

科技部計畫結案報告

以上游互惠、期望、回報速度、同時發生性論述感恩與虧欠——
大學學生為樣本 (I)

Using upstream reciprocity, expectation, reciprocity speed, and
concurrency to discuss gratitude and indebtedness: University
students as a sample (I)

計畫編號：MOST 106-2410-H-024-012-SSS

執行期間：106.8.1—107.7.31

主持人：丁學勤 教授

執行單位：國立臺南大學教育學系

摘要

在功利主義當道的社會中，倡導感恩非常重要，感恩可以改善社會的和諧，提升感恩應由教育做起。不過在學術研究上，感恩有些缺口未釐清。

第一個研究重點是感恩與上游互惠行為的關係，過去研究指出感恩有助於互惠，但主要強調施恩者與受恩者之間的互相幫助，本研究將互惠的概念拓展至幫助非施恩者的第三人，稱之為上游互惠，探討感恩經驗愈豐富的大學學生，是否愈會有上游互惠的行為。

第二個研究重點是恩惠的來源與對施恩者的期望在感恩情緒與行為上扮演的角色，過去的感恩研究探討較多的是恩惠的因素與受恩者的個人特質，施恩者的因素多探討施恩者的動機，至於施恩者是誰探討較少，本研究認為即使恩惠相同與受恩者相同，但施恩者不同，產生的結果可能也不同，因此本研究以對施恩者的期望為基礎，探討兩種施恩者（朋友與父母）給予相同的幫助下，大學學生感恩是否不同，以及產生的直接回報與上游互惠行為是否不同。

本研究基於問卷調查與實驗法收集資料，進行三個實證研究，研究發現大學學生的感恩經驗能提升其上游互惠行為，其次朋友的幫助與比父母的幫助更能引起大學學生的感恩、直接回報與上游互惠行為，但是當施惠者很努力付出且恩惠對受惠者很重要時，不管是朋友的幫助還是父母的幫助，受惠者都覺得很感恩。

最後，基於本研究的發現，相信有助於政府重視感恩教育，幫助教師在培養學生上游互惠行為上有方法可依循，同時可以解釋大學學生的回報行為，而且對學術研究的思維有激發的作用。

關鍵詞：上游互惠、期望、感恩

Abstract

In the utilitarian society, advocating gratitude is very important. Gratitude can improve social harmony. Enhancing gratitude should start from education. However, in academic research, some gaps about gratitude are not clarified.

The first research focus is the relationship between gratitude and upstream reciprocity behavior. Past research had shown that gratitude promotes reciprocity but mainly emphasizes mutual help between benefactors and beneficiaries. This study extends the concept of reciprocity to help third parties instead of returning help to one's benefactors, called as upstream reciprocity, to explore the more grateful experience for university students, whether the more the behavior of upstream reciprocity.

The second research focus is the role which is played by the source of favors and the expectation for the benefactors on gratitude emotion and gratitude behavior. The past study of gratitude mostly explored related favor factors and personal traits of beneficiaries, and related benefactor factors mostly limited on benefactor motivation. There are very few studies to explore who the benefactor is. This study considers that even if the favor is the same and the beneficiary is the same, but the result may be different only if the benefactor is not the same. Therefore, based on the expectation for the benefactor, the study explores if a same help is provided by two kinds of benefactors (friends and parents) to university students, whether they have different gratitude as well as different direct reciprocity and behavior of upstream reciprocity.

This study based on questionnaire and experiment method to collect data, and conducted three empirical studies. The findings are as following. First, the gratitude experiences of university students can enhance their upstream reciprocity behaviors. Second, the helping of friends than the helping of parents can induce university students' gratitude, direct reciprocity and behavior of upstream reciprocity, still when the benefactor gives heavy efforts and the favor is very important to the beneficiary, no matter is the helping of friends or the helping of parents, the beneficiary all feels very gratitude.

Finally, based on the findings of this study, it is believed that the government will pay more attention to the education of gratitude, help the teachers to get some methods to cultivate the students' upstream reciprocity behavior, explain the reciprocity behavior of university students, and stimulate the thinking of academic research.

Keywords: upstream reciprocity, expectation, gratitude

壹、研究背景

臺灣經濟起飛後，和過去農業社會相比，金錢主義高漲，生活步調增快，人與人之間的互動較少，關心與信任降低，相互計較，衝突增加，常是為了個人利益，社會的和諧性也受到影響，學校亦然。以大學學生而言，學生的人際衝突增加，容忍度降低，本位主義增加，本研究認為有必要認真思考解決此重要的社會問題，也是學校的問題。本研究經由整理感恩的學術研究後發現感恩能提供多面向的助益，例如感恩的人當接受幫助後能刺激產生利他的行為，即使此利他行為是需要花費時間或付出成本（Bartlett, Condon, Cruz, Baumann, & Desteno, 2012）。感恩的人能夠擁有健康及主觀的幸福感（Emmons & Shelton, 2002）、心理幸福感（Lin, 2015），亦能引發他人的社會支持（Lin, 2016）。Emmons 與 McCullough（2003）的研究發現連續兩週每天寫感恩事情的參與者比每天寫口角事情的參與者或說他們比別人幸運的參與者，對他人會提供較多的情緒支持與具體幫助。因此感恩在我們的社會中是個值得倡導的概念，相信感恩的提倡能促進整個社會的和諧發展。

貳、研究目的與重要性

感恩雖然是個很古老的概念，但感恩的研究議題近十年才普遍受到重視。雖然感恩的研究已有不少成果，但仍有不少的問題有待釐清，本研究認為釐清感恩的相關疑慮，將有助於教育政策的擬定，教師教學的依據，正確解釋學生的行為。以下依序說明本研究探討的問題與原因。

雖然過去的研究已顯示感恩之後會產生回報（Dewani, Sinha, & Mathur, 2016），不過回報給誰，這個問題尚未得到完全的解答，更進一步地說至今的研究結果顯示感恩之後，受恩者會回報給施恩者，這是比較明確的部分，不過是否會衍生對不相關的第三人產生互惠的行為，至今仍不甚清楚。不過 Nowak 與 Roch（2007）指出感恩有可能演變成「上游互惠」（upstream reciprocity），也就是受恩者感恩之後，將利益可能傳遞給不是原來的施恩者，這個問題未得到足夠的證據，此為本研究動機一。

施恩者給予受恩者恩惠，受恩者是否能產生感恩，受很多因素影響，在施恩者的因素方面，過去研究指出的因素有施恩者的施恩動機（Pelser, de Ruyter, Wetzels, Grewal, Cox, & van Beuningen, 2015; Tsang, 2006b）、施恩者付出努力的程度（Pelser, de Ruyter, Wetzels, Grewal, Cox, & van Beuningen, 2015）、施恩者施恩時的意識（Tsang, 2006a），然而施恩者與受恩者的關係（例如父母與陌生人）相對研究較少，不同的施恩者施恩之後是否會有不同的結果，例如感恩程度、直接互惠程度與上游互惠程度，此為本研究動機二。

基於以上的研究動機，本研究的待答問題共有四個，列示如下。

1. 受恩者的感恩經驗，是否會衍生對不相關的第三人產生互惠的行為（上游互

惠)？

- 2.相同的恩惠，不管是誰（例如父母與陌生人）提供的，感恩程度一樣嗎？
- 3.相同的恩惠，不管是誰（例如父母與陌生人）提供的，能讓受恩者產生相同的直接互惠程度嗎？
- 4.相同的恩惠，不管是誰（例如父母與陌生人）提供的，能讓受恩者產生相同的上游互惠程度嗎？

參、文獻探討

一、感恩的基本概念

McCullough、Kilpatrick、Emmons 與 Larson (2001) 認為感恩來自他人付出成本、有心的、非義務性地提供有價值的幫助而產生的情感反應。McCullough、Kimeldorf 與 Cohen (2008) 將感恩定義為個體獲益於他人付出成本、有心的與自願的行動而產生的一種正向情緒。

在影響感恩的因素上，過去研究已有相當豐碩的成果，本研究將這些成果歸納為施恩者的意圖方面、施恩者付出努力的程度方面、施恩者施恩時的意識（有意識與無意識）方面、恩惠的因素方面。

在施恩者的意圖方面，Tsang (2006b) 發現感恩和施恩者提供幫助的動機有關，研究參與者對幫助他們的施恩者是出自於仁慈比出自於自私，感受比較多的感恩。仁慈動機的施恩者提供幫助是為了提升對方的福祉，而自私動機的施恩者提供幫助是為了提升自己的福祉。Pelser、de Ruyter、Wetzels、Grewal、Cox 與 van Beuningen (2015) 發現仁慈動機會產生感恩，不明動機會產生虧欠。

在施恩者付出努力的程度方面，如果某人的獲利是來自他人的努力，此人會產生感恩與虧欠 (Pelser, de Ruyter, Wetzels, Grewal, Cox, & van Beuningen, 2015)。

在施恩者施恩時的意識（有意識與無意識）方面，Tsang (2006a) 發現施恩者有意識的付出努力而讓他方收到利益，比施恩者不經意給予利益，會使得收到利益的一方比較會感謝與正面回應。

在恩惠的因素方面，本研究將其分為恩惠的價值與恩惠的型態。在恩惠的價值方面，昂貴的恩惠比廉價的恩惠較能引發感恩與虧欠 (Pelser, de Ruyter, Wetzels, Grewal, Cox, & van Beuningen, 2015)。在恩惠的型態上，Dewani、Sinha 與 Mathur (2016) 研究零售商對顧客的關係投資，將關係投資分為三種型態，社會型、結構型、財務型，實證結果發現這三種關係投資對顧客有不同的效果，社會型與結構型關係投資會產生顧客的感恩，進而增加顧客忠誠。然而，財務型關係投資會產生顧客的義務感，進而減少顧客忠誠。

在感恩的影響結果方面，和感恩的影響因素相同，過去研究已有相當豐碩的成果，本研究將重點說明如下。

Lin (2015) 對台灣 235 位大學生進行實證研究，結果發現感恩經由自尊與

心理幸福感的中介可以減少憂鬱。Lin (2016) 以台灣 750 位大學生為研究對象，探討感恩與幸福感的關係，結果發現社會支持與問題因應對感恩與幸福感的關係具有部分中介的效果。

感恩的受恩者會幫助施恩者，Bartlett與DeSteno (2006) 發現對施恩者感恩的研究參與者比不感恩的研究參與者會付出比較多的努力去幫助施恩者。受恩者對施恩者表達感恩會強化施恩者的幫助行為，例如McCullough、Kimeldorf與Cohen (2008) 發現受恩者對施恩者表達感恩，會強化施恩者的慷慨行為，所以受恩者表達感恩對施恩者的幫助行為有正增強的作用。McCullough等人 (2001) 提出受恩者的感恩表達會強化施恩者在未來再一次表現出利社會行為，亦即施恩者付出努力給予受恩者幫助之後，受恩者若能對施恩者付出努力表達感謝，施恩者在未來有機會時會付出更多努力提供幫助。受恩者對施恩者表達感謝表示受恩者收到施恩者的善意，此感謝表達對施恩者是激勵與鼓勵，施恩者下次有機會比較會再做施恩的動作。

二、上游互惠

過去研究普遍的看法是受恩者感恩之後，基於回報，會找機會幫助施恩者，也就是會刺激直接互惠的行動，不過感恩有可能進化成Nowak與Roch (2007) 所稱的「上游互惠」(upstream reciprocity)，也就是受恩者將利益傳遞給第三方，而不是將利益返還給施恩者（尤其當受恩者不需要幫助時）。根據電腦模擬，Nowak與Roch得出結論，如果人們的直接互惠已經進化，感恩將刺激人們對第三方的免費幫助，這有助於提升社會的美好。

Bartlett與DeSteno (2006) 發現感恩的研究參與者比不感恩的研究參與者更可能幫助陌生人，這樣的發現跳脫回報的概念。感恩可能經由影響心理狀態而促進利社會行為，Dunn與Schweitzer (2005) 發現描述過去曾經對某人感恩比描述過去曾經對某人生氣、罪惡、驕傲的研究參與者，後來會對於第三方表現較高的信任，不過只有當他們對第三方具高度不熟悉的情況是如此。Jackson、Lewandowski、Fleury與Chin (2001) 指出讓研究參與者回想真實生活中產生感恩的經驗，會使得他們將他人的好運歸因於那些好運人能控制的實在原因，所以感恩的人比較會讚揚他人的成就。信任與易於讚揚他人的成就是社會正面互動的重要潤滑劑，這些心理的效果可能可以解釋感恩為何能促進利社會行為

(McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008)。基於前述，感恩經驗愈豐富的大學學生有愈健康的心理狀態，樂觀與包容地面對周邊的人，比較有幫助第三人的胸襟與熱情，因此本研究推論出假設一。

H1：感恩經驗愈豐富的大學學生，愈會有上游互惠的行為。

三、恩惠的來源與對施恩者的期望

恩惠的來源不同，產生的感恩程度可能也不同，Bar-Tal、Bar-Zohar、Greenberg與Hermon (1977) 指出來自不同的人給予相同的利益，人們比較感恩陌生人、

熟人與朋友，勝過於親屬。

Trivers (1971) 主張感恩可用來說明人類對利他行為的回應，感恩的人會以口語或非口語的方式表達對施恩者的感謝。Trivers還主張感恩與此利他行為的成本與利益有很大的關係。此看法可用來解釋大學學生接受父母與朋友給予的恩惠，為什麼對朋友感恩，但對父母比較沒有感恩的情緒，這是因為父母與自己小孩是利益共同體，父母提供自己小孩資源或幫助，只要自己小孩獲得資源或幫助的價值高於父母付出的成本，此付出去的資源或幫助還是在父母的自我利益中，所以在有血緣關係中，父母幫助小孩之後，小孩感恩較少，小孩會認為對父母回報也是沒必要的。根據Trivers (1971) 與Nowak與Roch (2007) 的觀點，本研究認為來自父母的幫助產生比較少的感恩，而且來自朋友的幫助產生比較多的感恩，所以來自父母的幫助比來自朋友的幫助產生比較少的直接互惠與上游互惠。

Forster、Pedersen、Smith、McCullough與Lieberman (2017) 以受恩者對施恩者給予恩惠的期望為基礎，論述受恩者感恩的程度，該研究認為當期望高，達成感恩的門檻就高，給予的恩惠不易超越門檻，所以感恩不易形成。本研究的大學學生接受朋友與父母同樣的幫助，但大學學生認為父母本來就應這樣做，幫助是理所當然，大學學生對父母給予幫助的期望高，但對朋友給予幫助的期望低，朋友沒有一定要幫助他，所以大學學生在獲得朋友給予的幫助之後，比較會產生感恩的情緒。

施恩者與受恩者兩人互動的關係環境會影響感恩，Unsworth、Turner、Williams與Piccin-Houle (2010) 發現在高信任的關係中，比較不會產生感恩，因為在高信任的關係中，雙方互相幫助似乎是理所當然，因此當施恩者給予恩惠，是在受恩者預期中，比較不會超越受恩者期待，受恩者也就比較沒有感恩的感覺。基於此，本研究推論大學學生與父母的信任關係高於與朋友的信任關係，利用前述「高信任的關係中，比較不會產生感恩」的論點，也能解釋大學學生對父母的幫助比較不會產生感恩。

每個國家有不同的社會規範，同一個行為，對有的國家來說是規範內行為，然而對另一些國家是規範外行為。Weinstein、DeHaan與Ryan (2010) 指出自發性動機 (autonomous motivation) 比內化性動機 (introjected motivation) 之下給予的幫助較能產生感恩，內化性動機之下給予的幫助是在有社會壓力下的幫助行為，因為不提供幫助會受到責難且自己會有罪惡感。不在社會規範內的幫助行為，比較能表示此幫助行為是幫助者自己心甘情願的，所以施恩者自發性動機的幫助行為，受恩者產生的感恩程度比較高，相反的，在社會規範下的幫助行為，幫助者提供幫助可能只是為了符合社會規範與避免社會譴責，接受幫助者產生的感恩程度比較低。基於前述的邏輯，父母照顧自己小孩已是社會規範，符合社會規範的幫助，是理所當然的，但朋友的幫助並非社會規範，所以大學學生對父母給予的幫助產生的感恩低於朋友給予的幫助。

基於以上論述，朋友與父母在給予大學學生相同幫助的情況下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母，本研究提出假設二。

H2：給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母。

感恩的受恩者會幫助施恩者，Bartlett與DeSteno（2006）發現對施恩者感恩的研究參與者比不感恩的研究參與者會付出比較多的努力去幫助施恩者。假設二如果是對的，即大學學生感恩朋友勝過於感恩父母，再加上過去研究已證實感恩會產生回報，所以大學學生比較會給予朋友回報，而比較不會給予父母回報，本研究因此提出假設三。

H3：給予相同的幫助下，大學學生給予朋友的回報勝過於給予父母的回報。

基於假設一的推論，感恩有助上游互惠行為的產生，再結合假設二，大學學生比較會對朋友感恩，而比較不會對父母感恩，所以來自朋友的幫助比來自父母的幫助容易產生上游互惠行為，本研究因此提出假設四。

H4：來自朋友的幫助比來自父母的幫助，容易激發大學學生的上游互惠行為。

肆、研究方法與研究結果

本研究為了驗證 H1、H2、H3、H4，共設計了三個研究（研究一、研究二、研究三），資料的收集有問卷調查法、實驗法、觀察法。

研究一

此部份的研究目的是驗證 H1。

H1：感恩經驗愈豐富的大學學生，愈會有上游互惠的行為。

問卷調查法

本研究感恩經驗的操作性定義是大學學生感受到獲得他人幫助而產生一種正向心理狀態與情緒的發生次數或頻率。

有關本研究感恩經驗的測量工具，乃參考丁學勤（2016）發展出來的衡量職場上班族的感恩量表，該研究顯示感恩各題的個別項目信度介於 0.58 與 0.78 之間，感恩的組合信度是 0.85，具有良好的內部一致性。感恩的衡量模式之卡方自由度比(χ^2/df)為 2.21，小於 3，SRMR 為 0.03，小於 0.05，GFI 為 0.95，大於 0.9，AGFI 為 0.92，大於 0.9，CFI 為 0.99，大於 0.95，RMSEA 為 0.05，小於 0.08，具有良好的適配度。此外，衡量感恩各題的因素負荷量介於 0.76 與 0.88 之間，大於 0.5。感恩的衡量之平均變異萃取量為 0.76，大於 0.5，收斂效度良好。

因為該量表是設計來測量受測者面對單一事件的感恩程度，然而本研究要測量的是感恩經驗，是一段時間經驗的累積，和丁學勤（2016）有些許不同，因此本研究由丁學勤（2016）衡量感恩程度的 12 題中挑選 5 題，且文字稍做修改，以適合作為本研究的感恩經驗之測量工具，衡量題目列示如表 1。

表 1 感恩經驗的衡量題目

題目
我身邊常有貴人幫助我。
幫助我的人常都是真心的幫我。
幫助我的人給我的幫助常不是他應該要做的。
我的朋友中很多是曾經幫助過我的人。
我的朋友常給我溫暖。

本研究上游互惠行為的操作性定義是大學學生幫助第三人(非曾經幫助過他的人)的行為。

過去研究缺乏直接衡量上游互惠行為的測量工具，本研究依據上游互惠行為的定義並參考 Carlo 與 Randall (2002) 的利社會行為量表，選取其中五題作為衡量上游互惠行為的題目，衡量題目列示如表 2。Carlo 與 Randall (2002) 的利社會行為量表是以大學部學生為對象建構而成，和本研究對象雷同，總共 23 題，六個分量表，信度界於 .63 至 .85 之間，該研究證實此量表具有良好的內部一致性、時間的穩定性、構念效度、區別效度、收斂效度、預測效度。

表 2 上游互惠行為的衡量題目

題目
我發現有人心情不好時，我會主動安慰他。
當有人需要幫助時，我會主動幫助他。
當有人要求我幫助他時，我不會遲疑。
發現有人受傷，我會主動幫助他。
我幫助別人不會刻意讓人家知道

本研究的資料收集是以問卷調查法進行，以隨機的方式發放給臺南、高雄、屏東三縣市的大學學生，總共發放 800 份問卷，回收 720 份問卷，刪除回答不全與明顯規則性回答的問卷之後，共得有效問卷 681 份。研究樣本分析如下。

表 3 研究樣本 (N=681)

	分類	人數	百分比
年級	大一	142	20.9
	大二	138	20.3
	大三	150	22.0
	大四	99	14.5
	碩士班	126	18.5
	博士班	26	3.8
性別	男	233	34.2
	女	448	65.8
年齡	不滿 20 歲	169	24.8
	20 歲至不滿 25 歲	359	52.7
	25 歲至不滿 30 歲	22	3.2
	30 歲至不滿 40 歲	43	6.3
	40 歲以上	88	12.9
兄弟姐妹幾人(包括自己)	1 人	107	15.7
	2 人	265	38.9
	3 人	208	30.5
	4 人以上	101	14.8
就讀學院	文	111	16.3
	法	1	0.1
	商	241	35.4
	醫	50	7.3
	農	1	0.1
	工	8	1.2
	理	28	4.1
	教育	84	12.3
	其他	157	23.1
經濟來源	完全來自家人	181	26.6
	大部分來自家人	167	24.5
	家人與自己各半	105	15.4
	大部分來自自己	84	12.3
	完全來自自己	139	20.4
	其他	5	0.7

本研究將感恩經驗5題與上游互惠行為5題，共10題，一起進行探索性因素分析，以主成分分析法萃取因素，共萃取出兩個特徵值大於1的因素，並使用 Kaiser 正規化的最大變異法進行直交轉軸，結果如表4。感恩經驗5題聚集在因素2，因素負荷量最小的是.726，而上游互惠行為聚集在因素1，因素負荷量最小的是.680，因素負荷量都大於.5，感恩經驗與上游互惠行為的衡量題目完全分離，所以萃取的結果和理論完全相符，而且累計解釋變異量是68.927%，表示感恩經

驗與上游互惠行為的衡量具有良好的效度。此外，感恩經驗5題的Cronbach's α 是.869與上游互惠行為的Cronbach's α 是.896，表示感恩經驗與上游互惠行為的衡量具有良好的信度。

表4 探索性因素分析轉軸後的因素負荷量與解釋變異量

	因素1	因素2
G1	.294	.766
G2	.365	.743
G3	.113	.785
G4	.253	.780
G5	.388	.726
U1	.789	.316
U2	.866	.274
U3	.787	.286
U4	.860	.221
U5	.680	.236
特徵值	5.582	1.311
解釋變異量%	55.820	13.107
累計解釋變異量%	55.820	68.927

G表示感恩經驗、U表示上游互惠行為

通過信度與效度分析之後，本研究將感恩經驗5題的分數取平均來代表感恩經驗的分數，還有上游互惠行為5題的分數取平均來代表上游互惠行為的分數，接著以迴歸分析法了解感恩經驗與上游互惠行為的關係，進言之，以迴歸係數的方向與顯著性為依據，判斷H1是否成立，並以 R^2 說明感恩經驗對上游互惠行為的解釋力，調整後 R^2 是.386，表示感恩經驗能解釋上游互惠行為的38.6%的變異量。其他數據如表5與表6所示，表5顯示的是迴歸模式的變異數分析結果，整體模式的F值是429.192，達 $p<.001$ 的顯著水準，表6提供迴歸模式的係數檢定結果，感恩經驗的標準化係數是.622，係數檢定的t值是20.717，達 $p<.001$ 的顯著水準。因此，假設1「感恩經驗愈豐富的大學學生，愈會有上游互惠的行為。」得到本研究的實證支持。

表5 迴歸模式的變異數分析

		自由度	均方	F	顯著性
迴歸	254.317	1	254.317	429.192	.000
殘差	402.339	679	.593		
總計	656.656	680			

表6 迴歸模式的係數檢定

	非標準化係數		標準化係數		顯著性
	B	標準誤	β	t	
(常數)	2.024	.176		11.478	.000
感恩經驗	.638	.031	.622	20.717	.000

研究二

此部份的研究目的是驗證 H2。

H2：給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母。

實驗法

研究二和研究一的樣本是相同的，共有 681 份有效問卷，研究樣本分配如表 3。本研究的研究樣本閱讀完實驗文本之後，填答感恩的問卷。文本分為 A 卷與 B 卷兩個版本，以 10 點尺度搭配語意差異量表的方式設計感恩程度的衡量，衡量方式如下。

非常不感恩 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常感恩

本研究將接受施測的 800 位樣本隨機分為兩組（每組人數都為 400 位），一半的人閱讀 A 卷實驗文本，另一半的人閱讀 B 卷實驗文本，在有效問卷 681 份中，閱讀 A 卷實驗文本有 354 人（佔 52%），閱讀 B 卷實驗文本有 327 人（佔 48%）。在實驗文本內容出現之前，標示「請閱讀以下情節三遍，再回答以下的問卷」，目的是希望參與實驗的大學學生融入情節中，第一組大學學生（A 卷的受測者）看的實驗文本是你和父母到海岸邊垂釣，你不幸落水，正當危險之際，你的父母將你救起。第二組大學學生（B 卷的受測者）看的實驗文本是你和朋友到海岸邊垂釣，你不幸落水，正當危險之際，一位朋友將你救起。閱讀完三遍之後，請這些大學學生回答調查對父母（A 卷的受測者）或朋友（B 卷的受測者）感恩程度的問卷。

A 卷的內容是：

釣魚是你的興趣，你常和家人一起去釣魚，有一次早上剛下過大雨，下午放晴，你和父母到河岸邊垂釣，但你太大意，越過警戒線，天雨路滑，結果你不幸落水，水相當深又急，當時情況真有點危險，若沒有人救你，你就完蛋了，等你醒過來，你已躺在岸上，也聽到救護車的聲音，原來是正當危險之際，你的父母奮不顧身將你救起，他們被河川裡的樹枝割傷了，救護車到了之後，你們一起上了救護車。

B 卷的內容是：

釣魚是你的興趣，你常和朋友一起去釣魚，有一次早上剛下過大雨，下午放晴，你和兩位朋友到河岸邊垂釣，但你太大意，越過警戒線，天雨路滑，結果你不幸落水，水相當深又急，當時情況真有點危險，若沒有人救你，你就完蛋了，等你醒過來，你已躺在岸上，也聽到救護車的聲音，原來是正當危險之際，你的兩位朋友奮不顧身將你救起，他們被河川裡的樹枝割傷了，救護車到了之後，你們一起上了救護車。

既是感恩的實驗，實驗文本的設計必須能產生感恩，以下說明實驗文本設計的理由。感恩理論指出感恩出現的條件包括受惠者接受施惠者的恩惠，施惠者給的恩惠對受惠者而言必須是重要的與有需要的，施惠者的施惠動機是無私的，施惠者的施惠是付出相當努力的。基於這些感恩的條件，本研究都考慮進來，實驗文本中所述，「落水被救起」是說明恩惠的存在；「水相當深又急，當時情況真有點危險，若沒有人救你，你就完蛋了」是說明恩惠的重要性；「他們被河川裡的樹枝割傷了」是說明施惠動機是無私的；「奮不顧身將你救起」是說明施惠是付出相當努力的。為避免其他因素干擾研究結果，實驗文本的內容除了施惠者不同（父母或兩位朋友）之外，其餘完全相同，即使是施惠者，兩個實驗文本的施惠者人數都是兩人。

問卷回收之後，以獨立樣本 t 檢定統計方法，檢定兩組大學學生，對於來自父母的幫助與來自朋友的幫助，產生的感恩程度是否有顯著的差異，若有顯著的差異，再觀察感恩程度的分數，以判斷對朋友的感恩與對父母的感恩何者為高與何者為低。

獨立樣本 t 檢定的檢定結果如表 7。首先兩組的感恩程度之變異數是否相等，經 Levene 檢定結果顯示， F 值為.120，顯著水準為.729，未達 $p<.05$ 的顯著水準，符合變異數同質的假設，因此觀看表 7 變異數相等那列的 t 值與 p 值， t 值是.515，自由度是 679， p 值是.606，大於.05，所以未達 $p<.05$ 的顯著水準，表示接受父母的幫助與朋友的幫助，大學學生的感恩程度沒有顯著差異，表示 H_2 「給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母。」未獲得本研究的實證支持。不過觀察兩組的感恩平均數，接受父母的幫助是 9.56，接受朋友的幫助是 9.52，都相當的高。

表7 兩組實驗文本感恩程度的差異檢定－落水救起

	變異數相等的 Levene 檢定		平均值相等的 t 檢定			
	F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均值 差異
採用相 等變異 數	.120	.729	.515	679	.606	.043
不採用 相等變 異數			.515	674.516	.606	.043

研究三

此部份的研究目的是驗證 H3 與 H4 兩個假設。

H3：給予相同的幫助下，大學學生給予朋友的回報勝過於給予父母的回報。

H4：來自朋友的幫助比來自父母的幫助，容易激發大學學生的上游互惠行為。

實驗法

研究二發現接受父母的幫助與朋友的幫助，大學學生的感恩程度沒有顯著差異，本研究檢討可能的原因是實驗文本設定在危及生命的重大事件(捨命救人)，對受患者與施患者而言，都是危及自己的生命，所以不管是誰伸出援手救落水者，落水者都非常感謝，而且是高度感謝(10點尺度得分超過9.5)。針對此問題，本研究又進行了研究三，不以危及生命的重大事件為背景，改以住院照顧為背景，另行抽樣(不同於研究二的樣本)，收集感恩、回報與上游互惠行為的資料，目的是重新驗證 H2，並驗證 H3 與 H4。

研究三以隨機的方式發放給臺南、高雄、屏東三縣市的大學學生，總共發放500份問卷，回收472份問卷，刪除回答不全與明顯規則性回答的問卷之後，共得有效問卷460份，研究樣本分配如表8。

表 8 研究樣本 (N=460) — 住院照顧

	分類	人數	百分比
年級	大一	74	16.1
	大二	86	18.7
	大三	98	21.3
	大四	73	15.9
	碩士班	108	23.5
	博士班	21	4.6
性別	男	232	50.4
	女	228	49.6
年齡	不滿 20 歲	92	20.0
	20 歲至不滿 25 歲	241	52.4
	25 歲至不滿 30 歲	17	3.7
	30 歲至不滿 40 歲	36	7.8
	40 歲以上	74	16.1
兄弟姐妹幾人(包括自己)	1 人	133	28.9
	2 人	168	36.5
	3 人	112	24.3
	4 人以上	47	10.2
就讀學院	文	47	10.2
	法	41	8.9
	商	83	18.0
	醫	34	7.4
	農	38	8.3
	工	71	15.4
	理	43	9.3
	教育	60	13.0
	其他	43	9.3
經濟來源	完全來自家人	94	20.4
	大部分來自家人	110	23.9
	家人與自己各半	58	12.6
	大部分來自自己	86	18.7
	完全來自自己	108	23.5
	其他	4	.9

研究三設計的實驗文本，依施惠者的不同（父母與朋友），分為 C 卷與 D 卷兩個版本，在受測者閱讀完實驗文本之後，請受測者填答感恩、回報與上游互惠行為的問卷。

在感恩的測量方面，以 10 點尺度搭配語意差異量表的方式衡量受測者的感恩程度，衡量方式如下。詢問受測者接受父母或朋友的幫助之後，現在的感恩程度如何？

非常不感恩 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常感恩

在回報的測量方面，以 10 點尺度搭配語意差異量表的方式衡量受測者的回報意願，衡量方式如下。詢問受測者接受父母或朋友的幫助之後，現在對父母或朋友的回報意願如何？

非常低 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常高

在上游互惠行為的測量方面，以 10 點尺度搭配語意差異量表的方式衡量受測者的上游互惠行為，衡量方式如下。詢問受測者接受父母或朋友的幫助之後，現在想幫助其他人的意願如何？

非常低 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常高

C 卷的內容是：

我的身體一直都很好，就連感冒幾乎都沒有，可能就是因為這樣，對照顧自己身體這件事就疏忽了。前幾天去風景區玩，中午大吃大喝，超爽快，但下午三點開始，肚子開始不對勁，就趕快回租屋處，回到租屋處開始上吐下瀉，而且有抽筋現象，我有打電話給我的父母，我的父母立刻放下工作，開車過來載我到醫院急診，急診醫師幫我開單檢查，結果出來，急診醫師說需住院治療，而且醫師交代因為我身體虛弱，下床上廁所要小心，避免跌倒。因為暫時沒有床位，需等床位，所以當天晚上我們就在急診室待了一晚，我的父母坐在椅子上陪了我一夜，到隔天中午過後，才移到一般病房，在一般病房又住了三天，差不多康復了才陪我出院，這四天都是我的父母照顧我，扶我上下床，毫無怨言。

D 卷的內容是：

我的身體一直都很好，就連感冒幾乎都沒有，可能就是因為這樣，對照顧自己身體這件事就疏忽了。前幾天去風景區玩，中午大吃大喝，超爽快，但下午三點開始，肚子開始不對勁，就趕快回租屋處，回到租屋處開始上吐下瀉，而且有抽筋現象，我有打電話給我的兩位朋友，我的兩位朋友立刻放下工作，開車過來載我到醫院急診，急診醫師幫我開單檢查，結果出來，急診醫師說需住院治療，而且醫師交代因為我身體虛弱，下床上廁所要小心，避免跌倒。因為暫時沒有床位，需等床位，所以當天晚上我們就在急診室待了一晚，我的兩位朋友坐在椅子上陪了我一夜，到隔天中午過後，才移到一般病房，在一般病房又住了三天，差不多康復了才陪我出院，這四天都是我的兩位朋友照顧我，扶我上下床，毫無怨言。

本研究在有效問卷 460 份中，閱讀 C 卷實驗文本有 230 人（佔 50%），閱讀 D 卷實驗文本有 230 人（佔 50%）。在實驗文本內容出現之前，標示「請閱讀以下情節三遍，再回答以下的問卷」，目的是希望參與實驗的大學學生融入情節中，

第一組大學學生（C 卷的受測者）看的實驗文本是父母到醫院照顧受測者。第二組大學學生（D 卷的受測者）看的實驗文本是朋友到醫院照顧受測者。閱讀完三遍之後，請這些大學學生回答調查對父母（C 卷的受測者）或朋友（D 卷的受測者）感恩、回報與上游互惠行為的問卷。

和前個研究的實驗文本的設計所考慮的是相同的，同樣的既是感恩的實驗，實驗文本的設計必須能產生感恩，以下說明本實驗文本設計的理由。感恩理論指出感恩出現的條件包括受患者接受施患者的恩惠，施患者給的恩惠對受患者而言必須是重要的與有需要的，施患者的施惠動機是無私的，施患者的施惠是付出相當努力的。基於這些感恩的條件，本研究都考慮進來，實驗文本中所述，「立刻放下工作，開車過來載我到醫院急診」、「坐在椅子上陪了我一夜」、「這四天都是 XX 照顧我，扶我上下床」是說明恩惠的存在；「上吐下瀉，而且有抽筋現象，……，醫師交代因為我身體虛弱，下床上廁所要小心」，表示受測者需要別人的幫助，用以說明施患者提供的恩惠對受測者的重要性；「這四天……毫無怨言」是說明施惠動機是無私的；「坐在椅子上陪了我一夜」、「這四天都是 XX 照顧我，扶我上下床」是說明施惠是付出相當努力的。為避免其他因素干擾研究結果，實驗文本的內容除了施患者不同（父母或兩位朋友）之外，其餘完全相同，即使是施惠者，兩個實驗文本的施惠者人數都是兩人。

問卷回收之後，以獨立樣本 t 檢定統計方法，檢定兩組大學學生，對於來自父母的幫助與來自朋友的幫助，產生的感恩程度、回報與上游互惠行為是否有顯著的差異，若有顯著的差異，再觀察各組的平均分數，以判斷父母的幫助還是朋友的幫助，對感恩程度、回報與上游互惠行為的影響較大。

第一，研究三進行感恩程度獨立樣本 t 檢定，檢定結果如表 9。首先檢定兩組的感恩程度之變異數是否相等，經 Levene 檢定結果顯示， F 值為 .468，顯著水準為 .494，未達 $p < .05$ 的顯著水準，符合變異數同質的假設，因此觀看表 7 變異數相等那列的 t 值與 p 值， t 值是 -12.318，自由度是 458， p 值是 .000，小於 .05，所以達 $p < .05$ 的顯著水準，而且觀察兩組的感恩平均數，接受父母幫助的那組是 7.80，接受朋友幫助的那組是 9.10，表示朋友與父母給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友的程度高於感恩父母，表示 H_2 「給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母。」獲得本研究的實證支持。

表9 兩組實驗文本感恩程度的差異檢定－住院照顧

	變異數相等的 Levene 檢定		平均值相等的 t 檢定			
	F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均值 差異
採用相 等變異 數	.468	.494	-12.318	458	.000	-1.296
不採用 相等變 異數			-12.318	456.715	.000	-1.296

其次，研究三進行回報程度獨立樣本 t 檢定，檢定結果如表10。首先檢定兩組的回報程度之變異數是否相等，經Levene檢定結果顯示，F值為.115，顯著水準為.734，未達 $p<.05$ 的顯著水準，符合變異數同質的假設，因此觀看表10變異數相等那列的 t 值與 p 值， t 值是-20.749，自由度是458， p 值是.000，小於.05，所以達 $p<.05$ 的顯著水準，而且觀察兩組的感恩平均數，接受父母幫助的那組是6.50，接受朋友幫助的那組是8.29，表示朋友與父母給予相同的幫助下，大學學生回報朋友的程度高於父母，表示H3「給予相同的幫助下，大學學生給予朋友的回報勝過於給予父母的回報。」獲得本研究的實證支持。

表10 兩組實驗文本回報的差異檢定－住院照顧

	變異數相等的 Levene 檢定		平均值相等的 t 檢定			
	F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均值 差異
採用相 等變異 數	.115	.734	-20.749	458	.000	-1.791
不採用 相等變 異數			-20.749	452.922	.000	-1.791

第三，研究三進行上游互惠行為獨立樣本 t 檢定，檢定結果如表11。首先檢定兩組的上游互惠行為之變異數是否相等，經Levene檢定結果顯示，F值為.222，顯著水準為.638，未達 $p<.05$ 的顯著水準，符合變異數同質的假設，因此觀看表11變異數相等那列的 t 值與 p 值， t 值是-17.856，自由度是458， p 值是.000，小於.05，所以達 $p<.05$ 的顯著水準，而且觀察兩組的上游互惠行為平均數，接受父母幫助的那組是5.87，接受朋友幫助的那組是7.43，表示朋友與父母給予相同的幫助下，朋友給予幫助之後比父母給予幫助之後，大學學生產生的上游互惠行為較高，表

示H4「來自朋友的幫助比來自父母的幫助，容易激發大學學生的上游互惠行為。」獲得本研究的實證支持。

表11 兩組實驗文本上游互惠行為的差異檢定－住院照顧

	變異數相等的 Levene 檢定		平均值相等的 t 檢定			
	F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均值 差異
採用相 等變異 數	.222	.638	-17.856	458	.000	-1.561
不採用 相等變 異數			-17.856	452.170	.000	-1.561

表12 兩組實驗文本的感恩程度、回報與上游互惠行為之平均數－住院照顧

	分組	N	平均值	標準差	標準誤平 均值
感恩	父母	230	7.80	1.157	.076
	朋友	230	9.10	1.098	.072
回報	父母	230	6.50	.875	.058
	朋友	230	8.29	.974	.064
上游互惠	父母	230	5.87	.989	.065
	朋友	230	7.43	.883	.058

伍、結論

感恩是重要的人格特質，也是重要的正面情緒，不論從提升人格特質的角度，還是培養正面情緒的角度，感恩都是值得重視的，本研究將感恩的過去研究拓展至上游互惠的行為，還有感恩的一個很重要的要素－恩惠，進一步探討恩惠來源（施惠者）的效應，研究的資料透過問卷調查與實驗法加以收集，共進行三個研究，驗證四個假設，驗證結果如表13。上游互惠的行為是個比較新的概念，過去研究只指出感恩會導致回報，指的是回報到施惠者身上，這是過去研究所謂的直接回報，不過未說明對他人的回報，這部份是一種間接回報，間接回報在過去的研究曾經有概念性的說明，間接回報包括上游回報（本研究之前所稱的上游互惠）或下游回報，上游回報指的是施惠者幫助受惠者之後，受惠者會去幫助其他的第三人，下游回報指的是施惠者幫助受惠者之後，施惠者會得到其他第三人的幫助，不過都缺乏實證研究，本研究以大學學生進行實證研究，結果發現感恩經驗愈豐富的大學學生，愈會有上游互惠的行為，因此本研究對感恩與上游互惠的關係提供了一個證據，也就是說突破了感恩會導致回報的過去說法，感恩之後

的回報對象不只侷限在施惠者，也可能回報到其他第三人，這是本研究的一個重要貢獻。

本研究一個很特殊的地方是H2的驗證結果，對此假設本研究進行了兩個研究（研究二與研究三），研究二不支持H2（研究發現是給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友與感恩父母沒有顯著差異，而且都是高度感恩），但研究三支持H2（研究發現是給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母），研究二與研究三的差異在於恩惠的施與受雙方，研究二是施惠者施惠時付出很大的努力與恩惠對受惠者非常重要，研究三是施惠者施惠時付出普通的努力與恩惠對受惠者普通重要，也就是說努力與重要性都下降，研究結果發現大學學生感恩朋友不一定勝過於感恩父母（必須看努力與重要性），但Forster、Pedersen、Smith、McCullough與Lieberman（2017）的期望觀點、Unsworth、Turner、Williams與Piccin-Houle（2010）的信任觀點、Weinstein、DeHaan與Ryan（2010）的動機觀點都認為對朋友的感恩高於對父母的感恩，這和本研究二的發現是不一樣的，但和研究三是相同的，所以當施惠者施惠時付出很大的努力與恩惠對受惠者非常重要時，這樣的施惠已不再受期望、信任、動機的束縛，也就是說受惠者不會對父母的幫助視為是理所當然，而降低感恩了。此部份的發現能補足過去理論的不足，使得理論更完善。

幫助是產生感恩的必備條件，感恩與回報之間的關係，雖然已得到過去研究的肯定，但是當幫助的提供者，也就是施惠者不同時，產生回報的效果會不會不一樣，此研究缺口，本研究已補足。本研究是以大學學生的朋友與父母來比較，研究發現大學學生的朋友與父母給予大學學生相同的幫助下，大學學生給予朋友的回報勝過於給予父母的回報，表示施惠者是誰對受惠者的回報是有影響的，這也可以說明一個現況，一般的孩子對父母的付出比較沒有反應，但對朋友的付出比較有反應。

對受惠者上游互惠行為的影響之研究相當少，目前尚在起步中，本研究將施惠者的因素考慮進來，進行初步探討，本研究發現不同的施惠者對受惠者的上游互惠行為是有不同的影響，詳言之，來自朋友的幫助比來自父母的幫助，容易激發大學學生的上游互惠行為。

表13 研究結果彙總表

研究假設	實證結果	條件
H1：感恩經驗愈豐富的大學學生，愈會有上游互惠的行為	支持	
H2：給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母。	不支持（沒有顯著差異） 支持	重大幫助 普通幫助
H3：給予相同的幫助下，大學學生給予朋友的回報勝過於給予父母的回報。	支持	
H4：來自朋友的幫助比來自父母的幫助，容易激發大學學生的上游互惠行為。	支持	

陸、建議

一、對實務的建議

（一）增強大學學生的感恩經驗

本研究發現感恩經驗愈豐富的大學學生，愈會有上游互惠的行為，基於此，如果要大學學生幫助他人，可以從如何讓大學學生感恩做起，此外，為了增加感恩經驗，還需要從不同的面向同步激發感恩，這樣可以快速累積感恩經驗，經過這樣的努力，推己及人的境界可望達到，因為上游互惠的行為就是推己及人的表現。

（二）增強大學學生的感恩教育

本研究發現施惠者施惠時付出很大的努力與恩惠對受惠者非常重要，此時大學學生對朋友與對父母的感恩是相同的，而且都非常高，但是在努力與重要性略低的情況之下，給予相同的幫助下，大學學生感恩朋友勝過於感恩父母，這表示感恩父母對大學學生是件困難的事，所以有必要加強大學學生對父母的感恩教育，強調父母對孩子付出的辛苦，以使得大學學生對父母的付出能夠珍惜，甚至感恩，以得到和朋友付出相等的正向結果。

（三）增強大學學生父母的心理建設

本研究發現大學學生給予朋友的回報勝過於給予父母的回報，這和時下父母的感嘆是不謀而合的，大學學生對於父母的幫助常是沒有反應的，但對朋友的幫助確實比較有正面回應，這是普遍的現象，本研究得到統計上的支持，所以不是自己的孩子是這樣，大部分的孩子也是這樣，所以父母要放寬心，接受這個普遍的現象，父母做好心理建設，比較能接受孩子的這個傾向。

（四）增強大學學生融入朋友互動

本研究發現來自朋友的幫助（相對於父母）比較容易激發大學學生的上游互惠行為，所以如果要大學學生有上游互惠行為，與其從父母對孩子的幫助著手，不如增強大學學生融入朋友互動，讓他們有機會接受朋友的幫助，來自朋友的幫助，有助於他們去幫助其他人，所以建議父母親多鼓勵孩子走出家庭，多參加團體活動，多接近人群，尤其是多接近樂意幫助別人的人，耳濡目染之後，有助於孩子的上游互惠行為。

二、對後續研究的建議

（一）努力與重要性對朋友與父母感恩的影響

在本研究實證大學學生感恩朋友與感恩父母的比較中，仍有些許不足。感恩的過去研究顯示，受惠者要產生感恩必須施惠者付出努力與恩惠對受惠者是重要的。在會感恩的情況下，施惠者付出的努力如果分成高度與中等兩組，恩惠對受惠者的重要性分成高度與中等兩組，就可以得到四種情況，本研究只探討了高度努力搭配高度重要性（研究二），以及中等努力搭配中等重要性（研究三），其他兩個情況本研究並未探討，因此建議後續研究者可以探討另外兩個情況，第一種情況是施惠者付出高度努力與恩惠對受惠者是中等重要，第二種情況是施惠者付出中等努力與恩惠對受惠者是高度重要，在這兩種情況下分別比較對朋友的感恩與對父母的感恩，也可和本研究的發現進行比較，以對感恩朋友與感恩父母獲得更清楚的答案。

（二）感恩經驗的寬度與深度的效應

本研究的感恩經驗是指一段時間經驗的累積，但衡量題目偏重感恩事件發生的頻率，例如「我身邊常有貴人幫助我」、「幫助我的人常都是真心的幫我」、「我的朋友常給我溫暖」，但思考受惠者接觸的感恩事件如果從寬度或深度進行深入研究感恩經驗，會不會有更細膩的收穫？例如單一類型的感恩事件接觸十次與十個類型的感恩事件各接觸一次，產生的上游互惠行為之效果是一樣的嗎？以上是感恩經驗的寬度問題，至於深度的例子，例如感恩事件接觸十次平行的力量比較好？還是十次串聯的力量比較好？

事件的寬度



事件的深度

淺



或

深



(三) 下游互惠行為的探討

上游互惠的另一面是下游互惠，本研究僅探討上游互惠，建議後續研究者可探討下游互惠。我幫他，導致他幫別人，這是上游互惠。另一方面，我幫他，導致別人幫我，這是下游互惠。下游互惠的影響因素可能不同於上游互惠的影響因素，建議後續研究者可以去釐清，這和上游互惠一樣，是個相當新的議題。

(四) 回報時間點的探討

本研究發現給予相同的幫助下，大學學生給予朋友的回報勝過於給予父母的回報，不過本研究是橫斷面的研究，問的是接受幫助當下的回報意願，但是如果允許回報的時間拉長，研究長期回報意願，或許答案會不一樣，長期回報意願可能是父母的幫助比較高，本研究的回報指的是短期回報意願，所以朋友的幫助比較高，本研究認為大學學生和父母未來可以相處的時間還很長，短時間內不急於回報，可能是個合常理的解釋。

柒、參考文獻

- 丁學勤 (2016)。感恩與虧欠。科技部專題研究計畫期中報告，計畫執行期間：104/08/01至106/07/31，計畫編號：MOST 104-2410-H-024-018-MY2。
- Aikawa, A., Yada, S., & Yoshino, Y. (2013). An interventional experiment on the effect of counting gratitude on subjective well-being. *Bulletin of Tokyo Gakugei University*, 64, 125-138.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217-233.

- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bar-Tal, D., Bar-Zohar, Y., Greenberg, M. S., & Hermon, M. (1977). Reciprocity behavior in the relationship between donor and recipient and between harm-doer and victim. *Sociometry*, 40(3), 293-298.
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2-13.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44.
- Dewani, P. P., & Sinha, P. K. (2012). Gratitude: An emotional approach in business relationship. *Research Journal of Business Management*, 6(1), 1-11.
- Dewani, P. P., Sinha, P. K., & Mathur, S. (2016). Role of gratitude and obligation in long term customer relationships. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 31, 143-156.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 736-748.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press, USA.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(3), 39-50.
- Forster, D. E., Pedersen, E. J., Smith, A., McCullough, M. E., & Lieberman, D. (2017). Benefit valuation predicts gratitude. *Evolution and Human Behavior*, 38(1), 18-26.
- Goei, R., & Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*. 72(3), 284-300.
- Greenberg, M. S. (1980). A theory of indebtedness. In K. J. Gergen, M. S. Greenberg,

- & R. H. Willis (Eds.), *Social exchange: Advances in theory and research* (pp. 3-26). New York: Plenum Press.
- Jackson, L. A., Lewandowski, D. A., Fleury, R. E., & Chin, P. P. (2001). Effects of affect, stereotype consistency, and valence of behavior on causal attributions. *Journal of Social Psychology, 141*(1), 31-48.
- Lee, L. K., Choi, H. I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(8), 1294-1303.
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences, 87*, 30-34.
- Lin, C. C. (2015). The roles of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences, 89*, 13-18.
- Mathews, M. A., & Green, J. D. (2010). Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion, 24*(4), 710-718.
- Mathews, M. A., & Shook, N. J. (2013). Promoting or preventing thanks: Regulatory focus and its effect on gratitude and indebtedness. *Journal of Research in Personality, 47*(3), 191-195.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science, 17*(4), 281-285.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266.
- Nagatomi, M. (1989). Gratitude as thanksgiving and thanksgiving as gratitude. In J. B. Carman & F. J. Streng (Eds.), *Spoken and unspoken thanks: Some comparative soundings* (pp. 75-80). Dallas, TX: Center for World Thanksgiving.
- Naito, T., & Washizu, N. (2015). Note on cultural universals and variations of gratitude from an East Asian point of view. *International Journal of Behavioral Science, 10*(2), 1-8.
- Nowak, M., & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences, 274*, 605-609.
- Palmatier, R. W., Dant, R. P., & Grewal, D. (2007). A comparative longitudinal analysis of theoretical perspectives of interorganizational relationship performance. *Journal of Marketing, 71*(4), 172-194.
- Pelser, J., de Ruyter, K., Wetzels, M., Grewal, D., Cox, D., van Beuningen, J. (2015). B2B channel partner programs: Disentangling indebtedness from gratitude.

- Journal of Retailing*, 91(4), 660-678.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57.
- Tsang, J. A. (2006a). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148.
- Tsang, J. A. (2006b). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 199-205.
- Unsworth, K. L., Turner, N., Williams, H. M., & Piccin-Houle, S. (2010). Giving thanks: The relational context of gratitude in postgraduate. *Studies in Higher Education*, 35(8), 871-888.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217-241.
- Weinstein, N., DeHaan, C. R., & Ryan, R. M. (2010). Attributing autonomous versus introjected motivation to helpers and the recipient experience: Effects on gratitude, attitudes, and well-being. *Motivation and Emotion*, 34(4), 418-431.

A 卷

您好：

這是一份學術研究問卷，針對大學學生進行研究，探討感恩的相關議題，以您提供的寶貴資料進行分析，期望對教育工作有些許貢獻。您個人所填答的資料保證不對外公開，請放心填答。

以下所有問題的回答均以您個人的立場回答，無所謂對錯，真實回答最重要。最後，謝謝您提供寶貴的意見。

國立臺南大學教育學系 丁學勤 教授 敬上

一、填答者基本資料

1. 年級：☐大一 ☐大二 ☐大三 ☐大四 ☐碩士班 ☐博士班
2. 性別：☐男 ☐女
3. 年齡：☐不滿 20 歲 ☐20 歲至不滿 25 歲 ☐25 歲至不滿 30 歲
☐30 歲至不滿 40 歲 ☐40 歲以上
4. 兄弟姐妹幾人(包括自己)? ☐1 人 ☐2 人 ☐3 人 ☐4 人以上
5. 就讀學院：☐文 ☐法 ☐商 ☐醫 ☐農 ☐工 ☐理 ☐教育
☐其他
6. 經濟來源：☐完全來自家人 ☐大部分來自家人 ☐家人與自己各半
☐大部分來自自己 ☐完全來自自己 ☐其他

二、問卷題目（請在一個適當的數字上打圈）

	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	無 意 見	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
<u>感恩經驗：</u>							
1. 我身邊常有貴人幫助我。	1	2	3	4	5	6	7
2. 幫助我的人常都是真心的幫我。	1	2	3	4	5	6	7
3. 幫助我的人給我的幫助，常不是他應該要做的。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我的朋友中很多是曾經幫助過我的人。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我的朋友常給我溫暖。	1	2	3	4	5	6	7
<u>上游互惠行為：</u>							
1. 我發現有人心情不好時，我會主動安慰他。	1	2	3	4	5	6	7
2. 當有人需要幫助時，我會主動幫助他。	1	2	3	4	5	6	7
3. 當有人要求我幫助他時，我不會遲疑。	1	2	3	4	5	6	7
4. 發現有人受傷，我會主動幫助他。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我幫助別人，不會刻意讓人家知道	1	2	3	4	5	6	7

三、情節

請閱讀以下情節三遍，再回答以下的問卷。

釣魚是你的興趣，你常和家人一起去釣魚，有一次早上剛下過大雨，下午放晴，你和父母到河岸邊垂釣，但你太大意，越過警戒線，天雨路滑，結果你不幸落水，水相當深又急，當時情況真有點危險，若沒有人救你，你就完蛋了，等你醒過來，你已躺在岸上，也聽到救護車的聲音，原來是正當危險之際，你的父母奮不顧身將你救起，他們被河川裡的樹枝割傷了，救護車到了之後，你們一起上了救護車。

因為是你的父母將你救起，對於他們救你這件事，如果以 1 分至 10 分為範圍，表達你的感恩程度，請問你對父母的感恩程度是多少？請在以下的一個數字上打圈。

非常不感恩 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常感恩

請檢查一遍確定是否每題都填答了；謝謝您的填答！

B 卷

您好：

這是一份學術研究問卷，針對大學學生進行研究，探討感恩的相關議題，以您提供的寶貴資料進行分析，期望對教育工作有些許貢獻。您個人所填答的資料保證不對外公開，請放心填答。

以下所有問題的回答均以您個人的立場回答，無所謂對錯，真實回答最重要。最後，謝謝您提供寶貴的意見。

國立臺南大學教育學系 丁學勤 教授 敬上

一、填答者基本資料

1. 年級：☐大一 ☐大二 ☐大三 ☐大四 ☐碩士班 ☐博士班
2. 性別：☐男 ☐女
3. 年齡：☐不滿 20 歲 ☐20 歲至不滿 25 歲 ☐25 歲至不滿 30 歲
☐30 歲至不滿 40 歲 ☐40 歲以上
4. 兄弟姐妹幾人(包括自己)? ☐1 人 ☐2 人 ☐3 人 ☐4 人以上
5. 就讀學院：☐文 ☐法 ☐商 ☐醫 ☐農 ☐工 ☐理 ☐教育
☐其他
6. 經濟來源：☐完全來自家人 ☐大部分來自家人 ☐家人與自己各半
☐大部分來自自己 ☐完全來自自己 ☐其他

二、問卷題目（請在一個適當的數字上打圈）

	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	無 意 見	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
<u>感恩經驗：</u>							
1. 我身邊常有貴人幫助我。	1	2	3	4	5	6	7
2. 幫助我的人常都是真心的幫我。	1	2	3	4	5	6	7
3. 幫助我的人給我的幫助，常不是他應該要做的。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我的朋友中很多是曾經幫助過我的人。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我的朋友常給我溫暖。	1	2	3	4	5	6	7
<u>上游互惠行為：</u>							
1. 我發現有人心情不好時，我會主動安慰他。	1	2	3	4	5	6	7
2. 當有人需要幫助時，我會主動幫助他。	1	2	3	4	5	6	7
3. 當有人要求我幫助他時，我不會遲疑。	1	2	3	4	5	6	7
4. 發現有人受傷，我會主動幫助他。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我幫助別人，不會刻意讓人家知道	1	2	3	4	5	6	7

三、情節

請閱讀以下情節三遍，再回答以下的問卷。

釣魚是你的興趣，你常和朋友一起去釣魚，有一次早上剛下過大雨，下午放晴，你和兩位朋友到河岸邊垂釣，但你太大意，越過警戒線，天雨路滑，結果你不幸落水，水相當深又急，當時情況真有點危險，若沒有人救你，你就完蛋了，等你醒過來，你已躺在岸上，也聽到救護車的聲音，原來是正當危險之際，你的兩位朋友奮不顧身將你救起，他們被河川裡的樹枝割傷了，救護車到了之後，你們一起上了救護車。

因為是你的兩位朋友將你救起，對於他們救你這件事，如果以 1 分至 10 分為範圍，表達你的感恩程度，請問你對這兩位朋友的感恩程度是多少？請在以下的一個數字上打圈。

非常丕感恩 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常感恩

請檢查一遍確定是否每題都填答了；謝謝您的填答！

C卷

您好：

這是一份學術研究問卷，針對大學學生進行研究，探討感恩的相關議題，以您提供的寶貴資料進行分析，期望對教育工作有些許貢獻。您個人所填答的資料保證不對外公開，請放心填答。

以下所有問題的回答均以您個人的立場回答，無所謂對錯，真實回答最重要。最後，謝謝您提供寶貴的意見。

國立臺南大學教育學系 丁學勤 教授 敬上

一、填答者基本資料

- 1.年級：☐大一 ☐大二 ☐大三 ☐大四 ☐碩士班 ☐博士班
- 2.性別：☐男 ☐女
- 3.年齡：☐不滿 20 歲 ☐20 歲至不滿 25 歲 ☐25 歲至不滿 30 歲
☐30 歲至不滿 40 歲 ☐40 歲以上
- 4.兄弟姐妹幾人(包括自己)? ☐1 人 ☐2 人 ☐3 人 ☐4 人以上
- 5.就讀學院：☐文 ☐法 ☐商 ☐醫 ☐農 ☐工 ☐理 ☐教育
☐其他
- 6.經濟來源：☐完全來自家人 ☐大部分來自家人 ☐家人與自己各半
☐大部分來自自己 ☐完全來自自己 ☐其他

請閱讀以下情節三遍，再回答以下的問卷。

C 卷的情節是：

我的身體一直都很好，就連感冒幾乎都沒有，可能就是因為這樣，對照顧自己身體這件事就疏忽了。前幾天去風景區玩，中午大吃大喝，超爽快，但下午三點開始，肚子開始不對勁，就趕快回租屋處，回到租屋處開始上吐下瀉，而且有抽筋現象，我有打電話給我的父母，我的父母立刻放下工作，開車過來載我到醫院急診，急診醫師幫我開單檢查，結果出來，急診醫師說需住院治療，而且醫師交代因為我身體虛弱，下床上廁所要小心，避免跌倒。因為暫時沒有床位，需等床位，所以當天晚上我們就在急診室待了一晚，我的父母坐在椅子上陪了我一夜，到隔天中午過後，才移到一般病房，在一般病房又住了三天，差不多康復了才陪我出院，這四天都是我的父母照顧我，扶我上下床，毫無怨言。

對於你到醫院這件事，有三個問題要問您，答案沒有對錯，請您據實回答就可以。

第一個問題是您父母載您來醫院，照顧您四天，現在您有沒有感恩的情緒？程度的高低如何？如果以 1 分至 10 分為範圍，表達您的感恩程度，請在以下的一個數字上打圈。

非常不感恩 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常感恩

第二個問題是您這次接受父母的幫助之後，現在有沒有想要回報父母？回報意願的高低如何？如果以 1 分至 10 分為範圍，表達您想回報父母的意願，請在以下的一個數字上打圈。

非常低 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常高

第三個問題是您這次接受父母的幫助之後，現在有沒有想要幫助其他人？想幫助其他人的意願高低如何？如果以 1 分至 10 分為範圍，表達您想幫助其他人的意願，請在以下的一個數字上打圈。

非常低 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常高

請檢查一遍確定是否每題都填答了；謝謝您的填答！

D卷

您好：

這是一份學術研究問卷，針對大學學生進行研究，探討感恩的相關議題，以您提供的寶貴資料進行分析，期望對教育工作有些許貢獻。您個人所填答的資料保證不對外公開，請放心填答。

以下所有問題的回答均以您個人的立場回答，無所謂對錯，真實回答最重要。最後，謝謝您提供寶貴的意見。

國立臺南大學教育學系 丁學勤 教授 敬上

一、填答者基本資料

- 1.年級：☐大一 ☐大二 ☐大三 ☐大四 ☐碩士班 ☐博士班
- 2.性別：☐男 ☐女
- 3.年齡：☐不滿 20 歲 ☐20 歲至不滿 25 歲 ☐25 歲至不滿 30 歲
☐30 歲至不滿 40 歲 ☐40 歲以上
- 4.兄弟姐妹幾人(包括自己)? ☐1 人 ☐2 人 ☐3 人 ☐4 人以上
- 5.就讀學院：☐文 ☐法 ☐商 ☐醫 ☐農 ☐工 ☐理 ☐教育
☐其他
- 6.經濟來源：☐完全來自家人 ☐大部分來自家人 ☐家人與自己各半
☐大部分來自自己 ☐完全來自自己 ☐其他

請閱讀以下情節三遍，再回答以下的問卷。

D 卷的情節是：

我的身體一直都很好，就連感冒幾乎都沒有，可能就是因為這樣，對照顧自己身體這件事就疏忽了。前幾天去風景區玩，中午大吃大喝，超爽快，但下午三點開始，肚子開始不對勁，就趕快回租屋處，回到租屋處開始上吐下瀉，而且有抽筋現象，我有打電話給我的兩位朋友，我的兩位朋友立刻放下工作，開車過來載我到醫院急診，急診醫師幫我開單檢查，結果出來，急診醫師說需住院治療，而且醫師交代因為我身體虛弱，下床上廁所要小心，避免跌倒。因為暫時沒有床位，需等床位，所以當天晚上我們就在急診室待了一晚，我的兩位朋友坐在椅子上陪了我一夜，到隔天中午過後，才移到一般病房，在一般病房又住了三天，差不多康復了才陪我出院，這四天都是我的兩位朋友照顧我，扶我上下床，毫無怨言。

對於你到醫院這件事，有三個問題要問您，答案沒有對錯，請您據實回答就可以。

第一個問題是您朋友載您來醫院，照顧您四天，現在您有沒有感恩的情緒？程度的高低如何？如果以 1 分至 10 分為範圍，表達您的感恩程度，請在以下的一個數字上打圈。

非常不感恩 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常感恩

第二個問題是您這次接受這兩位朋友的幫助之後，現在有沒有想要回報這兩位朋友？回報意願的高低如何？如果以 1 分至 10 分為範圍，表達您的回報意願，請在以下的一個數字上打圈。

非常低 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常高

第三個問題是您這次接受這兩位朋友的幫助之後，現在有沒有想要幫助其他人？想幫助其他人的意願高低如何？如果以 1 分至 10 分為範圍，表達您想幫助其他人的意願，請在以下的一個數字上打圈。

非常低 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常高

請檢查一遍確定是否每題都填答了；謝謝您的填答！