

國立公共資訊圖書館

107 年度獎助博碩士圖書資訊學位論文

「成人繪本對成年初期族群之情緒療癒效用研究— 以幾米繪本為例」碩士論文得獎感言

周士茹

國立臺灣大學圖書資訊學系碩士

107.09.17

很榮幸本研究能成為國立公共資訊圖書館獎助之博碩士圖書資訊學位論文，非常謝謝各位評審老師的肯定。感謝陳書梅教授對研究方向與架構、內容上的指導，以及朱則剛、林麗娟和蔡天怡等口委老師們的建議，使本論文能更臻完備，於此再次獻上深刻的謝意。

有鑑於現代人生活步調緊繃，心理壓力沉重，以致於產生各類負面情緒，成了所謂現代的文明病。而若不重視和處理該負面情緒，此將對當事者的心理健康產生嚴重的影響。又根據不少研究指出，這樣的情況在成年人中的年輕族群更為嚴重，除了可能致使其生理上產生疾病之外，偏差行為、甚至是自殺等新聞更時有耳聞。而研究者基於對社會觀察深有感觸，且希望深入了解繪本書目療法對具有負面情緒之成年人產生之影響，則以幾米創作之成人繪本對成年初期族群之情緒療癒效用進行研究。

本研究之研究目的包含了解成年初期族群常見之情緒困擾問題類型；分析幾米繪本對成年初期族群情緒療癒效用之狀況；以及探討幾米繪本之元素，對成年初期族群產生情緒療癒效用之影響。研究中

篩選出對網友具有情緒療癒效用之幾米繪本，供本研究之受訪者自行挑選閱讀。取樣則採用立意取樣，透過研究者人脈關係邀請 20 至 30 歲，且具有情緒困擾問題之成年初期受訪者共 16 位，進行半結構式深度訪談，藉以探討幾米繪本，對遭遇不同類型的情緒困擾之成年初期族群的情緒療癒效用。研究結果顯示，成年初期之受訪者中「生涯發展」方面之情緒困擾問題者最多；緊接著「親密關係」和「自我認同」方面的情緒困擾問題；最後則是「失落與死亡」方面之情緒困擾。研究結果亦顯示，受訪者閱讀之 16 本幾米繪本，均能使其產生情緒療癒之效，且繪本中元素，會影響受訪者達致不同程度之情緒療癒效用。

透過本研究對幾米繪本之情緒療癒功能的探討，希望提供成年初期族群在面對情緒困擾問題時，能透過閱讀繪本疏緩個人負面情緒，找到優良的情緒疏解管道，提升其心理健康素質。而大學圖書館與公共圖書館可推廣幾米繪本，使成年初期之讀者遭遇情緒困擾時，舒緩負面情緒，而專業助人工作者，也可將幾米繪本作為發展性書目療法的素材。