



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 一、國內心情影響助人行為的研究較少，值得探討

國外對於心情影響助人行為的研究相當豐富。這些研究嘗試以各種方法引起受試者的心情，如：看到太陽 (Cunningham, 1979)、閱讀文章 (Aderman, 1972; Scheier & Carver, 1977) 等等，幾乎都能成功引起某種心情。這些研究使我們了解，人們在面臨各種情境時的心情狀態，以及這些情境對助人行為的影響。而引起的心情可概括分為正向心情和負向心情兩大類。

這些研究多半認為正向心情使人們樂於助人 (Gueguen & Gail, 2003; Isen & Levin, 1972)。因為正向的心情會使人們以較為正向的觀點接受刺激 (Bower, 1981; Carson & Adams, 1980; Clark & Teasdale, 1985; Forgas, Bower, & Krantz, 1984; Isen, Shalke, Clark, & Karp, 1978; Teasdale & Fogarty, 1979; George, 1991)。也有人指出，是因為助人可以自我增強，能保持或延長他們的正向情緒 (Clark & Isen, 1982; Isen et al., 1978)，才導致人們有助人的意願。而關於負面心情與助人的研究結果則較不一致 (Carlsmith & Gross, 1969; Cialdini, Darby, & Vincent, 1973; Donnerstein, Donnerstein, & Munger, 1975; Harris & Siebal, 1975; Holloway, Tucker, & Hornstein, 1977; Underwood, Berenson, et al., 1977; Moore, Underwood, & Rosenhan, 1973)。但已有研究指出，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 (Berkowitz, 1987)。

反觀國內，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 (張素貞, 1992; 蘇清守, 1990)，例如：蘇清守 (1990) 研究國中學生的助人行為時，發現愉快的心情會大大增進學生助人的意願，而鬱悶的心情則會減低其助人意願。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。正因國內探討心情和助人的研究較少，且至今尚未有人進行心情、自我覺察對助人影響的研究，故研究者希望藉由一系列的實驗，了解國內與國外的研究是否能得到一致的結果。

## 二、音樂是否能影響助人行為，值得研究

在日常生活中，接觸到的許多情境與媒體(如：電影、電視)，皆有音樂存在。而許多心理學的研究，也以音樂來引起受試者的某種心情。而且也證實，音樂對心情有明顯的影響，是一種有效的心情引發工具。如 Magnan 和 Hinsz (2005) 研究心情與性別對於「建議他人冒險行為」的影響。他們就是在過程中使用音樂作為背景音樂，以引起受試者正向和負向的心情。也有研究以韓國青少年為對象，探討搖滾樂與反社會行為的關係，研究結果顯示，搖滾樂會使青少年有較多的反社會行為 (Kim, Kwak, Chang, & Yang, 1998)。

儘管音樂對心情的影響力十分明顯，但在心情對助人影響的研究中，大多利用閱讀、寫作等方法來操弄心情，而極少以音樂作為操弄心情的工具。這種現象，令人不禁懷疑：音樂對助人的影響是否有限？事實上，至今似乎只有兩個研究對音樂與助人的關係進行考驗 (Fried & Berkowitz, 1979; North, Tarrant, & Hargreaves, 2004)，而這兩個研究皆發現：音樂會影響助人行為。因此，研究者以音樂做為工具，除了想了解音樂對心情的效果外，也想確認音樂對助人的影響。

## 三、研究心情與自我覺察在助人行為上交互作用的研究不多，值得進行

目前有許多研究探討心情和自我覺察的關係，指出當受試者在自我覺察 (self-awareness) 狀態時，因為自我調控 (self-regulation) 機制的運作，心情的強度會受到影響 (Duval & Wicklund, 1972; Silvia, 2002a, 2002b)。另外，也有研究討論自我覺察和助人的關係，發現自我覺察會使參與者更樂意助人 (Duval, Duval, & Neely, 1979; Mayer, Duval, Holtz, & Bowman, 1985)。有更多的研究是探討心情對助人的影響。研究者感到好奇的是，心情與自我覺察對於助人行為是

否有交互作用？國外雖有交互作用的研究（例如：Berkowitz, 1987），但因研究不多，且得到的結果似乎與自我覺察理論的調控作用相牴觸，因此這方面的研究值得進行。

#### 四、採用心理實驗軟體測量助人意向，值得嘗試

在助人的測量方法上，不論國內或國外，以往對於助人的測量方法多為實驗觀察 (Gueguen & Gail, 2003; Isen & Levin, 1972; Job, 1987)或問卷測量 (羅瑞玉, 1998)。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，因是由受試者自評，容易受到社會期許的影響，而非以真實狀況作答。因此，本研究測量助人意願的方式，雖然也是使用問卷題型，但卻改以心理實驗軟體進行測量，以紀錄受試者在助人相關問題上的反應，以求更精確的了解其處理助人相關訊息的狀態。而在行為測量的部份，則是參考 North 等人 (2004) 及 Berkowitz (1987) 的研究，將助人行為加以量化，以更清楚的比較結果的差異。

基於上述之研究背景與動機，本研究之具體研究目的如下：

- (一) 探討心情狀態對助人意向之影響。
- (二) 探討自我覺察狀態對助人意向之影響。
- (三) 了解在助人意向上，心情與自我覺察是否有交互作用存在。
- (四) 探討心情狀態對助人行為之影響。
- (五) 探討自我覺察狀態對助人行為之影響。
- (六) 了解在助人行為上，心情與自我覺察是否有交互作用存在。

## 第二節 研究問題

### 一、 研究問題

本研究探討的問題如下：

- (一) 不同心情狀態對受試者的助人意向是否有影響？

- (二) 不同自我覺察狀態對受試者的助人意向是否有影響?
- (三) 在助人意向上，心情與自我覺察是否有交互作用存在?
- (四) 不同心情狀態對受試者的助人行為是否有影響?
- (五) 不同自我覺察狀態對受試者的助人行為是否有影響?
- (六) 在助人行為上，心情與自我覺察是否有交互作用存在?

### 第三節 名詞釋義

茲將本研究之重要名詞「助人意向」、「助人行為」、「正向心情」、「負向心情」、「自我覺察」等，分別界定如下：

#### 一、助人意向 (helping intention)

助人意向是指受試者是否願意幫助某一目標人物。在本研究中，是指受試者在電腦上，作答助人相關問題時的反應時間與答案。答「是」的反應時間愈短，則助人意向愈高；答「是」的反應時間愈長，則助人意向愈低。答「是」的項目愈多，則助人意向愈高，答「是」的項目愈少，則助人意向愈低。

而答「是」反應時間的計算，是以填充項 (filler) 答「是」的反應時平均數減去助人意向項目答「是」的反應時間平均數。故受試者在助人意向項目上答「是」的反應時間愈長，相減後所得之值愈小，表示助人意向愈低；受試者在助人意向項目上答「是」的反應時間愈短，則相減所得之值愈大，表示助人意向愈高。

#### 二、助人行為 (helping behavior)

助人行為是指對需要協助者提供實際行動的幫助。在本研究中所指的助人行為，依實驗不同而分為兩種：

##### (一) 實驗一

本實驗所指的助人行為是指受試者在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上簽署的結果。無助人行為即是不簽署聯署書、亦不同意

參與志工服務。有助人行為則又分為兩種：簽署連署書、填寫志工服務報名表。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。

## (二)實驗三

本實驗所指的助人行為，是受試者協助研究者進行抄寫工作時，抄寫的數據資料格數的量。受試者填寫的數量愈多，表示受試者付出的努力程度愈多，亦即提供的協助愈多。每填寫一格記 1 分，未協助抄寫者記為 0 分。

## 三、正向心情 (positive mood)

本研究所指的正向心情是指愉悅的好心情。在研究一及研究三中使受試者產生正向心情的方式，是給受試者聆聽舒服愉快的音樂。在研究二中，引發受試者產生正向心情的方式，則是要求受試者想愉快的事件，並且描寫此事件與自己當時的感受。

## 四、負向心情 (negative mood)

本研究所指的負向心情，在研究一及研究三中是指煩躁的、不愉悅的壞心情，而使受試者產生負向心情的方式，是給受試者聆聽吵鬧、令人感到煩躁的、接近噪音的音樂。在研究二中的負向心情是指悲傷、難過的壞心情，而使受試者產生悲傷心情的方式，是要受試者想悲傷的事件，並且描寫此事件與自己當時的感受。

## 五、自我覺察 (self-awareness)

本研究之自我覺察，是指客觀自我覺察 (objective self-awareness)。自我覺察是以自我為注意對象的一種經驗狀態。本實驗用以引發受試者自我覺察的方式，是以大型鏡子置於受試者前方，使其能清楚觀看自己的鏡像，以及在白紙上畫自畫像。

