

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報，2010，42 卷，2 期，339-358

# 心情與自我覺察對助人意向 及助人行為之影響\*

楊梵妤

樹人女子家事商業職業學校  
諮商中心

張文哲

國立台灣師範大學  
教育心理與輔導學系

本研究的主要目的是在探討心情與自我覺察對助人意向和助人行為的影響。實驗一及實驗二皆採二因子獨立樣本實驗設計，嘗試從反應時間的角度探討助人意向問題，並以連署和義工參與測量外顯助人行為。從這兩個實驗結果看來，呈現音樂時若涉及呈現音樂的原因，可能減弱音樂對心情的影響。而反應時間是否可以反映助人意向，須要進一步研究。實驗三係以這兩實驗為基礎。採 2(心情) × 2(自我覺察) 二因子獨立樣本實驗設計。實驗三發現，一般說來，助人行為在正向心情下多於負向心情。但心情與自我覺察有交互作用。亦即，在無自我覺察狀態下，助人行為在正向心情下多於負向心情。有自我覺察時，則正負向心情在助人行為上無差異。

**關鍵詞：**心情、自我覺察、助人行為、助人意向

## 一、心情對助人的影響

許多研究發現好心情會使人樂於助人。這些研究所使用的正向事件包括：受試者成功完成分配的作業（Berkowitz & Connor, 1966; Isen, 1970）、得到好運（Isen & Levin, 1972）、閱讀愉快的文章（Aderman, 1972）、回憶愉快的事件（Rosenhan, Underwood, & Moore, 1974）、讓受試者聽到好消息（Veitch, DeWood, & Bosko, 1977）、看到陽光（Cunningham, 1979）、及接收到他人的微笑（Gueguen & De Gail, 2003）等等。為什麼正向心情會增加助人？有學者認為正向的心情會使人以較為正向的觀點接受刺激（e.g., George, 1991）。但也有人指出，是因為助人能保持或延長人們的正向情緒，有自我增強的作用，才導致人們有助人的意願（Isen, Shalker, Clark, & Karp, 1978）。

負向心情對助人的影響，研究結果較不一致。有些研究指出，負向心情對助人行為沒有影響，不會促進亦不會減少助人行為（Harris & Siebal, 1975; Holloway, Tucker, & Hornstein, 1977）。也有

---

\* 作者註：本論文係楊梵妤提國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所之碩士論文的部分內容，在張文哲教授指導下完成。本篇論文通訊作者：楊梵妤，通訊方式：luckyalltime@gmail.com。

研究認為，負向情緒會減低助人的意願，使人們不願意助人（e.g., Underwood et al., 1977; 蘇清守，1990）。另有些研究則支持負向心情會使人樂於助人的看法（e.g., Cialdini, Darby, & Vincent, 1973; Donnerstein, Donnerstein, & Munger, 1975）。Berkowitz（1983）認為，負向心情會減少助人行為的原因是，強烈的負向心情會引起人們生氣和攻擊的傾向、和想離開不愉快情境的欲望。負向心情的人對他們周圍的世界有敵意，所以他們對自己也會有相當負面的評價，而這種自我概念會減損他們幫助他人的動機（Berkowitz, 1987）。因此，只要負面心情的強度夠強時，就可能引起人們攻擊的慾望，而減少助人。

Magnan 與 Hinsz（2005）研究心情與性別對於「建議他人冒險行為」的影響。他們使用音樂作為背景音樂，以引起受試者正向和負向的心情。亦有研究顯示，搖滾樂會使青少年有較多的反社會行為（Kim, Kwak, Chang, & Yang, 1998）。此外，Mathews 與 Canon（1975）的實驗室與實地研究發現則指出，當人們處於有噪音的環境時，助人行為會減少。Fried 與 Berkowitz（1979）的研究發現，柔軟悅耳的音樂會創造正向的心情，令人嫌惡的音樂會引起負向的心情。悅耳的音樂和令人嫌惡的音樂相較，悅耳者會使受試者較樂於助人。而音樂要播放多久才會影響受試者呢？大部分的研究都沒有詳細說明播放的時間長度（e.g., Magnan & Hinsz, 2005）。但 Fried 與 Berkowitz（1979）的研究使用 7 分鐘長的音樂，確實達到引起受試者心情的效果。North、Tarrant 與 Hargreaves（2004）的實地研究以令人愉悅和令人討厭的音樂作為引起心情的工具。結果顯示，幾乎所有的受試者都簽署了請願書；而擔任分發傳單代表的測量結果則顯示，聆聽愉快音樂的受試者同意在高付出的工作上幫忙（分發傳單）的人較聆聽討厭音樂的受試者多。

國內對於心情影響助人的研究並不多見。國內研究有探討心情與助人行為的關係者（蘇清守，1990）。但此類研究所指的心情，皆是受試者原本心情狀態，並非由研究者操弄的結果。本研究所欲操弄的負向心情是厭煩、討厭的壞心情。而根據以往研究，會增進人們助人意願的心情為輕微的沮喪和悲傷（Cialdini et al., 1973），故研究者認為，厭煩、討厭的心情應會減少人們的助人行為。

## 二、自我覺察及自我調整機制

原始的客觀自我覺察理論（theory of objective self-awareness）（Duval & Wicklund, 1972）指出，當人們將注意力放在自己身上時，會進行自我評量的過程，將自己的行為和適宜的標準比較。如果自我和標準不一致，人們會向著標準努力，嘗試減少不一致。自我調整（self-regulation）是指人們控制和監督自己行為的方式。自我覺察對自我調整的重要性，可用 Carver（1979）、Carver 與 Scheier（1981）所提出的自我調整控制理論（cybernetic theory of self-regulation）加以說明。Carver（1979）、Carver 與 Scheier（1981）合併了自我覺察理論和自我調整的控制模式，認為自我覺察是自我調控中反饋循環（feedback cycle）的一部分。自我覺察會使人們照某些標準和自己的行為作比較，判斷自己是否符合此標準，並且持續不斷的修正自己的行為。所以，當人們自我調整時，標準是影響行動的參照點（Silvia, 2002a）。由此可知，自我覺察對行為的影響，是經由與某個標準比較後，自我調整得到的結果。

依據自我覺察理論以及其他相關的研究，增加自我注意應該會增加助人（helping）的動機。Berkowitz（1987）指出，根據自我覺察理論（Duval & Wicklund, 1972; Scheier & Carver, 1983），增加自我注意可能使人們更加覺察到自己行為和相關的理想狀況間的差異，並且因此差異而感到不安。因此，若人們認為自己應該要幫助需要協助者（理想行為），並且在面對需要協助者時覺

察到此理想行為，則自我覺察應該會促使他們去實現理想的行為。此外，自我覺察會使人們對他人產生相當大的個人責任感（e.g., Berkowitz, 1987; Mayer, Duval, Holtz, & Bowman, 1985）。雖然 Kidd 和 Marshall（1982）指出，由自我的負面想法所引起的高度自我關注，會減少協助行為（引自 Berkowitz, 1987），但本研究以鏡子引起受試者自我注意，不同於由個人的問題或煩惱引起的自我覺察。因此，研究者預測自我覺察會促進助人意願與助人行為。

依照自我調整（self-regulation）機制，自我覺察對心情（mood）強度的影響可能增強，也可能減弱。而其特定影響則依自我現實狀態和相關標準之比較而定，並沒有固定的效果。但是，Scheier 與 Carver（1977）的研究卻認為自我覺察會使情緒狀態更明顯，這種「顯著觀點」（salience view）預測自我覺察在情緒強度上會有固定的效果，認為自我覺察必定會放大情緒強度。然而，其後的多數研究卻不支持「自我覺察使情緒明顯化」的觀點（e.g., Silvia, 2002a, 2002b）。Brockner、Hjelle 與 Plant（1985）指出，Scheier 與 Carver（1977）的研究會得到這樣的結果，是由於他們在實驗中製造了情緒反應的「情境標準」（situational standard）。

關於情緒標準問題，Silvia（2002b）的研究顯示，當沒有給予受試者情緒強度的標準（即：應該心情好或不好），高自我覺察會減損情緒的強度，並不會增加情緒強度、或使情緒變得明顯。而 Silvia（2002a）的研究結果顯示，高自我覺察對於那些有「應該抑制情緒」的觀念的人，顯著的減弱愉快心情的強度；而對於那些有「應該坦率表現情緒」的觀念的人，並沒有影響愉快心情的強度。這種情形反映了心情和個人標準一致的傾向，是自我調控的結果。而在低自我覺察組中則沒有差異。已有許多研究提出和此研究一致的觀點：在低自我覺察或無自我覺察時，即使當人們心中有預先存在的極端標準（e.g., Kallgren, Reno, & Cialdini, 2000; Silvia, 2002a）、或在實驗中給予受試者標準（Duval & Lalwani, 1999; Silvia, 2002b）時，人們仍然不會根據標準去調控情緒。只有在高自我覺察時才會產生調控情緒的結果。根據自我覺察理論，這是因為標準是一種「可能的自我狀態的表現」，是一個比較點，不是「特質」或「行為傾向」，所以標準只有在自我與標準比較的過程中會影響行動（Duval & Wicklund, 1972）。本研究在實驗中不給予受試者情緒標準，如前所述，Silvia（2002b）認為，當沒有給予受試者情緒強度的標準時，高自我覺察會減損情緒的強度。研究者推測：若心情好壞是影響助人行為的直接原因，則在高自我覺察狀態下，心情應無明顯差異，從而助人行為也有可能無差異。而在無或低自我覺察狀態下，即使有情緒標準，心情也不因標準而調整，因此正負向心情組在心情上會有差異，在助人行為上也應該會有差異。

### 三、心情、自我覺察、與助人的關係

Berkowitz（1987）以女大學生為研究對象，討論心情與自我覺察對助人行為之影響。實驗一研究正向、負向和中性的心情與兩種高自我覺察、一種低自我覺察對助人的影響。受試者皆須讀 50 張描寫心情狀態句子的卡片，不同組別讀的心情狀態句子不同。接著，所有的受試者都被要求寫一篇指定題目的短文，但因不同自我覺察操弄而寫的內容有所不同。5 分鐘後，實驗者施測一份簡短的心情問卷。當受試者完成問卷後，實驗者請求受試者幫忙加總一組分數資料，由此可看出受試者協助實驗者時付出努力的程度。實驗一發現，正向心情組與中性及負向心情組相較，正向心情組助人時給予實驗者較多協助；鏡子高覺察組與寫作高覺察組都比低覺察組給予實驗者較多協助。高自我覺察正向心情的兩組與低自我覺察正向心情組比起來，高自我覺察組為實驗者付出較多努力，有較高的助人意願。實驗二以不同的方法操弄受試者的心情。所有的受試者都被要求寫一篇短文，正向、負向及中性心情組寫的短文依心情操弄而不同。十五分鐘後，與實驗一相

似，實驗者詢問受試者是否願意協助加總一疊資料的分數。在實驗二中改以加總的資料欄數計算。結果顯示，高自我覺察組比低自我覺察組給予實驗者較多協助。正向心情組比中性心情組給予實驗者的協助多，負向心情組比中性心情組給予的協助少。正向心情高自我覺察組所給予的協助最多，負向心情高自我覺察組給予的協助最少，但是，負向心情方面，高自我覺察組與低自我覺察組間並無明顯差異。

這兩個實驗得到頗為一致的結論：高自我覺察會使好心情的受試者更樂意助人、使壞心情者較不願助人。Berkowitz (1987) 這樣的結果和研究者在前段的預測不一致。研究者認為，其原因可能是 Berkowitz 在此研究中給予受試者情緒標準。根據 Silvia (2002a, 2002b) 等人的研究，自我覺察對心情有調整作用，自我覺察對心情的影響為強化或弱化，要看在心情的操弄中是否同時給了一種情緒標準而定。給了「應該要盡量引起心情」的標準時，則心情會被強化，沒給任何標準者，則會弱化心情強度。但 Berkowitz 並未詳細交代指導語及細節。故研究者欲以 Berkowitz 的研究為基礎，以便釐清自我覺察與心情對助人的影響。因此研究者假設，在沒有給情緒標準時，會得到和 Berkowitz 不一致的結果，產生不同於 Berkowitz 研究的交互作用。

在助人的測量方法上，不論國內或國外，對於助人的測量方法多為實驗觀察 (Gueguen & De Gail, 2003; Isen & Levin, 1972; Job, 1987) 或問卷測量 (羅瑞玉, 1998; 鄭麗鳳, 2002; 賴敏慧, 2002)。然而，實驗觀察雖然客觀，但因其不易量化，故其敏銳度及精確性較為不足。而以問卷方式測量助人意願和行為，是由受試者自評，容易受到社會期許的影響，而非以真實狀況作答。因此，研究者認為，若能同時研究助人意向和助人外顯行為，更能了解助人行為的歷程。

基於上述之研究動機，本研究之研究假設如下：

假設一：正向心情受試者的助人意向及助人行為較負向心情受試者高。

假設二：自我覺察愈高的受試者助人意向及助人行為愈高。

假設三：在助人意向上，心情與自我覺察有交互作用。

假設四：在助人行為上，心情與自我覺察有交互作用。

## 實驗一

### 一、方法

#### (一) 研究對象

實驗預試對象為台灣師大心輔系四年級學生，共 10 名，皆為自願參與，預試內容和正式實驗內容完全相同，以了解實驗流程需改進及注意的部份。正式實驗對象為台灣師大心輔系一、二、三年級學生，共 120 人，皆為自願參與者。男 27 人，女 93 人，隨機分派至 8 組中。

#### (二) 實驗設計

本實驗採 4 (低自我覺察、高自我覺察、無自我覺察、干擾自我覺察) × 2 (正向心情、負向心情) 二因子受試者間設計。依變項有二，一為助人意向，一為實際助人行為。助人意向是指受試者聆聽完音樂與接受自我覺察操弄後，在電腦上作答助人相關問題的答案與反應時間。答「是」的項目愈多，且答「是」的反應時間愈短者，表示助人意向愈高。反之，答「是」的項目越少，

且答「是」的反應時間愈長者，表示助人意向愈低。助人行爲是指受試者聆聽完音樂與接受自我覺察操弄後的實際助人行爲測量。助人行爲的測量是以一份虛構的慈善團體連署書、與一份慈善團體志工服務報名表做為測量之工具。志工服務報名表上有兩種選項，一為每月服務 2 小時、另一為每月服務 8 小時之選項。

### (三) 研究工具

#### 1. 心情量表 (一)

為正式實驗前選定音樂的工具。由研究者參考 North 等人 (2004) 研究裡使用來評估音樂與心情的題目修訂編製，並經專家評鑑。本量表為 7 點量表，共有 3 題。心情量表的計分方式為，量表之平均數大於 4 者，為引起正向心情的音樂，其中量表得分平均數最大者，選定為實驗用之愉快音樂；量表平均數小於 4 者，為引起負向心情的音樂，其中量表得分平均數最小者，選定為實驗用之不愉快、煩躁的音樂。本量表之測量結果見下方 2. 音樂。

#### 2. 音樂

音樂是誘發受試者心情的工具，會在實驗進行時播放。研究者選出 8 首歌曲後，募集 40 位自願國立台灣師範大學學生，進行音樂的篩選工作。其中 20 人聆聽愉快、舒服的 4 首鋼琴音樂，另外 20 人聆聽不愉快的、煩躁的 4 首類似噪音的音樂。音樂播放的次序採對抗平衡方法，並隨機分派參與者。以實驗者自編的心情量表 (一) 篩選出樂曲，作為正式實驗的工具。結果愉快音樂選出 2 首歌曲，播放時間共 7 分鐘，這兩首音樂在心情量表 (一) 的平均數及標準差如下：愉快音樂 (一)  $M = 6.02$ ,  $SD = .85$ 。愉快音樂 (二)  $M = 5.53$ ,  $SD = 1.11$ 。煩躁不愉快音樂則只選出 1 首歌曲，重複播放 2 次時間亦為 7 分鐘， $M = 2.33$ ,  $SD = 1.17$ 。變異數分析結果如下：(1) 愉快音樂 (一) 及不愉快音樂在心情量表上有顯著差異， $F = 159.49$ ,  $p < .001$ 。(2) 愉快音樂 (二) 及不愉快音樂在心情量表上有顯著差異， $F = 116.47$ ,  $p < .001$ 。

#### 3. 鏡子

鏡子是使受試者產生自我覺察的工具。鏡子擺放的位置是在受試者的正前方。受試者坐著面對鏡子時，能看到自己的完整的臉部、肩膀和胸部。

#### 4. SuperLab 實驗軟體、及研究者設計之材料與程式

為了避免受試者察覺實驗目的，研究者使用的實驗材料，是由一些無關助人的填充句 (filler) 與和助人相關的肯定句組成。這些和助人相關的肯定句，主要參考鄭麗鳳 (2002) 編製之「國中學生利社會行為量表」及賴敏慧 (2002) 編製之「國中學生利社會行為調查問卷」，加以刪改修編，設計成適合本研究的實驗材料。實驗材料經專家評鑑後設計成 7 點量表 (自-3 至 3)，共 14 題，對國立台灣師範大學學生進行施測，要學生選出「樂於助人者較可能表現出的行為」。施測樣本共計 44 人。扣除無效卷，樣本人數共 42 人。施測後依計分結果最高的 10 句作為測量助人意願的實驗材料 (平均數皆大於 1.5)，刪去的四個句子為平均數最低者。而與助人無關的填充句，則是由研究者自編與人格、自尊、價值觀等有關的項目而成。

SuperLab 實驗軟體用來測量反應時間。本實驗程式之設計，一開始先有 8 個練習嘗試，練習嘗試的時間不列入計算。正式實驗有 24 個句子，其中 10 句是測量助人意願，例如：(1) 我願意幫助遭遇困難的人；(2) 在大眾運輸工具上看到行動不便者我願意主動讓位。另外 14 個句子是填充項目 (filler)，例如：(1) 我常常講笑話；(2) 我對新鮮的事情都會感到很好奇。助人句子和填充項目交錯出現，受試者作答完即跳至下一題，只有測量助人意願的 10 個句子之反應時間需加以記錄。且只計算答「是」的反應。

#### 5. 圖片和碼錶

圖片是畫圖作業使用的工具。只有低自我覺察和無自我覺察組會看到此圖片，並被要求在紙上仿作出一樣的圖畫。而高自我覺察和干擾自我覺察組畫的是自畫像。碼錶是用來控制實驗過程的時間。

#### 6. 志工服務報名表及撥款連署書

兩者都是用來測量受試者的助人行爲。報名表及連署書皆參考家扶中心之資料加以設計，並邀請 6 名教育心理與輔導學系研究生提出建議與評論，經專家對內容及編排加以評鑑。志工服務報名表上有兩種選項，一爲每月服務 2 小時，另一爲每月服務 8 小時。撥款連署書的連署目的和原因皆爲虛構。

### （四）實驗程序

本實驗採個別方式進行，共有 120 位受試者，120 次實驗皆由研究者親自執行。受試者一進入實驗室後就可以清楚聽到音樂聲，各組音樂播放的音量皆是固定的。然後研究者讓受試者相信，本研究的目的在了解學生的手眼協調功能和人格特質。說明完實驗目的與流程後，各組開始畫圖，高自我覺察組看著鏡子畫自畫像，低自我覺察組看著鏡子畫實驗者給的圖片，無自我覺察組畫實驗者給的圖片但沒看到鏡子，干擾自我覺察組看著鏡子畫自畫像，並配合節拍器的速度，從 600 開始倒數。2 分鐘後，實驗者離開實驗室，3 分鐘後返回，關閉音樂並收取圖畫。然後實驗者對受試者說：「現在我們要進行人格測驗。請你坐到電腦前面，仔細閱讀指導語。前一題做完就做下一題，不要思考前一題的答案。現在請開始。」助人意向測量完成後，研究者取出義工報名表與慈善團體聯署書，並告訴受試者：「我有個朋友在此機構工作，託我拿來請人幫忙。他告訴我他們現在很缺義工人手。還有這個全省連署的活動，需要大家幫忙連署。麻煩你看一看是不是願意協助他們。」然後，研究者詢問受試者：「你剛才聽到音樂嗎？音樂給你的感受如何？」最後告知受試者離開後不要跟別人討論實驗流程，且感謝受試者的協助。本流程自開始至結束，共需 10-15 分鐘。

## 二、結果

在心情操弄上，幾乎所有聆聽愉快音樂的受試者皆告知實驗者音樂聽起來很悅耳、很好聽、或讓人很放鬆；聆聽不愉快音樂的受試者則表示音樂很吵、很難聽、很煩，也有的受試者表示此音樂是噪音，很想把它關掉。

### （一）在正/負向心情下，不同自我覺察狀態對助人意向的影響

#### 1. 答「是」題數

各組受試者在答「是」題數的平均數和標準差如下。正向心情方面，高自我覺察組  $M = 8.73$ ， $SD = 1.67$ ；低自我覺察組  $M = 9.20$ ， $SD = .68$ ；無自我覺察組  $M = 9.40$ ， $SD = .91$ ；干擾自我覺察組  $M = 9.67$ ， $SD = .62$ 。負向心情方面，高自我覺察組  $M = 9.00$ ， $SD = 1.25$ ；低自我覺察組  $M = 8.93$ ， $SD = 1.49$ ；無自我覺察組  $M = 8.60$ ， $SD = 1.50$ ；干擾自我覺察組  $M = 8.60$ ， $SD = 1.76$ 。各組受試者在「答是題數」的二因子變異數分析結果如下：在「答是題數」上，心情與自我覺察的主要效果，以及心情與自我覺察的交互作用均未達顯著，分別爲  $F = 3.84$ ， $p > .05$ ； $F = .23$ ， $p > .05$ ； $F = 1.54$ ， $p > .05$ 。

#### 2. 答「是」反應時間

各組受試者在答「是」反應時間之平均數和標準差如下。正向心情方面，高自我覺察組  $M = -714.63$ ,  $SD = 676.32$ ；低自我覺察組  $M = -374.85$ ,  $SD = 527.27$ ；無自我覺察組  $M = -686.25$ ,  $SD = 907.23$ ；干擾自我覺察組  $M = -442.81$ ,  $SD = 472.26$ 。負向心情方面，高自我覺察組  $M = -117.11$ ,  $SD = 552.60$ ；低自我覺察組  $M = -489.82$ ,  $SD = 767.79$ ；無自我覺察組  $M = -1036.98$ ,  $SD = 1058.19$ ；干擾自我覺察組  $M = -530.73$ ,  $SD = 733.61$ 。各組受試者在「答是反應時間」上之二因子變異數分析的結果如下：在「答是反應時間」上，心情與自我覺察的主要效果，以及心情與自我覺察的交互作用均未達顯著，分別為  $F = .01$ ,  $p > .05$ ； $F = 2.45$ ,  $p > .05$ ； $F = 2.31$ ,  $p > .05$ 。

## (二) 在正/負向心情下，不同自我覺察狀態對助人行為的影響

實驗全部結束後，研究者口頭詢問了受試者，在實驗過程中，是否曾懷疑簽名連署及擔任義工為實驗的一部份，結果僅有極少數受試者表示曾懷疑研究者的動機，其他受試者皆表示未有疑慮。

### 1. 連署行為

幾乎全部受試者都有參與連署，而正向心情低自我覺察組、與負向心情無自我覺察組各有一位受試者未連署。心情、自我覺察、及連署行為的獨立性考驗結果如下： $A \times B \times C$  的獨立性考驗未達顯著水準， $G^2 = 6.10$ ,  $p > .05$ 。此結果顯示心情、自我覺察、與連署行為之間是獨立無關的。而心情 $\times$ 自我覺察、心情 $\times$ 連署、自我覺察 $\times$ 連署的獨立性考驗均未達顯著水準； $A \times B \times C$  交互作用的考驗，亦未達到顯著水準。

### 2. 義工參與

各組願意擔任義工的人數並沒有明顯的差異。正向心情組中，無自我覺察組有 5 人願意擔任義工，且其中有一人願意每月付出 8 小時的時間擔任義工；而高自我覺察組願意擔任義工的人數最少。負向心情組中，高自我覺察與低自我覺察組皆有 4 人願意擔任義工，較其他兩組為多；且高自我覺察組願意擔任義工的 4 人中，有一人願意每月付出 8 小時做義工。

心情、自我覺察、及義工參與的獨立性考驗結果如下： $A \times B \times C$  的獨立性考驗未達顯著水準， $G^2 = 7.08$ ,  $p > .05$ 。顯示心情、自我覺察、與義工參與之間是獨立無關的。而心情 $\times$ 自我覺察、心情 $\times$ 義工參與、自我覺察 $\times$ 義工參與的獨立性考驗均未達顯著水準； $A \times B \times C$  交互作用的考驗，亦未達到顯著水準。

## 三、討論

### (一) 在正/負向心情下，不同自我覺察狀態對助人意向的影響

本實驗變異數分析的結果顯示，心情與自我覺察在助人意向上沒有交互作用，不同心情對助人意向的影響沒有差異，不同自我覺察對助人意向的影響也沒有差異。然而，高、低、及干擾自我覺察的受試者，皆告知研究者自己有看鏡子，有的是看著鏡子發呆，有些則是對鏡子整理儀容。諸多研究皆證明鏡子能成功的引起自我覺察（Berkowitz, 1987; Duval & Wicklund, 1972; Silvia, 2002a, 2002b），且在本實驗過程中，實驗者在確認了受試者看到鏡子後才離開實驗室，所以，自我覺察操弄無效的可能性低。

本實驗之假設未獲支持，問題可能出在播放音樂時的指導語。由於該指導語的關係而使心情操弄不能在依變項上產生不同的效果。在指導語中，研究者向受試者說明了實驗進行中音樂播放的原因：「現在播放的音樂是要避免外界的人聲干擾到測驗的正確性……」。而這種說法可能使心

情的處理未達成預期效果。Schachter 與 Singer (1962) 的實驗證明了歸因在情緒的產生上扮演著重要的角色 (見 Taylor, Peplau, & Sears, 1997)。而在本實驗裡, 受試者可能因指導語的關係, 而對音樂的悅耳或吵雜做了另一種「合理的」歸因, 亦即認為悅耳或吵雜是必要的, 以致雖如預期地產生愉快或不愉快的心情反應, 但不會因心情而影響助人意向與助人行為。或者受試者因歸因的問題, 根本未產生愉快或不愉快的心情。另一種相似的解釋是, 當人們被引導去察覺到心情是由外來因素所導致時, 情緒會較不易受到外來因素影響 (Schwarz & Clore, 1996, 引自 Froming, Nasby, & McManus, 1998)。在本實驗裡, 因為研究者提醒了受試者音樂的存在, 可能使音樂對心情的影響變小, 或者變成沒有影響。

## (二) 在正/負向心情下, 不同自我覺察狀態對助人行為的影響

North 等人 (2004) 的研究與本研究有類似發現。由此可知, 使用連署的方式來測量, 不能有效測得助人行為的差異, 這可能是因為花費的代價小、只是舉手之勞, 因此受試者普遍的願意伸出援手。而使用義工報名的方式來測量助人行為, 則有研究顯示, 擔任義工的原因很複雜, 常常結合了利他主義和自我利益。雖然幫助他人是擔任義工的重要原因, 但是, Clary 與 Orenstein (1991) 指出, 有機會獲得新技巧、認識新朋友等因素, 也都會使人們願意擔任義工 (引自 Taylor et al., 1997)。所以, 從本實驗結果看來, 可能連署和義工參與都無法顯示助人行為的差異。

研究者懷疑本實驗心情的操弄受到歸因因素的干擾, 而連署和義工參與也較不能顯示個別差異, 因此研究者進一步進行實驗二。在實驗二中, 研究者改變操弄心情的方式, 並且不再以實驗一中連署與義工參與的方式來測量助人行為, 而只針對助人意向進行考驗。在負向心情方面, 實驗二所操弄的心情為悲傷。在過去的研究中已經證明以想像寫作所引起的負向心情, 強度夠強 (Berkowitz, 1987; Silvia, 2002a, 2002b), 而強烈的負向心情會引起人們生氣和攻擊的欲望, 使人們不願助人 (Berkowitz, 1983), 所以研究者推測, 負向心情會減少助人行為。

綜上所述, 實驗二之研究假設如下: 正向心情組的助人意向較負向心情組高; 高自我覺察組的助人意向較低自我覺察組高; 在助人意向上, 心情與自我覺察有交互作用。

## 實驗二

### 一、方法

#### (一) 研究對象

實驗預試對象為台灣師大心輔系四年級學生, 共 8 名, 皆為自願參與, 預試內容和正式實驗內容完全相同, 以了解實驗流程需改進及注意的部份。正式實驗對象為各系修習教育心理學的一到四年級學生, 皆為自願參與者, 共 44 人, 扣除 4 位無法操弄心情的受試者, 剩下 40 人。男 10 人, 女 30 人。隨機分派至 4 組中。

#### (二) 實驗設計

本實驗採 2 (高自我覺察、低自我覺察)  $\times$  2 (正向心情、負向心情) 二因子受試者間設計。本實驗之依變項為助人意向。助人意向是指受試者聆聽完音樂與接受自我覺察操弄後, 在電腦上作答助人相關問題的答案與反應時間。答「是」的項目愈多, 且答「是」的反應時間愈短者, 表



示助人意向愈高。反之，答「是」的項目越少，且答「是」的反應時間愈長者，表示助人意向愈低。

### （三）研究工具

1. 鏡子、電腦、SuperLab 實驗軟體、及研究者設計之材料與程式、碼錶同實驗一。

#### 2. 想像作業

想像作業用以進行受試者心情的操弄，作業單上印有指導語。想像作業係參考 Berkowitz (1987) 與 Silvia (2002a, 2002b) 之研究。正向心情組作業單上之指導語為：「請你想一件令你很愉快、開心的事，並描寫這件事情，以及當時的心情與感受。」負向心情組作業單上之指導語為：「請你想一件令你很傷心、難過的事，並描寫這件事情，以及當時的心情與感受。」想像作業之預試是以心情量表（二）進行，預試結果見以下心情量表之說明。

#### 3. 心情量表（二）

本量表目的在檢核實驗操弄。研究者編製時參考 North 等人 (2004) 研究裡使用來評估音樂與心情的題目，以及 Berkowitz (1987) 和 Silvia (2002a, 2002b) 研究中，想像作業完成後，操弄檢核時所使用的題型。本量表只有一題，依照不同感覺程度由 -5 到 +5，為 11 點量表。受試者寫完想像作業後，依照個人感受作答。本量表之預試樣本為修習教育心理學的師大學生。樣本人數共 40 人，其中 20 人寫正向心情想像作業，另 20 人寫負向心情想像作業。受試者在寫完想像作業後，填寫心情量表（二）。正向心情想像作業  $M = 2.95$ ,  $SD = 1.64$ ；負向心情想像作業  $M = -1.65$ ,  $SD = 1.76$ 。單因子變異數分析結果顯示，不同想像作業在心情量表上有顯著差異， $F = 73.43$ ,  $p < .001$ 。此結果顯示，想像作業能有效操弄受試者的心情，且心情量表能測出受試者心情狀態的差異。

### （四）實驗程序

本實驗採個別方式進行，共有 40 位受試者，40 次實驗皆由研究者親自執行。高自我覺察組的受試者一進入實驗室就定位後，便可以清楚的看到正前方的鏡子與自己的臉部和胸部，低自我覺察組的受試者則看不到鏡子與自己的鏡像。然後實驗者讓受試者相信，本研究的目的是了解學生的想像力和閱讀歷程。

說明完實驗目的與流程後，請正向心情組回想愉快的事情，負向心情組則回想傷心難過的事情，並將回想內容寫在想像作業單上。受試者寫想像作業過了 2 分鐘後，實驗者便離開實驗室。5 分鐘後實驗者返回收取想像作業，並請受試者填寫心情量表。之後，實驗者對受試者說：「現在我們要進行的活動，是要了解人的閱讀歷程，而題目都是有關生活習慣的句子。請你坐到電腦前面，仔細閱讀指導語。憑直覺作答，不要想太多。現在請開始。」助人意願測量共 5-6 分鐘。完成後，研究者即告知真正研究目的，並說：「請你離開後不要跟別人討論實驗流程。感謝你的配合與協助。」本流程自開始至結束，共需 15 分鐘。

## 二、結果

### （一）操弄檢核

各組受試者在心情量表（二）得分之平均數與標準差如下。正向事件方面，高自我覺察組  $M = 1.80$ ,  $SD = 1.99$ ；低自我覺察組  $M = 3.40$ ,  $SD = .97$ 。負向事件方面，高自我覺察組  $M = .10$ ,  $SD = 2.42$ ；低自我覺察組  $M = -2.20$ ,  $SD = .92$ 。二因子變異數分析的結果顯示：事件正負性在心情量表

(二) 上的主要效果達顯著水準,  $F = 45.90, p < .001$ 。自我覺察在心情量表(二)上的主要效果未達顯著水準,  $F = .42, p > .05$ 。事件正負性與自我覺察在心情量表(二)上有交互作用,  $F = 13.10, p < .01$ 。

### (二) 在正/負向心情下, 不同自我覺察狀態對「答是題數」的影響

各組受試者在答是題數之平均數與標準差如下。正向心情方面, 高自我覺察組  $M = 9.30, SD = 1.25$ ; 低自我覺察組  $M = 9.30, SD = 1.64$ 。負向心情方面, 高自我覺察組  $M = 9.30, SD = 1.25$ ; 低自我覺察組  $M = 8.80, SD = 1.81$ 。二因子變異數分析的結果如下: 在「答是題數」上, 心情與自我覺察的主要效果, 以及心情與自我覺察的交互作用均未達顯著, 分別為  $F = .28, p > .05$ ;  $F = .28, p > .05$ ;  $F = .28, p > .05$ 。

### (三) 在正/負向心情下, 不同自我覺察狀態對「答是反應時間」的影響

各組受試者在答是反應時間之平均數與標準差如下。正向心情方面, 高自我覺察組  $M = -337.04, SD = 530.97$ ; 低自我覺察組  $M = -348.36, SD = 663.09$ 。負向心情方面: 高自我覺察組  $M = -405.18, SD = 1296.59$ ; 低自我覺察組  $M = -306.46, SD = 396.26$ 。二因子變異數分析的結果顯示: 在「答是反應時間」上, 心情與自我覺察的主要效果, 以及心情與自我覺察的交互作用均未達顯著, 分別為  $F = .00, p > .05$ ;  $F = .03, p > .05$ ;  $F = .05, p > .05$ 。

## 三、討論

### (一) 操弄檢核

事件正負性在心情量表(二)上的交互作用達顯著, 且事件正負性在心情量表(二)上的主要效果亦達顯著。此結果顯示, 想像作業(回憶與寫作)能有效引起受試者正向或負向的心情。而自我覺察對想像作業的效果有調整作用。

### (二) 在正/負向心情下, 不同自我覺察狀態對助人意向的影響

從「答是題數」和「答是反應時間」來看, 實驗結果顯示, 心情與自我覺察對助人意向無主要效果, 心情與自我覺察在助人意向沒有交互作用。研究者的假設未獲支持。然而, 從操弄檢核的結果來看, 想像作業的心情操弄是有效的, 且正負事件的想像與自我覺察有交互作用。會有這種結果, 研究者推測, 可能是所呈現的與助人有關的句子, 助人意涵太過明顯, 受試者依社會期許作答, 而使各組的助人意向反應趨於接近。

研究者在實驗一的討論中懷疑, 播放音樂時若有原因意涵, 可能會干擾心情的操弄。而實驗二則發現無原因意涵的事件想像可以引起正負向心情。因此, 研究者推測, 若採用實驗一的操弄方式, 但不交代音樂播放的原因, 仍將可以有效引發正負向心情。在依變項的測量方面, 實驗一、二都未發現受試者在行為句的反應時間上有差異, 而在實驗一, 連署和義工參與的助人行為也無差異, 因此研究者懷疑, 心情與自我覺察對助人行為是否有影響, 和助人行為的種類有關。因此, 研究者在實驗三中, 採用實驗一操弄心情的方式, 不再交代音樂播放的原因。並且修改 Berkowitz (1987) 的方法以測量受試者的助人行為。研究者預期, 這樣的改變應可看到心情與自我覺察對助人行為的影響。

實驗三之研究假設如下: 正向心情組的助人行為較負向心情組多; 高自我覺察組的助人行為較無自我覺察組多; 在助人行為上, 心情與自我覺察有交互作用。

## 實驗三

### 一、方法

#### (一) 研究對象

實驗預試對象為台灣師大心輔系四年級學生，皆為自願參與，共 8 名。預試內容和正式實驗內容完全相同，以了解實驗流程需改進處。正式實驗對象為師大各系正修習教育心理學的一到四年級學生，皆為自願參與者，共 43 人。扣除 3 位無法操弄心情的受試者，剩下 40 人。男 10 人，女 30 人。隨機分派至 4 組中。

#### (二) 實驗設計

本實驗採 2（自我覺察、無自我覺察）× 2（正向心情、負向心情）二因子受試者間實驗設計。依變項為受試者之實際助人行為。以一疊數據資料做為測量助人行為之工具。受試者須將各頁之資料數據填寫在一份統計表中。5 分鐘裡抄寫的格數愈多，表示受試者付出的努力程度愈多，愈樂意助人。每抄寫一格，計得 1 分，拒絕協助者計為 0 分，分數愈高表示助人愈多。

#### (三) 研究工具

##### 1. 鏡子、碼錶、音樂

與實驗一同。

##### 2. 心情量表（三）

為心情操弄檢核工具。與實驗一使用的心情量表（一）相似，僅保留第一題：「剛剛聽到的音樂令我感到……」（不愉悅 1 至愉悅 7），並修改量表之說明。

##### 3. 數據資料與統計表

數據資料與統計表是用以測量受試者之助人行為。本測量方法的設計主要參考 Berkowitz（1987）之研究加以改良，因每個人的計算能力有較大的差異性，故改變 Berkowitz 要求受試者協助研究者計算數據資料的測量方式，改以請求受試者協助謄寫數據資料代替之。而受試者所填之格數，即為其助人行為多寡之表現。

#### (四) 實驗程序

本實驗採個別方式進行。受試者進入實驗室後就可以清楚的聽到音樂聲，正向心情組的受試者聆聽的是愉悅的音樂，而負向心情組的受試者聆聽的是吵雜、令人感到煩躁的音樂，播放音樂的喇叭置放在受試者座位前的桌子上，各組音樂播放的音量皆是固定的。自我覺察組的受試者一進入實驗室就定位後，便可以清楚的看到正前方的鏡子與自己的臉部和胸部，無自我覺察組的受試者則看不到鏡子與自己的鏡像。研究者讓受試者相信，本研究是要瞭解學生的手眼協調能力。

解說完研究目的後，研究者要受試者畫圖。2 分鐘後，研究者離開實驗室，並在 5 分鐘後帶著資料及統計表返回實驗室，收取圖畫，並關閉音樂。實驗者對受試者說：「本實驗已經完成，謝謝你參與這項研究。在你離開前，可以請你幫我一個忙嗎？」受試者答應後，實驗者就對受試者說：「我最近協助老師做研究，而老師剛剛臨時交代我整理一些資料，要我今天就整理好給他。但資料太多我一個人來不及整理，可不可以請你花一點時間幫忙我謄寫一些資料呢？」實驗者說完，待受試者答應後，就將數據資料與統計表交給受試者並解說抄寫的方式，接著告訴受試者：「我去整理一下實驗資料，馬上就回來，如果你覺得累或有事情要辦，隨時可以先離開。」

實驗者在 5 分鐘後就返回實驗室，進行心情的操弄檢核，向受試者說明真實的實驗目的，並感謝他的協助。本實驗流程共需 14-15 分鐘。

## 二、結果

### （一）操弄檢核

各組受試者在心情量表（三）得分之平均數與標準差如下。正向心情方面，高自我覺察組  $M = 5.90$ ， $SD = .99$ ；無自我覺察組  $M = 6.20$ ， $SD = .63$ 。負向心情方面，高自我覺察組  $M = 3.50$ ， $SD = 1.43$ ；無自我覺察組  $M = 2.30$ ， $SD = .67$ 。二因子變異數分析結果發現：正負向音樂在心情量表（三）上的主要效果達顯著水準， $F = 101.77$ ， $p < .001$ 。自我覺察在心情量表（三）上的主要效果未達顯著， $F = 2.08$ ， $p > .05$ 。正負向音樂與自我覺察在心情量表（三）上有交互作用， $F = 5.77$ ， $p < .05$ 。

因交互作用達顯著水準，故進行單純主要效果考驗。結果顯示，在正向心情下，高自我覺察和無自我覺察沒有顯著差異， $F = .65$ ， $p > .05$ 。在負向心情下，高自我覺察和無自我覺察有顯著差異， $F = 5.74$ ， $p < .05$ 。此結果顯示，在負向心情組中，高自我覺察的心情明顯比無自我覺察的心情好。在高自我覺察下，正向心情和負向心情有顯著差異， $F = 18.92$ ， $p < .001$ 。在無自我覺察下，正向心情和負向心情有顯著差異， $F = 177.78$ ， $p < .001$ 。此結果顯示，不論在高/低自我覺察下，正向心情組的心情都較負向心情組的心情好。

### （二）在正/負向心情下，不同自我覺察狀態對助人行為的影響

正向心情組願意提供協助的人數，較負向心情組多 2 人。而正向心情組中，無自我覺察組願意提供協助的人數最多。負向心情組中，高自我覺察組比無自我覺察組有較多受試者願意提供協助。各組助人行為（填寫的格數）之平均數與標準差如下。正向心情方面，高自我覺察組  $M = 45.50$ ， $SD = 19.03$ ；無自我覺察組  $M = 72.30$ ， $SD = 14.57$ 。負向心情方面，高自我覺察組  $M = 49.00$ ， $SD = 21.20$ ；無自我覺察組  $M = 29.40$ ， $SD = 19.93$ 。各組受試者在助人行為上之二因子變異數分析結果如下：在助人行為上，心情的主要效果達顯著水準， $F = 10.92$ ， $p < .01$ 。在助人行為上，自我覺察的主要效果未達顯著水準， $F = .37$ ， $p > .05$ 。在助人行為上，心情與自我覺察間的交互作用達顯著水準， $F = 15.15$ ， $p < .001$ 。其交互作用如圖 1、2 所示。

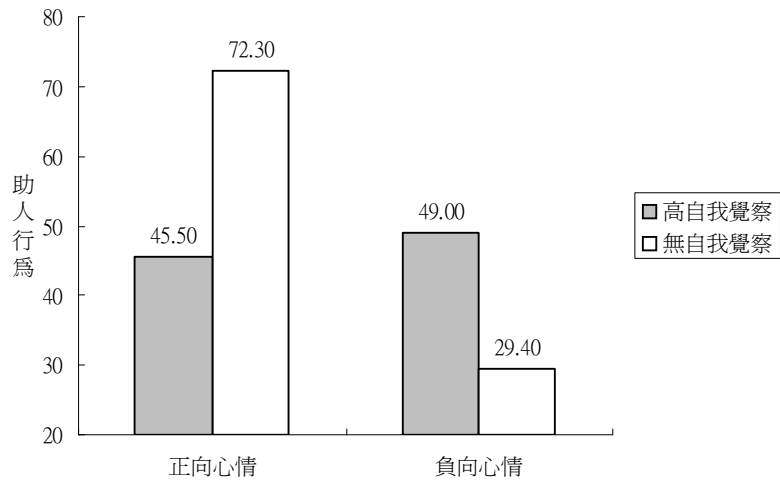


圖 1 心情與自我覺察在助人行為上的交互作用

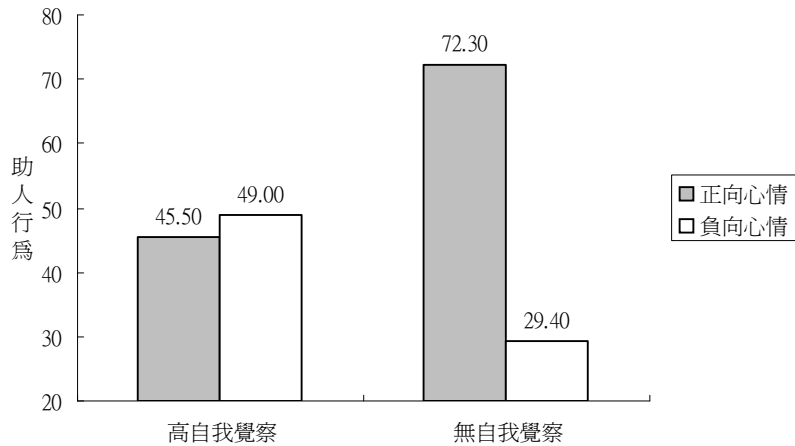


圖 2 心情與自我覺察在助人行為上的交互作用

因交互作用達顯著水準，故進行單純主要效果考驗。在正向心情下，高自我覺察和無自我覺察有顯著差異， $F = 12.50$ ， $p < .01$ 。在負向心情下，高自我覺察和無自我覺察有顯著差異， $F = 4.54$ ， $p < .05$ 。此結果顯示，在正向心情組中，高自我覺察的助人行為較無自我覺察的助人行為少；在負向心情組中，高自我覺察的助人行為較無自我覺察的助人行為多。在高自我覺察下，正向心情和負向心情沒有顯著差異， $F = .15$ ， $p > .05$ 。在無自我覺察下，正向心情和負向心情有顯著差異， $F = 30.19$ ， $p < .001$ 。此結果顯示，在無自我覺察組中，正向心情的助人行為較負向心情的助人行為多。

### 三、討論

- (一) 心情對助人行爲的影響：本實驗結果顯示，正向心情組的助人行爲多於負向心情組。此結果說明了愉快的音樂所引發的正向心情會增進助人行爲，煩躁、討厭的音樂所引發的負向心情會減少助人行爲。研究者的預測得到支持。有學者（Cialdini et al., 1973）認為暫時的沮喪和悲傷會增進人們助人意願。本研究所引發的心情與 Cialdini 等人（1973）所引發的心情不同。因此，兩研究的結果不應視為矛盾。
- (二) 自我覺察對助人行爲的影響：本研究預測：高自我覺察組的助人行爲高於無自我覺察組。雖然研究者在實驗中也確認了高自我覺察組的受試者有自我覺察後才離開，但研究結果卻未發現高自我覺察組的助人行爲較無自我覺察組多。此結果與 Berkowitz（1987）的發現不一致。不過，如前所述，Berkowitz（1987）在研究報告中並未詳細交代指導語及細節。所以這樣的不一致是什麼因造成的，不容易解釋。研究者推測，本研究會發現自我覺察沒有影響，可能是因為自我覺察和心情產生的交互作用，而使自我覺察沒有主要效果。
- (三) 心情與自我覺察的交互作用：前面提到，Silvia（2002b）認為，當沒有給予受試者情緒強度的標準時，高自我覺察會減損情緒的強度。研究者因此推測：若心情好壞是影響助人行爲的直接原因，則在高自我覺察狀態下，心情應無明顯差異，從而助人行爲也有可能無差異。而在無或低自我覺察狀態下，即使有情緒標準，心情也不因標準而調整，因此正負向心情組在心情上會有差異，在助人行爲上也應該會有差異。研究結果發現，心情與自我覺察在助人行爲上有交互作用。進一步分析的結果顯示，在有自我覺察狀態下，正向和負向心情在助人行爲上確沒有差異。而在無自我覺察狀態下，正向和負向心情在助人行爲上有差異。此結果正如研究者所預測，與 Berkowitz（1987）的發現不一致。不過，如前述，研究者曾推論，在高自我覺察狀態下，心情應無明顯差異，從而助人行爲也有可能無差異。研究結果雖發現助人行爲無差異，心情卻仍有差異。Silvia（2002b）認為，當沒有給予受試者情緒強度的標準時，高自我覺察會減損情緒的強度。研究者發現確有減損現象：在自我覺察組，正負向心情的平均數分別為 5.90 與 3.50；而在無自我覺察組，正負向心情的平均數分別為 6.20 與 2.30。但統計檢驗的結果仍顯示，不管在有自我覺察或無自我覺察正負向心情都有顯著差異。易言之，在高自我覺察下，雖然正負向心情的平均數差異縮小了，心情仍有顯著差異。為什麼心情對助人行爲的影響會因自我覺察而減弱甚至消失，仍待進一步的研究。

## 結論及建議

### 一、結論

本研究探討心情與自我覺察對助人意向和助人行爲的影響。一般說來，音樂應該會影響心情。但從實驗一看來，受試者聽到音樂時若同時瞭解之所以有此音樂的原因，則音樂本身的正負性的影響可能喪失。實驗二和實驗三支持了這樣的看法。自我覺察的操弄似乎比較單純和直截了當。在本研究各個實驗中，實驗者都確認受試者看到鏡子。在確認之後才離開實驗室。

實驗三發現，一般說來，助人行爲在正向心情下多於負向心情。但心情與自我覺察有交互作用。亦即，在無自我覺察狀態下，助人行爲在正向心情下多於負向心情。有自我覺察時，則正負向心情在助人行爲上無差異。在本實驗中，助人行爲的測量係讓受試者有機會抄寫數據資料。若採取其他操作定義，是否有此結果，有待進一步研究。

正向心理學 (positive psychology) 方興未艾，近年來頗受學者的重視。正向心理學涵蓋對樂觀 (optimism)、希望 (hope)、復原力 (resilience)、心馳 (flow)、幸福感 (well-being)、快樂 (happiness)、真誠 (authenticity)、寬恕 (forgiveness)、憐憫 (compassion)、愛 (love)、創造力 (creativity) 等正向情緒的探討 (Snyder & Lopez, 2002)。助人本身就具有正向的意義，且在助人行爲的過程中可能包含了憐憫、愛等的情緒成分，在助人後則可能感到快樂或幸福。因此，助人意向與助人行爲，應該也是正向心理學中重要的課題。

學校教育的本質是使人爲善，因此，助人教育在學校中一直是品德教育中重要的一環。有一些增加助人行爲的方法，例如，在學校課程中，加入同理心的訓練，使學生較能感同身受；提供學生各種校內外的服務機會，使學生在服務中體會到助人的樂趣；以及在學生表現出適當的助人行爲時，給予鼓勵嘉獎等，這些都是教師們可以使用於助人教育的策略。本研究發現正向心情會增加助人行爲，而負向心情會減少助人行爲。除此之外，還有那些方式可以增進助人的意願和行爲，值得進一步研究。

## 二、研究限制

- (一) 本研究的受試者女性占多數，男性人數較少，但以往的研究顯示，助人者的性別不影響助人決定，其行爲表現也無顯著差異 (蘇清守, 1990)，故本研究暫不探討助人之性別差異。未來的研究若能討論性別變項對助人的影響，可使此方面研究更加完整充實。
- (二) 本研究之受試者全爲大學生，而大學生與其它年齡層之助人行爲反應是否相同，有待其它研究進行驗證。
- (三) 本研究依循過去實驗研究的習慣，未對測量工具進行信效度考驗。將來若能考驗測量工具的信效度，應可使研究更臻完備。

## 三、研究建議

- (一) 實驗一、實驗二利用 SuperLab 呈現行爲句，測量反應時間，目的在測量助人意向，未發現各組有差異。此結果可能表示，行爲句的選擇很重要。例如，如前所述，若行爲句助人的意涵太過明顯，則受試者的反應會受到社會期許性的影響，以致各組無法顯示差異。但也有可能是反應時間和助人意向的關係比較複雜。有待進一步研究。
- (二) 本研究發現心情與自我覺察在助人行爲上有交互作用，但尚未解答心情與自我覺察對助人意向會產生何種影響。未來的研究應可改變助人意向的測量方式，再進行有關的研究，以釐清心情和自我覺察對助人意向的影響。在助人行爲方面，自我覺察與心情透過何種機制影響助人行爲，也值得進一步研究。

- (三) 本研究操弄自我覺察的方式是看鏡子。事實上，引起自我覺察方式尚有許多種類，觀看鏡子只是其中一種。未來研究不妨嘗試其他引起自我覺察的方法，探討其他自我覺察的方式是否也能調整心情，影響助人行爲。
- (四) 本研究中操弄的正向心情爲愉快的心情，負向心情爲煩躁厭惡（實驗一和實驗三）與悲傷（實驗二）。以往的研究中，多半是針對愉快和悲傷的心情探討。而本研究以煩躁、厭惡的心情爲探討主題，發現煩躁、厭惡的心情會減少人們的助人行爲。未來可嘗試以其他類型的心情對助人的影響進行研究，使此類研究更加多元。
- (五) 傳統助人行爲的研究較少注意到行爲意向的問題。理性行動理論認爲，行爲意向可以預測一個人的行爲（Fishbein & Ajzen, 1975）。因此，未來在助人行爲的研究上，也許應該有更多的研究考慮助人意向和助人行爲的關連。
- (六) 研究者在實驗一用連署和義工參與的方式測量助人行爲，發現結果各組的反應型態幾乎一致，而實驗三用協助填寫數字的方式進行測量，則發現各組有差異。此結果可能表示某些助人行爲較易受實驗操弄的影響，有些則不受實驗操弄影響。至於心情與自我覺察會對那些助人行爲產生影響，有待將來的研究進行驗證。
- (七) 本研究著重在實驗測量。如果能在實驗後進行較深入的訪問，進一步詢問受試者助人或不助人的原因與動機，將更有助於助人行爲的研究。

## 參考文獻

- 鄭麗鳳（2002）：**國中學生內外控信念與利社會行爲之相關研究**。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修研究所碩士論文。
- 賴敏慧（2002）：**國中童軍利社會行爲之研究**。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修研究所碩士論文。
- 羅瑞玉（1998）：國小學生的利社會行爲及其相關因素之研究。**屏東師院學報**，**11**，105-140。
- 蘇清守（1990）：國中學生的助人行爲及其在道德教育上的涵義。**教育心理學報**，**23**，99-118。
- Aderman, D. (1972). Elation, depression, and helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 91-101.
- Berkowitz, L. (1983). Aversively stimulated aggression. *American Psychologist*, 38, 1135-1144.
- Berkowitz, L. (1987). Mood, self-awareness, and willingness to help. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 721-729.
- Berkowitz, L., & Connor, W. H. (1966). Success, failure, and social responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 664-669.
- Brockner, J., Hjelle, L., & Plant, R. W. (1985). Self-focused attention, self-esteem, and the experience of state depression. *Journal of Personality*, 53, 425-434.
- Carver, C. S. (1979). A cybernetic model of self-attention processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1251-1281.



- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation*. New York: Springer-Verlag.
- Cialdini, R. B., Darby, B. L., & Vincent, J. E. (1973). Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 502-516.
- Cunningham, M. R. (1979). Weather, mood, and helping behavior: The sunshine Samaritan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1947-1956.
- Donnerstein, E., Donnerstein, M., & Munger, G. (1975). Helping behavior as a function of pictorially induced moods. *The Journal of Social Psychology*, 97, 221-225.
- Duval, S., & Lalwani, N. (1999). Objective self-awareness and causal attributions for self standard discrepancies: Changing self or changing standards of correctness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1220-1229.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. New York: Academic Press.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Fried, R., & Berkowitz, L. (1979). Music hath charms . . . and can influence helpfulness. *Journal of Applied Social Psychology*, 9, 199-208.
- Froming W., Nasby, W., & McManus, J. (1998). Prosocial self-schemas, self-awareness, and children's prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 766-777.
- George, J. M. (1991). State or trait: Effects of positive mood on prosocial behaviors at work. *Journal of Applied Psychology*, 76(2), 299-307.
- Gueguen, N., & De Gail, M-A. (2003). The effects of smiling on helping behavior: Smiling and good Samaritan behavior. *Communication Reports*, 16(2), 133-140.
- Harris, M., & Siebal, C. (1975). Affect, aggression, and altruism. *Developmental Psychology*, 11, 623-627.
- Holloway, S., Tucker, L., & Hornstein, H. (1977). The effect of social and nonsocial information in interpersonal behavior of males: The news makes news. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 514-522.
- Isen, A. M. (1970). Success, failure, attention, and reactions to others: The warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 294-301.
- Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(3), 384-388.
- Isen, A. M., Shalker, T. E., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1-12.
- Job, R. F. S. (1987). The effect of mood on helping behavior. *The Journal of Social Psychology*, 127(4), 323-328.

- Kallgren, C. A., Reno, R. R., & Cialdini, R. B. (2000). A focus theory of normative conduct: When norms do and do not affect behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1002-1012.
- Kim, I., Kwak, K., Chang, G., & Yang, J. (1998). Rock music and Korean adolescent's antisocial behavior. *Practitioners and Teachers*, 106, 14-18.
- Magnan, R. E., & Hinsz, V. B. (2005). Mood, gender, and situational influences on risk-taking advice for others. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 1-10.
- Mathews, K. E., & Canon, L. K. (1975). Environmental noise level as a determinant of helping behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 571-577.
- Mayer, F. S., Duval, S., Holtz, R., & Bowman, C. (1985). Self-focus, helping request salience, felt responsibility, and helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 133-144.
- North, A. C., Tarrant, M., & Hargreaves, D. J. (2004). The effects of music on helping behavior: A field study. *Environment and Behavior*, 36(2), 266-275.
- Rosenhan, D. L., Underwood, B., & Moore, B. (1974). Affect moderates self-gratification and altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 546-552.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625-636.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1983). Self-directed attention and the comparison of self with standards. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 205-222.
- Silvia, P. J. (2002a). Self-awareness and the regulation of emotional intensity. *Self and Identity*, 1, 3-10.
- Silvia, P. J. (2002b). Self-awareness and emotional intensity. *Cognition and Emotion*, 16(2), 195-216.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (1997). *Social psychology* (9th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Underwood, B., Berenson, J. F., Berenson, R., Cheng, K., Wilson, D., Kulik, J., Moore, G., & Wenzel, G. (1977). Attention, negative affect, and altruism: An ecological validation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 54-58.
- Veitch, R., DeWood, R., & Bosko, K. (1977). Radio news broadcasts: Their effects on interpersonal helping. *Sociometry*, 40, 383-386.

收 稿 日 期：2009 年 10 月 13 日

一稿修訂日期：2010 年 03 月 16 日

二稿修訂日期：2010 年 04 月 26 日

三稿修訂日期：2010 年 05 月 31 日

接受刊登日期：2010 年 05 月 31 日

Bulletin of Educational Psychology, 2010, 42(2), 339-358

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **The Effects of Mood and Objective Self-Awareness on Helping Intention and Helping Behavior**

**Fan-Yu Yang**

Counseling Office  
Shu Jen Girls' High School

**Wen-Jer Chang**

Department of Educational Psychology and  
Counseling National Taiwan Normal University

The purposes of this study are to investigate the effects of mood and objective self-awareness on the helping intent and explicit helping behavior. This research consists of 3 experiments. In Experiment 1, a  $2 \times 4$  factorial design with two variations in mood (positive and negative) and four types of self-awareness (high, low, no, and interrupted) was employed. Mood variations were induced with music. The dependent variables were helping intent and helping behavior (signing a petition and working as a volunteer). No main effects or interaction effects were found. In Experiment 2, mood was induced through a recall task. A  $2 \times 2$  factorial design with 2 mood states (happy and sad) and 2 self-awareness levels (high and low) was used. The dependent variable is the intent to help another. Neither main effects nor interaction effect was found from the results of a two-way ANOVA. In Experiment 3, mood was induced with music used in Experiment 1. But the dependent variable was measured differently. The numbers of characters the subjects agreed to write for the experimenter as help was operationalized as the degree of helping behavior. A  $2 \times 2$  factorial design with 2 mood states (positive and negative) and 2 self-awareness levels (awareness and no awareness) was used. ANOVA revealed main effects for mood states and self-awareness. The interaction of mood and self-awareness was also found - the different effects of mood on helping behavior were found only in no self-awareness condition.

**KEY WORDS : helping behavior, helping intention, mood, self-awareness**