文章作為研究範疇

本研究結果顯示，大學生選擇閱讀媒介，相對於電子書仍傾向借閱紙本書比例較高，但因這次調查並未列入閱讀網路文章選項，所得數據會與大學生使用網路習慣與時間會有些微落差。往後若能把網路觸及文章列為研究範疇，能使閱讀行為板塊更為完整。

## 伍、 著重探討性別對於不同類型書籍閱讀動機之差異性

本研究結果所得在情緒管理書籍的閱讀動機結果男生分數高於女生，此與過去探討性別與閱讀相關研究之「男生對閱讀較女生消極」結論發生歧異，顯示必有特別關照到男大學生之閱讀期望。因此，可以再深入分析延伸出探討男大學生特鐘情於情緒管理書籍類別的原因。



## 參考文獻

### 壹、中文部分

- EQ., Daniel Goleman. (1995)；EQ [全球暢銷 20 週年·典藏紀念版] (張美惠譯)。臺北：時報。
- 中央研究院電子報(2012)。國際權威醫學期刊最新報告：近 20 年臺灣焦慮與憂鬱症患者比例倍增。檢自：  
[http://newsletter\\_reviews.sinica.edu.tw/news/read\\_news.php?nid=7329](http://newsletter_reviews.sinica.edu.tw/news/read_news.php?nid=7329)
- 王春展、潘婉瑜(2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報，32，469-483。
- 王美晶(2006)。休閒參與作為壓力調適方法及其效益之研究，未出版碩士論文，銘傳大學，台北市。
- 王豐璋(2010)。大學生英文課外讀物閱讀動機、閱讀焦慮與閱讀策略之研究，未出版碩士論文，輔仁大學，新北市。
- 王乾任(2017)。寫字書熱潮竟未歇，療癒系作品在臺灣出版市場的逆勢突圍。全國新書資訊月刊，220，4-6。
- 王萬清(1999)。讀書治療。臺北：心理。
- 王嘉琪(2010)。大學生憂鬱情緒、自尊、污名化、自我揭露與求助態度之關係。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，臺北。
- 何金美(2008)。金融人員的生活壓力與休閒調適對生、心理健康的影響(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 何飛鵬(2013)。如何讀一本書。經理人月刊，7月號，23-25。
- 余典錡、魯盈謙、王薪惠(2019)。閱讀動機與網路素養調查對大學通識課程之啟示。通識學刊：理念與實務，7(2)，37-86。
- 余典錡(2012)。大學生閱讀動機與網路素養之研究。國立中山大學，高雄市。
- 吳宜貞(1998)。影響閱讀動機的因素：看教室環境與文化，師友，378：23，41-61。
- 吳明隆(2000)。SPSS 統計應用實務。臺北市：松岡。
- 吳雅嵐(2011)。大學生使用圖書館電子書影響因素之研究(未出版碩士論文)。國立中興大學圖書資訊學研究所，臺中市。
- 宋曜廷、劉佩雲、簡馨瑩(2003)。國小學童閱讀動機與閱讀行為之相關研究。教育研究資訊，11，135-158。
- 床心理學雜誌，15(5)，539-542。
- 李小觀(2004)。情緒教育方案對國小四年級兒童情緒智力輔導效果之研究。國立臺南大學，台南。
- 李青 L i, Q i n g、石武強 S h i, Wu-Q i a n g(2007)。注重在高校圖書館開展閱讀療法 How to carry out the biblioathery in college and university libraries。中華醫學圖書情報雜誌 Chinese Journal of Medical Library and Information Science，16 (1)，33-34。

- 李維青, 單勇(2005)。新疆地區讀者的閱讀動機調查研究。首都師範大學學報(社會科學版), 1, 62-68。
- 周鈺茹(2013)。大學生閱讀行為與大學圖書館關係之研究-以逢甲大學為例(未出版碩士論文)。逢甲大學統計學系統計與精算碩士班, 臺中市。
- 林大有(2008)。情緒管理的第一堂課。臺北市: 宇河文化。
- 林巧敏(2009)。推動國中小學童數位閱讀計畫之探討。臺灣圖書館管理季刊, 5(2), 49-67。
- 林彥宏(2015)。書寫, 在療癒的空間傾訴與傾聽。慧炬雜誌, 595, 17-19。
- 林蔚芳(2006)。從情緒勞務的觀點談教師的人際情緒管理。教育研究月刊, 150, 23-37。
- 柯華葳(2020)。臺灣閱讀策略教學政策與執行。教育科學研究期刊, 65, 93-114。
- 洪幸妙(1997)。大學生生活滿意度及其影響因素之研究, 彰化師範大學, 彰化。
- 洪雲(2005)。激發閱讀動機注重閱讀過程。渤海大學學報(哲學社會科學版), 27: 3, 121-123。
- 飛利浦(2010)。2010年台灣民眾健康與幸福調查報告。檢自: [http://www.newscenter.philips.com/tw\\_zh/standard/about/news/news2010/](http://www.newscenter.philips.com/tw_zh/standard/about/news/news2010/)
- 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣(2005)。情緒管理與壓力調適。臺北市: 心理。
- 孫郁荃(2007)。現代少年維特的煩惱—談青年少的情緒管理。諮商與輔導, 256, 14-18。
- 宮梅玲、叢中(2004)。大學生心理問題閱讀療法研究。中國圖書館學報, 2004(2), 95-96。
- 宮梅玲、叢中、王連雲(2002)。有助於解決大學生心理問題的書刊類別調查。中國學校衛生, 23(5), 470-471。
- 宮梅玲、叢中、王連雲、劉雲、亓高生、張一巍、李華娜(2002)。閱讀療法解決大學生心理問題的效果評價。中國行為醫學科學, 11(5), 578。
- 宮梅玲[Gong, Mei-Ling]、叢中[Cong, Zhong]、王連雲[Wang, Lian-Yun](2002)。有助於解決大學生心理問題的書刊類別調查[You zhu yu jie jue da xue sheng xin li wen ti de shu kan lei bie diao cha]。中國學校衛生 Chinese Journal of School Health, 23(5), 470-471。
- 翁筠緯(2009)。網路使用者生活型態、閱讀動機與文學小說閱讀行為之研究。世新大學, 新北。
- 做心理篩檢與諮詢。中國時報, E5。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。臺北市: 東華。
- 張春興(1994)。教育心理學。臺北市: 東華。
- 張春興(2007)。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北市: 東華。
- 張春興(2013)。現代心理學。(重修版)。臺北市: 東華。
- 張春興、楊國樞(1980)。心理學。臺北市: 三民。
- 張婕妤(2015)。愉悅閱讀過程中的正面情緒—以臺灣女性閱讀BL作品所得之「療癒感」為例。國立臺灣大學, 臺北市。
- 張婕妤、林奇秀(2015)。BL(Boys' Love)閱讀的「治癒感」及其發生情境。教育資料與圖書館學, 52(4), 359-388。

- 張智琪(2006)。大專校院圖書館館員專業成長相關閱讀研究。國立臺灣師範大學，台北。
- 張傳琳編(2013)。正向心理學。臺北市：洪葉文化。
- 郭翠秀(2007)。閱讀教學與國民小學學童閱讀動機及行為的關係—以 2005 年 PIRLS 資料為例。中央大學，桃園。
- 陳李綱(2008)。中學生情緒智慧測量與適應性指標研究。教育心理學報，39，61-81。
- 陳書梅(2008)。閱讀與情緒療癒—淺談書目療法。全國新書資訊月刊，120，4-9。
- 陳書梅(2013)。國小兒童之情緒療癒閱讀。臺北市立圖書館館訊，30(3)，69-79。
- 陳書梅(2014)。從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目。國立臺灣大學出版中心，臺北市。
- 陳書梅(2017)。從「知識殿堂」到「心靈療癒所」：圖書館書目療法服務之發展與前瞻。2017 年書目療法服務圖書館實務經驗分享論壇，臺北市
- 陳書梅、洪新柔(2013)。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析—以大學生為例。圖書館學與資訊科學，39(2)，44-65。
- 陳書梅、張簡碧芬(2013)。大學生閱讀之情緒療癒小說類型研究。圖書資訊學刊，11(1)，55-94。
- 陳書梅、張簡碧芬(2014)。小說對大學生之情緒療癒效用研究。教育資料與圖書館學，51(2)，293-331。
- 陳清泉(1990)。大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究(未出版之碩士論文)。國立台灣大師範大學，臺北市。
- 陳雅慧(2011)。2011 青少年閱讀力大調查，我們都是讀「臉書」長大的。親子天下，12 月號，150-151。
- 陳慧敏(2014)。不只是自我安慰而已！科學研究發現，讀書會讓人變得更聰明、更善良。閱讀最前線網。檢自：<https://news.readmoo.com/2014/12/01/reading-makes-you-smarter/>
- 陳慧敏(2014)。缺理由讀書嗎？為興趣而讀，就能降低憂鬱、癡呆風險、提高生活幸福指數！閱讀最前線網。檢自：<https://news.readmoo.com/2015/08/11/reading-makes-people-healthier/>
- 陳璧琳(2007)。預防憂鬱症：元氣篩檢車上路，服務到家，為民眾
- 博客來網路書店(2014)。青少年閱讀大調查。博客來網路書店。檢自：<http://www.books.com.tw/activity/2014/12/school/>。
- 彭秀玲(1986)。大學生的生活壓力和自我強度對心理健康的影響。國立臺灣大學，臺北。
- 傅溪年(2004)。打開你的閱讀腦袋。台北：采竹。
- 游仕偉(2001)。網路電子書讀者之使用動機與行為研究。南華大學，嘉義。
- 黃子恩(2010)。大學生課外閱讀動機與行為之調查研究—以中部一所大學為例(未出版碩士論文)。明道大學，彰化縣。
- 黃彥霖(2016)。最讓人放鬆的方法——開始閱讀六分鐘，減輕 68% 的壓力！閱讀最前線。檢自：<https://news.readmoo.com/2016/11/15/161115-read-to-relax/>

- 黃家瑩(2007)。國小高年級學生家庭閱讀環境、閱讀動機與閱讀行為之研究。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃珮書(譯)(2006)。壓力調適與管理(原作者:Wolfgang Linden)。台北市:華騰。(原著出版年:2005)
- 黃淑嫻(2013)。幼兒園教保人員情緒管理力量表建構之研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學教育學系，嘉義市。
- 黃聲儀(2014)。閱讀，改變的力量。檢自：[http : https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/7870](http://https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/7870)
- 楊振昇(2002)。壓力調適與情緒管理。研習論壇月刊，141，1-10。
- 楊瑞珠(1996)。教師情緒管理。臺北市:教育部。
- 楊曉雯(1996)。高中生閱讀行為研究:以臺北市立建國高級中學學生為例。淡江大學，新北市。
- 葉一蕾(2016)。青少年輕小說閱讀動機與閱讀行為之研究-以新北市為例。國立政治大學，臺北。
- 葉在庭(2001)。青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係。中華輔導學報，10，151-178。
- 韓北平(2008)。大學生閱讀動機與高校圖書館導讀工作。農業網絡資訊，6期，157-158。
- 董氏基金會(2005)。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。檢自：[http : //www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66](http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66)
- 董氏基金會(2007)。大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查。檢自：[http : //www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=68](http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=68)
- 董氏基金會(2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。檢自：[http : //www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1](http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1)
- 趙菁瑩(2019)。臺灣借閱排行榜與暢銷書排行榜之觀察研究:兼論圖書被借與被買之關聯性，國立政治大學，新北。
- 劉玉玲(2007)。生涯發展與心理輔導。新北市:心理出版社。
- 劉佩雲(2003)。成人閱讀動機量表發展及其相關因素探討。管理與教育研究學報，2，52-73。
- 劉金萍(2012)。高雄市新移民子女與非新移民子女之國小高年級學生閱讀動機與閱讀行為之研究。國立高雄師範大學，高雄。
- 劉思遠(2013)。大學生的生活壓力。輔導通訊，71，1-5。
- 潘正德(1996)。大一新生人格特質、生活適應與學業成績的關係暨相關因素之研究。中原學報，24，35-51。
- 蔡秀玲、楊智馨(1999)。情緒管理。臺北市:揚智文化。
- 蔡秀玲、楊智馨(2013)。情緒管理。臺北市:揚智文化。
- 蔡枚峨(2011)。國民小學學校閱讀環境與高年級學生閱讀動機、閱讀行為關係之研究。臺北市立教育大學，臺北市。

- 衛生福利部(2013)。追尋幸福職場。衛生報導月刊，154。
- 衛生福利部(2015)。105 年度自殺防治年中討論會。臺北市：衛生福利部。
- 衛生福利部統計處(2015)。認識憂鬱、面對憂鬱、擺脫憂鬱。臺北市：衛生福利部。
- 鄭仁偉、陳春希、袁梅玲、李姿瑩 (2012)。不當督導、印象管理與退卻行為之研究—表層演出與深層演出的中介效果。輔仁管理評論，19，1-27。
- 蕭仁釗、林耀勝、鄭逸如(1997)。健康心理學。台北市：桂冠。
- 蕭世平(2003)。影響大學生健康行為之相關因素研究。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 賴苑玲(2006)。國小六年級學童之家庭、班級及學校圖書館閱讀環境與其閱讀態度之研究。社會科教育研究，11，47-86。
- 盧雅琪 (2005)。交互教學法運用於現代文學閱讀教學之研究。屏東科技大學技術及教育研究所碩士論文。未出版，屏東。
- 謝宜瑾(2013)。已婚國小女性教師在職進修角色衝突與壓力調適之研究—以嘉義市為例 (未出版之碩士論文)。國立中正大學犯罪防治研究所，嘉義縣。
- 謝彩瑤(2001)。臺東師院學生課外閱讀行為調查研究。臺東師範學院教育研究所碩士論文，臺東。
- 謝淑婉(2017)。壓力調適和情緒管理課程介入與親子關係促進研究—以高雄市單親家園為例。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄市。
- 簡鴻檳(2003)。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。朝陽科技大學，臺中。
- 藍采風(2000)。壓力與適應。臺北市：幼獅。
- 羅郁晴(2016)。以自我決定論探討成人閱讀動機、態度及行為之研究。國立臺灣師範大學，臺北。
- 關鍵評論網(2017)。2016 誠品閱讀回顧：看見未來關鍵的 5 件事。檢自：<https://www.thenewslens.com/feature/esliteread>
- 嚴媚玲(1991)。大學生的閱讀活動與其管道之研究。淡江大學，臺北。
- 嚴媚玲(2000)。大學生的閱讀行為概述。全國新書資訊月刊，19，12-15。
- 蘇懋坤、張國康(2018)。大學生生活壓力與運動幸福感之研究。輔仁大學體育學刊，17，85-100。

## 貳、英文部分

- Baker, L. & Wigfield, A.(1999). Dimensions of children's motivation for reading and their relations to reading activity and reading achievement. *Reading Research Quarterly*, 34, 452-477.
- Baruchson-Arbib, S. (1996). The heritage of the 20th century. In *Social information science : Love, healthand the information society* (pp. 18-35).Brighton,England : Sussex Academic.
- Baruchson-Arbib, S. (1997). The “self-help section” in public libraries : The case of

- Israel. Public Library Quarterly, 16(3), 41-49.
- Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School Libraries Worldwide*, 6(2), 102-110.
- Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy. *Library Journal*, 64(14), 773-776.
- Certo, Schlieen & Muccino. (1984) Acquisition of leisure skills by a severely handicapped adolescent: A data based instructional program. *Education and Training of the Mentally Retarded*, 19(4), 297-305.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). The bibliotherapeutic process. In *Bibliotherapy: The right book at the right time* (chap. 4, pp. 17-19). Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Erikson, E. H. (1969). *Gandhi's truth: On the origins of militant nonviolence*. New York: Norton.
- Glock, S., & Kovacs, C. (2013). Educational Psychology : Using Insights from Implicit Attitude Measures. *Educational Psychology Review*, 25(4), pp503-522.
- Goleman, D. (1995) . *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Hatt. F. (1976) *What Does the Reader Want? The Reading Process : A Framework for Analysis and Description*. Lonon, Clive Bingley.
- Heintzman., P. and Mannell, R. C., "Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-being: Coping with Time Pressure," *Leisure Science*, Vol. 25, 2003, pp. 207-230.
- Jones, E. H. (2001). What is bibliotherapy? In *Bibliotherapy for bereaved children : Healing reading* (pp. 15-24). London, UK : Philadelphia.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E.(2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1-12.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, sappraisal, and coping*. NewYork: Springer Publishing.
- Liu, Z. (2006). Print vs. electronic resources: A study of user perceptions, preferences, and use. *Information Processing and Management*, 42(2006), 583-592.

- Lowe, R., & Bennett, P. (2003). Exploring coping reactions to work-stress: Application of an appraisal theory. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76, 393-400.
- Maatta (2010). The role of the reader and the act of reading. In *A few good books : Using contemporary reader' s advisory strategies to connect readers with books(chap.3)*. New York : Neal-Schuman Publishers
- McKechnie, L., Ross, C., & Rothbauer, P. (2007). Affective dimensions of information seeking in the context of reading. In D. Nahl & D. Bilal (Eds.), *Information and emotion : The emergent affective paradigm in information behavior research and theory* (pp. 187-196). Medford, NJ : Information Today.
- Ross, C. S. (1999). Finding without seeking : The information encounter in the context of reading for pleasure. *Information Processing and Management*, 35, 783-799.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy : A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ : Oryx Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. ( 1990 ) . Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 91, 185-211.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: Wiley.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial iInteraction*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86,320-333.
- Weisinger, H. D. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco:Jossey-Bass.
- Wigfield, A., Guthrie, J. T.(1997). Relations of children's motivation for reading to the amount and breadth of their reading. *Journal of Educational psychology*, 89, 420-432.

## 附錄

# 大學生情緒管理書籍之閱讀動機與行為問卷

同學您好：

本問卷的目的主要在瞭解您閱讀情緒管理書籍的動機及行為，您的填答將有助於本研究的進行，並可讓教育機構及圖書館更加了解目前大學生閱讀情緒管理書籍的情況，以作為圖書館採購館藏時參考的依據。答案沒有對錯、好壞的差別，但希望您所填的答案是能真實反應出您目前的狀況。本問卷是不記名的，所蒐集有關於個人資料僅供研究參考之用，絕對保守祕密，請放心作答，謝謝您的合作，並祝您

學業順利，萬事如意！

國立政治大學圖書資訊數位碩士專班

指導教授 林巧敏

研究生 蔡明萱

110年4月

第一部分：個人背景資料（共 5 題，請勾選或填入符合自己的答案。）

1. 性別：男 女
2. 年級：一年級 二年級 三年級 四年級
3. 學院：管理學院 科技學院 社會科學院 人文學院 藝術與設計學院
4. 戶籍地：北部地區 中部地區 南部地區 東部地區 離島地區 其他\_\_\_\_\_
5. 父母親學歷：
  - (1) 父親：研究所或以上 大學/技術學院 專科/高中(職) 國中 國小及以下
  - (2) 母親：研究所或以上 大學/技術學院 專科/高中(職) 國中 國小及以下



## 第二部分：問卷部分

### 情緒管理書籍定義：

1. 在閱讀的過程中單純獲得樂趣。
2. 在閱讀的過程中舒緩負面情緒。
3. 在閱讀的過程中解決困擾問題。
4. 在閱讀的過程中擁有挫折復原力。

### 一、情緒管理書籍閱讀動機問卷

#### 【填寫說明】：

1. 每題只能勾選 1 個答案。
2. 問卷題目沒有標準答案，請針對以下各項問題，勾選出和您想法最接近的一個答案。
3. 每題皆為必填，均需勾選作答。

		非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意
1	當我聽到別人或新聞媒體談論某本情緒管理書籍，我會想要去看看內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我會因為喜歡某位名人，而想看他所推薦的情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我會想看看列入暢銷書排行榜中的情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	當我在閱讀情緒管理書籍時，常會因為太專注而忽略了周圍發生的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我常會受到情緒管理書籍故事中的情節而感動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	我覺得閱讀情緒管理書籍後，可以舒緩我的生活壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	閱讀情緒管理書籍時，我會感到輕鬆愉悅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	我看過情緒管理書籍後，還會常常想到其中故事的內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	我覺得閱讀情緒管理書籍對我的生活沒有什麼幫助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	我認為閱讀情緒管理書籍是我日常生活中很重要的一件	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意
	事						
11	我閱讀情緒管理書籍時，我會把自己想像成是故事中某個角色	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	我閱讀情緒管理書籍時，會期待在現實生活中發生類似的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	我覺得情緒管理書籍裡的情節與我的生活經驗常有相似之處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	當別人有情緒管理書籍方面選擇的問題時來問我，我會覺得有成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	我會為了想獲得他人認同我關於情緒管理書籍的閱讀成就，而閱讀更多情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	閱讀情緒管理書籍可以讓我跟好朋友們間有更多共同的話題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	我和朋友談論所閱讀之情緒管理書籍內容時，我會覺得有滿足感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	我喜歡將好看的情緒管理書籍推薦給朋友或同學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	我認為與朋友談論共同閱讀的情緒管理書籍，可讓我們的友誼更熱絡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	我會因為同學或朋友的推薦而去閱讀情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	我會因為父母、兄姊或其他長輩的推薦而去閱讀情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	我會因為老師的推薦而去閱讀情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	我會因為喜歡情緒管理書籍的封面圖案而閱讀情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	我會因為喜歡情緒管理書籍的標題簡介而閱讀情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	我會因為喜歡情緒管理書籍內容排版設計、字體或印刷而閱讀情緒管理書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 二、情緒管理書籍閱讀行為問卷

【填寫說明】：

- 1.每題只能勾選 1 個答案。
- 2.問卷題目沒有標準答案，請針對以下各項問題，勾選出和您想法最接近的一個答案。
- 3.每題皆為必填，均需勾選作答。

題目		選項
1	請問您平均大約多久閱讀1次情緒管理書籍	<input type="checkbox"/> 超過1個月才看一次 <input type="checkbox"/> 1個月一次 <input type="checkbox"/> 2~3週一次 <input type="checkbox"/> 每週一次 <input type="checkbox"/> 2~3天一次 <input type="checkbox"/> 每天至少一次
2	請問您平均每週大約閱讀多久的情緒管理書籍	<input type="checkbox"/> 30分鐘以下 <input type="checkbox"/> 30分鐘~1小時 <input type="checkbox"/> 1小時~2小時 <input type="checkbox"/> 2小時~3小時 <input type="checkbox"/> 3小時~4小時 <input type="checkbox"/> 4小時以上
3	請問您平均每個月大約閱讀多少本的情緒管理書籍	<input type="checkbox"/> 每月不到1本 <input type="checkbox"/> 每月1本至2本 <input type="checkbox"/> 3本至5本 <input type="checkbox"/> 6本至8本 <input type="checkbox"/> 9本至10本 <input type="checkbox"/> 10本以上
4	請問您最常在哪裡閱讀情緒管理書籍	<input type="checkbox"/> 家中 <input type="checkbox"/> 公共圖書館 <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 交通運輸工具(公車、火車或捷運等) <input type="checkbox"/> 其他_____
5	請問您選擇閱讀的情緒管理書籍的類型	<input type="checkbox"/> 小說 <input type="checkbox"/> 非小說
6 複選	請選出您最喜歡閱讀的情緒管理書籍內容主 題 <input type="checkbox"/> 最多選 3 項	<input type="checkbox"/> 宗教命理 <input type="checkbox"/> 史地傳記 <input type="checkbox"/> 心靈勵志 <input type="checkbox"/> 自然科普 <input type="checkbox"/> 商業財經 <input type="checkbox"/> 飲食旅遊 <input type="checkbox"/> 幽默趣味 <input type="checkbox"/> 文學藝術 <input type="checkbox"/> 醫療保健 <input type="checkbox"/> 其他_____
7	請問您最常閱讀情緒管理書籍的形式	<input type="checkbox"/> 紙本書 <input type="checkbox"/> 電子書
8	請問您會用電腦、手機或平板閱讀情緒管理書籍電子書嗎?	<input type="checkbox"/> 從來沒有 <input type="checkbox"/> 偶爾會 <input type="checkbox"/> 經常會 <input type="checkbox"/> 總是會
9	請問您最常取得情緒管理書籍的來源是?	<input type="checkbox"/> 自己或家人購買 <input type="checkbox"/> 向小說出租店租借 <input type="checkbox"/> 向朋友或同學借 <input type="checkbox"/> 向圖書館借閱 <input type="checkbox"/> 自網路下載電子書 <input type="checkbox"/> 其他_____

謝謝您的耐心作答