

感恩與互惠規範知覺促進利他行為之研究

李耀全、丁學勤

摘要

利他行為有助於建立人際關係，並促使社會和諧，因此成為許多學者研究的議題。先前對於利他行為的研究，多以大學生或成年人作為研究對象，並證實感恩以及互惠規範知覺皆能促進利他行為，且與利他行為正向相關，惟是否能適用於國內國小學童則未獲證實。

本研究以 110 位國小五年級學童為研究對象，採取準實驗研究設計，藉由獨立 t 檢定與相關分析，共有六點發現。第一、給予協助提示，可以提升感恩知覺。第二、感恩知覺與利他行為具有正向關係。第三、互惠規範宣導，可以提升互惠規範知覺。第四、互惠規範與利他行為具有正向關係。第五、相較於分別給予感恩知覺或是互惠規範知覺，同時給予感恩知覺與互惠規範知覺更有助於提升個體之利他行為。第六，感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用更能預測利他行為。

關鍵字：感恩、互惠規範、利他行為

A study of the perceptions of gratitude and reciprocity norms prompt individuals' prosocial behaviors

Yao-Chuan Li 、 Shueh-Chin Ting

Abstract

Because prosocial behaviors are helpful for building and maintaining social relationships and promoting social harmony. It becomes a subject of many scholars' research. Previous studies of prosocial behaviors were mostly conducted with university students or adults. Both gratitude and reciprocity norms awareness were confirmed to prompt individuals to behave prosocially and were positively related to prosocial behaviors. However, whether the findings can be applied to domestic primary school children is not confirmed.

For 110 fifth graders, using a quasi-experimental design, independent t test and correlation analysis, the findings are as follows. (1) Giving help tips can enhance gratitude. (2) Gratitude is positive to prosocial behaviors. (3) Reciprocity norms courses can promote individual's sense of reciprocity norms. (4) The sense of reciprocity norms is positive to prosocial behaviors. (5) The total effect of simultaneous gratitude and the sense of reciprocity norms on prosocial behaviors were above giving gratitude or the sense of reciprocity norms separately. (6) The interactions between gratitude and the sense of reciprocity norms are more effective in predicting prosocial behaviors.

Keywords: gratitude, reciprocity norms, prosocial behaviors

壹、緒論

一、研究背景

利他行為是社會中常見的一種人際互動 (Dunfield, Kuhlmeier, O'Connell, & Kelley, 2011), Martel 與 Ryan (2016) 的研究證實利他行為可以提升個人主觀幸福感, 並促進社會和諧。也有研究發現利他行為能使社會中的人際關係更為緊密、並提升人際互信, 進而增進彼此的親密感 (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006; Martela & Ryan, 2016; Weinstein, DeHaan, & Ryan, 2010)。而國內學者丁仁傑 (1999) 認為公民社會中利他行為的精神, 是每一個文明社會的文化核心, 使社會得以具有強大凝聚力。因此可以得知利他行為對於個體及整體社會助益良多。

許多研究證實感恩知覺與利他行為具有相關性。Lazarus 與 Lazarus (1996) 發現當個體接受別人的協助時, 內心會產生正向情感, 進而產生感恩的知覺。而此感恩知覺會使受惠者願意陪伴施恩者、偏袒施恩者, 並以利他行為回報施恩者 (Bono & McCullough, 2006; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Naito, Wangwan, & Tani, 2005)。若施恩者的協助是出自於無私的動機, 更能提升受惠者的感恩知覺進而促進利他行為 (Tsang, 2006)。且源自於感恩知覺所回報的利他行為, 雖然可能會犧牲受惠者自己部份利益, 但受惠者仍會因為心懷感恩而願意付出 (Bartlett, Condon, Cruz, Baumann, & Desteno, 2012; Segal & Sobel, 2008)。Graham (1988) 和 Peterson 與 Stewart (1996) 的研究更發現, 源自於感恩知覺的利他行為, 其回報的對象, 並不侷限為施恩者, 也有可能是不相關的第三者。

除此之外, 互惠規範也被視為與利他行為有關。互惠規範是人類社會中自然形成的潛在人際互動原則, 也是一種跨越了文化、種族與時間的社會規範 (Gouldner, 1960), 此規範提醒受惠者必須以利他行為回報施恩者 (Burger, Horita, Kinoshita, Roberts, & Vera, 1997; Gouldner, 1960)。而且在協助與回報的過程中, 施恩者與受惠者雙方皆能得到心靈上的滿足 (Charness, 2004)。若受惠者未能回報施恩者, 其行為會與潛意識產生衝突 (Heider, 1958)。進而引發罪惡感, 使其內心焦慮不安 (Greenberg & Shapiro, 1971)。因此可知在互惠規範的約束下, 會促使人們以利他行為回報施恩者。

國內學者廖貴貞 (2009) 指出, 我國教育現場常見學生有不負責任、言語及肢體暴力等脫序行為, 自我意識強烈、不願為人付出, 其原因是在我國教育課程中缺少對利他行為的關注。Carter 與 Ellis (2016) 也發現, 利他行為較低的學童, 人際關係較為不佳, 更容易受到同儕團體的排斥。因此可知學校教育中必須更關注如何提升利他行為的議題。

兒童透過認同與學習改變行為，而良好課程為兒童行為發展的關鍵要素(黃昭勳, 2009)。因此我們可以透過學校課程，使學童先認同利他行為的意義，進而增進利他行為，除了可防止脫序行為的產生，更可使學童更容易融入同儕團體。且學童的利他行為，也與成年的利他行具有相關性 (Dubow, Huesman, & Eron, 1987)。因此可知，在兒童時期如何透過學校課程提升學童的利他行為，實為重要。

二、研究動機

成年人的利他行為與兒童時期的利他行為具有正向關係 (Dubow, Huesman, & Eron, 1987)，因此兒童時期的利他行為培養極為重要。廖貴貞 (2009) 也指出，若能及早推動利他行為課程，越能使學生在潛移默化中，認同其精神，塑造利他行為的人格特性，惟高年級學童自我意識強烈，使其認同利他行為精神最具挑戰性，也更需要我們關注。

近年來國內對於國小高年級學童的利他行為研究不多。侯季吟與蔡麗芳 (2013) 發現弱勢家庭中，高年級女性學童利他行為大於男性學童。廖貴貞 (2009) 指出獎勵制度可以提升學童的利他行為。而國外學者 Wu、Tseng、Wu 與 Chen (2016) 發現國小高年級的學童與家長的良好互動會透過感恩的中介效果提升學童的利他行為。

Watkins、Scheer、Ovnicek與 Kolts (2006) 的研究發現，源自於感恩知覺所驅使的利他行為有可能超過施恩者所給予協助的價值，而出自於互惠規範知覺的利他行為多不超過施恩者給予協助的原有價值。因此可知源自感恩知覺與源自互惠規範知覺產生之利他行為有所差異。而之前的研究分別證實感恩知覺和互惠規範知覺皆能有效提升利他行為，惟若同時給予個體感恩知覺與互惠規範知覺是否更可更提升利他行為，以及感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用是否更能預測利他行為，則未有相關研究。

因此本研究試圖探討感恩知覺和互惠規範知覺是否可促進國小五年級學童的利他行為，以及同時給予感恩知覺和互惠規範知覺是否更能提升利他行為。

三、研究目的與研究問題

本研究以國小五年級學童為研究對象，研究目的在於探討下列問題。第一、協助提示是否可以提升感恩知覺。第二、感恩知覺是否與利他行為有正向相關。第三、互惠規範宣導課程是否可以提升互惠規範知覺。第四、互惠規範知覺是否與利他行為有正向相關。第五、相較於分別給予感恩知覺或是互惠規範知覺，同時給予感恩知覺與互惠規範知覺是否更能提升利他行為。第六，感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用，是否更能預測利他行為。

貳、文獻探討

在文獻探討部分，本研究首先說明利他行為的意涵，並定義本研究欲探討的利他行為，其次再探究驅使個體產生利他行為產生的感恩知覺與互惠規範，並提出本研究的假說。

一、利他行為的意涵

利他行為是一種源自於個人心中價值感所驅使的助人行為，此行為在其他物種中並不常出現，也是人類在自然界與其他物種競爭的優勢所在（李瑞全，2016）。利他行為的協助內容相當廣泛，大致分為時間、金錢、影響力或是其他資源，其共同的特性為保有或強化他人的利益（Schwartz & Bilsky, 1990）。

利他行為又被視為一種人格特質，因此個體的利他行為可能沒有目的及動機，如此沒有企圖的利他行為，會使受惠者更具感恩之情（蘇清守，1987）。除此之外，有此人格特質之人，較不在意自己的需求，以及在助人行為中可能會遭受的損失（Huseman, Hatfield, & Miles, 1987）。

做出利他行為後，個體心中會產生滿足感，並體認到施比受有福及助人為快樂之本的真諦，進而發現到自我的價值感，並增進心中主觀幸福感（謝均才，2005；羅新興 & 梁成明，2017）。寇彧（2005）的研究更發現，個體可以透過利他行為建立人際關係，使個體更容易被社會群體接納。除此之外，利他行為更被證實與自我健康與壽命有正向關係（Post, 2005）。因此我們得知，利他行為不僅有益於自己，更有益於他人與社會。

綜合上述可知，利他行為可能是源自於個人心中價值感，或是其人格特質，並使個體、他人與社會同蒙其利。其特性為減少個體本身權益，進而成就他人。基於上述分析，本研究欲探討的利他行為定義為犧牲自我利益，而協助他人之行為。

二、感恩

（一）感恩的意涵

感恩被視為一種態度、一種人格特質，或是處理事情的一種回應（Lambert, Graham, & Fincham, 2009）。感恩也會帶給人們幸福的感覺，使社會連結更為緊密，因此感恩也被視為一種美德、力量（Peterson & Seligman, 2004）。此外，在所有的文化中，感恩也被視為一種感謝的正向情緒（Emmons & Crumpler, 2000）。藉由此正向情緒，可促進社會形成正向氛圍，使社會變得更為和諧（Algoe, Haidt, & Gable, 2008），故感恩成為穩定社會的力量之一，更在促進積極的社會關係上扮演著關鍵的角色（McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008）。

感恩也被認為是道德的指標，能提醒人們注意日常生活中是否有接受到他人的協助，並促使受到幫助的人做出回報的行為（McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001），因此感恩使我們不會將生活所接受到的協助視為理所當然，會更珍惜施恩者的善意，進一步提升彼此的關係（Wood, Joseph, & Maltby, 2008）。

（二）感恩知覺的產生原因

感恩影響層面甚深，因此幾個世紀以來，哲學家、社會學家以及科學家們都持續關注探討感恩的議題（Trivers, 1971）。並認同感恩普遍存在於人類社會中，是一種人際之間利益交換的回應過程（Lambert, Graham, & Fincham, 2009）。

大多數學者也認為感恩知覺可概念化為收到恩惠的一種感謝狀態（Emmons, 2004）。或是當施恩者給予受惠者有價值的事物時，受惠者心中所感受到的正面情緒（McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001），且此正面情緒與源自快樂知覺而產生的正面情緒有所差異（Bartlett & DeSteno, 2006）。除此之外，Chan（2013）的研究發現，透過感恩知覺，可以提升教師的生活幸福感。而 Howells（2014）透過教師對學生的感恩知覺研究，更發現感恩知覺對教師、教室氛圍以及學校環境都有正面影響。

動機是行為的原因，受惠者的感恩知覺也與施恩者的動機有關，施恩者的協助若是出自於意圖良好的動機，更會誘發受惠者感恩的情緒（Gouldner, 1960）。若施恩者的協助別有用心，則受惠者心中可能不會出現感恩的知覺（Bonnie & de Waal, 2004）。

除了施恩者良好意圖的動機，若施恩者提供的協助價格不斐或對受惠者具有特別價值，受惠者也會產生較高的感恩知覺（Lane & Anderson, 1976; Tesser, Gatewood, & Driver, 1968）。因此我們可以得知施恩者的動機、協助對於受惠者的價值之外，施恩者的花費也是感恩情緒產生的關鍵（McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008）。Wood、Joseph 與 Maltby（2008）進一步將施恩者的花費、協助的價值及施恩者的無私動機視為施恩者提供協助的綜合評價，並發現綜合評價與感恩知覺程度有正向關係，並決定了 83% 的感恩知覺。

（三）論述協助提示提升感恩知覺以及感恩知覺與利他行為的關係

綜合上述探討，可知感恩是一種情緒、一種態度，對社會具有相當大的助益。而他人的協助會使個體產生感恩知覺，此感恩知覺與施恩者的動機，協助的內容與花費有關。

感恩知覺會使人產生正向的心理狀態和義務的知覺（Ellis, 2001），驅使個體以利他行為回報施恩者，甚至使人們以昂貴的幫助行為作為回報（Bartlett & DeSteno, 2006; Tsang, 2006）。而且因感恩知覺而回報的利他行為價值，有時更超過原本受惠者所接受的協助（Bono & McCullough, 2006; Naito, Wangwan, & Tani, 2005）。Tsang（2006）的研究也指出感恩知覺與

回報的利他行為程度具有正向關係，且在實驗中發現，藉由紙條記載的訊息給予受惠者明確的協助提示，指出施恩者的協助動機是發自內心，不求回報，更能提升受惠者的感恩知覺，進而增加受惠者回報施恩者的利他行為。

Forrest 與 Waller (1979) 指出高年級學童具有較佳的閱讀理解能力。且 Wu、Tseng、Wu 與 Chen (2016) 證實國小五年級兒童已明確具有感恩知覺。因此本研究以國內國小五年級學童為研究對象，提出假說一與假說二。

H1：給予協助提示，可以提升感恩知覺。

H2：感恩知覺與利他行為具有正向關係。

三、互惠規範

(一) 互惠規範的意涵與產生原因

規範為明確規定的一種運作規則與義務關係，是人們能彼此合作的基礎 (Gouldner, 1960; Trivers, 1971)。Gouldner (1960) 更指出互惠規範是在人類社會中自然發展而來，且被社會上大多數人所認可，是一種基於公平與對等概念的相互交換模式。

互惠規範以信任關係為基礎，因此當我們在協助其他人時，不會考量自我利益，並認為日後我們也會受到相同的對待 (Coleman, 1990)。同樣的，互惠規範也能建立彼此的互信，會減少人際之間的猜忌，使得社會氣氛更為和諧 (Tsai & Ghoshal, 1998)，讓社會氛圍更為凝聚，進而提升社會制度的穩定性 (Burger, Horita, Kinoshita, Roberts, & Vera, 1997)。

在互惠規範的影響下，當施恩者協助受惠者時，心中會預期受惠者給予回報 (Gouldner, 1960; Meineri, Dupré, Guéguen, & Vallée, 2017)，同時受惠者心中也會尋求回報施恩者的機會 (Belk & Coon, 1993; Joy, 2001)。進一步而言，互惠規範認為人們應該幫助那些曾經幫助他們的人，所以曾經接受過協助的人，必須尋求回報的機會，因此給予和接受是相互並存的 (Mazelis, 2015)。

隨著人類文明的進展，不同背景的人類社會皆自然發展出一種公平互助的互惠規範 (Charness, 2004)，也因為此規範被社會大眾所認同，因此對於人們的行為，具有強烈的約束力及影響力，並成為人際交往的一種普遍現象，人類生活的一種核心文化 (Falk, & Fischbacher, 2006)。Mazelis (2015) 也指出，當人們接受到協助時，內心會產生認知失調，為了降低心理認知失調，因此會驅使個體予以回報。

而且互惠規範影響社會文化深遠 (Diekmann, 2004; Fukuyama, 2000)，因此社會心理學、經濟學、政治學與人類學常以互惠規範解釋各種社會現象 (Falk, & Fischbacher, 2006; Perugini, Gallucci, Presaghi, & Ercolani, 2003)。

（二）論述互惠規範宣導提升互惠規範知覺以及互惠規範知覺與利他行為關係

Tsang (2006) 證實互惠規範與利他行為有正向關係。而 Joosten、van Dijke、Van Hiel 與 De Cremer (2015) 的研究也指出，在情境上誘發個體的道德感有助於促進利他行為。因此道德感或互惠規範知覺，皆有助於提升個體利他行為。

黃政傑(2014)認為課程是協助學童社會化的重要活動，也是一系列可預期的學習目標，或者是學習的一切計畫。因此透過互惠規範宣導課程，塑造適合的學習情境，應有可能提升其互惠規範知覺。

而關於國小學童的互惠規範知覺與利他行為之研究甚少。因此本研究以五年級學童為研究對象，提出假說三、假說四。

H3：互惠規範宣導，可以提升互惠規範知覺。

H4：互惠規範與利他行為具有正向關係。

四、論述同時給予感恩知覺與互惠規範知覺對利他行為之影響

研究中所有自變項對依變項整體效果，有可能是所有自變項對依變項效果的總合 (Novick & Cheng, 2004)。而感恩知覺與互惠規範知覺皆能提升利他行為，且源自感恩知覺或互惠規範知覺的利他行為有所差異 (Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006)。因此探討同時給予個體感恩知覺與互惠規範知覺對利他行為的整體效果有其必要性。

基於上述分析我們可以推論，若同時給予個體感恩知覺與互惠規範知覺，對於利他行為提升的整體效果，應顯著大於分別給予感恩知覺或給予互惠規範知覺。因此本研究以五年級學童為研究對象，提出假說五。

H5：相較於分別給予感恩知覺或是互惠規範知覺，同時給予感恩知覺與互惠規範知覺更有助於提升個體之利他行為。

五、論述感恩知覺與互惠規範知覺之交互作用與利他行為之關係

在教育學、心理學、認知科學等研究領域中，自變項之間的交互作用往往對依變數會造成影響，而且此影響有別於各自變項對依變項影響的方向與強度 (Frazier, Tix, & Barron, 2004; Graggs, Price, Verne, Perlstein, & Robinson, 2007)，是以自變項間的交互作用與依變項的關係經常成為被關注的議題 (李佩璇、連韻文, 2015)。故對許多科學研究或推論演繹而言，探討自變項間之間交互作用極為重要。

感恩知覺與互惠規範知覺皆與利他行為具有正向關係 (Tsang, 2006)，因此皆可用以預測利他行為。若同時給予個體感恩知覺與互惠規範知覺，更有助於提升利他行為的假說五屬

實，那麼感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用的整體效果應比感恩知覺或互惠規範知覺更適合用以預測利他行為。因此，本研究以國小五年級學童為研究對象，提出假說六。

H6：感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用更能預測利他行為。

總結歸納所有的相關文獻，提出本研究的研究概念圖：

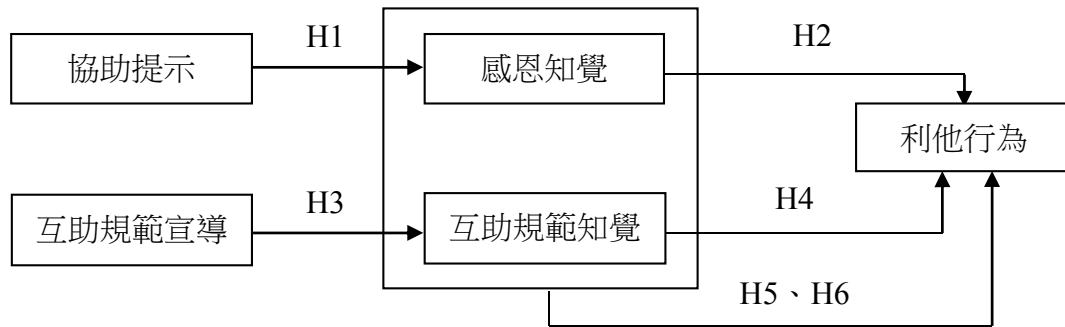


圖 1 本研究之研究概念圖

參、研究設計與實施

一、參與者

因為研究場域的限制，故本研究主要採取準實驗研究方法，學生依原來班級編制分成 4 組。第 1 組接受協助提示及互惠規範宣導，第 2 組接受協助提示，第 3 組接受互惠規範宣導，第 4 組沒有協助提示及無互惠規範宣導。而前測在本研究中可能會影響後測的結果，因此各組不施予前測。

參與研究的五年級學生就讀於台南市一所公立國小，總數為 110 位。其年齡介於 11 至 12 歲，而在進行實驗的過程中，有 3 位學童對研究者的實驗說明有所質疑，因此將此 3 位學生的實驗數據予以刪除。另外有 5 位學生因故請假未能參與實驗，故本研究的有效樣本為 102 位。

二、設計與程序

以往對於感恩知覺、互惠規範以及利他行為的相關研究，多以採取文字劇情及自述報告作為資料收集與分析的工具。如 Chan (2013) 透過對香港地區華人教師的自述性報告，分析感恩、寬恕與追求快樂取向對於主觀幸福感的影響，證實感恩和寬恕比追求快樂取向更能預測主觀幸福感。Weinstein、DeHaan 與 Ryan (2010) 以大學生為研究對象，透過閱讀文字劇本並填答各種需要協助事件的感恩量表，分析感恩知覺與動機的關係。其研究結果顯示，若施恩者提供協助的動機是自發性的，則受患者會具有較高的感恩知覺。而在 Wood、Joseph 與 Maltby (2009) 的研究中，藉由請 201 名大學生使用網際網路填寫 GQ6 量表、心理幸福感量表及五大性格量表，證實感恩特質比五大性格特質更能準確預測心理幸福感。在美國路

易斯安那州遭受卡崔娜颶風肆虐後，Raggio 與 Folse（2009）使過電子郵件邀請 2500 位以上非路易斯安那州的受訪者參與研究，請受訪者完成調查問卷，發現願意表達感恩知覺的受惠者會增加施恩者及第三者對受惠者的正向知覺。

但閱讀文字劇情場景的參與者可能無法感受到真實的感恩情緒（Graham, 1988）。Hegtvædt（1990）研究也指出，使用文字劇情場景作為研究工具所測得之心理真實性可能不高。相反的，真實情境的實驗設計，會使參與研究的對象獲得較高的心理真實感，因此可以誘發參與者的真實情緒及行為；而且真實情境的實驗設計比文字劇情場景的設計更能隱蔽研究者的研究意圖，所以更能提升研究的效度（Tsang, 2006）。

因此本研究基於上述原因，參考 Tsang（2006）的研究進行實驗設計，該研究以成年人為對象，設計 1 個分配金錢給受惠者的真實情境活動，分析其感恩知覺與利社會行為的相關性，並證實感恩知覺與利社會行為有正向關係。

因為參與本研究學生的學校已有榮譽點數的獎勵制度，因此將 Tsang（2006）的實驗設計中分配金錢的活動更改為分配點數的活動，分析感恩知覺與互惠規範知覺對於利他行為的影響。

在接受互惠規範宣導的組別，研究者會先對整組進行 5 分鐘的互惠規範宣導，再進行實驗活動。宣導內容為互惠規範是人類社會中存在已久的共識規則，研究者並以生活中的例子向參與者說明此概念。而沒有接受互惠規範宣導的組別則直接進行實驗活動。

研究者並向參與者說明下列事項。此實驗活動會在隔離的獨立空間進行，且參與者將與校外同年級的 1 位夥伴一起進行多回合的點數分配任務。在實驗結束後，參與者可將擁有的點數轉換成該校的榮譽點數，並依學校榮譽點數辦法兌換獎狀或獎品。在活動進行中，參與者無法與校外夥伴直接進行對話。不過在特定回合中，參與者與校外夥伴有機會透過研究者的智慧型手機互相傳遞文字訊息。而事實上，本實驗只有進行 3 個回合，且校外夥伴為研究者所虛構。在每個回合中需將 10 點分配給參與者及校外夥伴，參與者並將分配的情形記錄在表格內。在某些回合中是由參與者或校外夥伴分配點數，而特定回合中，點數是由電腦隨機分配。而研究者有時會假裝校外的夥伴傳送文字訊息給參與者，並讓參與者檢視其內容。

在告知上述程序後，每 1 位參與者依序被引導到獨立空間。第一回合中，研究者向參與者表示電腦隨機給予參與者 3 點、校外夥伴 7 點。第二回合中，研究者向參與者表示參與者得到 9 點，而校外夥伴獲得 1 點。此回合中，接受協助提示組別的參與者，會被告知校外夥伴有傳送訊息給參與者，參與者並透過檢視研究者的智慧型手機螢幕了解訊息內容「我看你上一回合拿的點數太少，真是可憐」。在第二回合中沒有接受協助提示的組別，則不會被告知有任何的文字訊息，研究者更表示該次的分配是電腦隨機決定的。

如果受惠者知覺施恩者給予協助的動機與意圖是正向的，為受惠者著想且不求回報的，其心中產生的感恩之情比出自於動機不明的協助更為強烈（Gouldner, 1960; Tsang, 2006）。

而 Tsang (2006) 也證明透過給予參與者「我看你上一回合拿的點數太少，真是可憐」的訊息，可以提升受惠者的感恩情緒，因此本研究參照其實驗方式，在特定的組別給予上述訊息。

第三回合則由參與者決定點數的分配，並填寫自述動機。自述動機共有兩個量表，分別是互惠規範知覺以及感恩知覺的李克特七點量表，其範圍從 1（非常不同意）到 7（非常同意）。互惠規範量表參考（Chiu, Hsu, & Wang, 2006; Tsang, 2006）的研究中所使用的李克特 7 點量表，自我陳述其分配的動機是否因為互惠規範，量表題目為「你做這樣決定的原因是因為別人幫助你，所以你也幫助他嗎？」；感恩量表參考 Wood、Maltby、Stewart、Linley 與 Joseph (2008) 的研究中所使用的 5 點量表，自我陳述分配的動機是否因為感恩，其量表題目為「你做這樣決定的原因是因為感謝嗎？」。

而吳毓瑩 (1996) 曾針對我國國小四、五年級學生進行李克特量表的奇偶點數的研究，發現當量表點數大約在 7 點時，可獲得較高信度。而本研究參與者為國小五年級學生，與吳毓瑩的研究相符，故本研究將感恩的 5 點量表調整為 7 點量表。

除此之外，實驗的過程中，為了避免不同人員對於協助提示及互惠規範的宣導有所差異，因此皆由研究者進行協助提示及互惠規範的宣導，以增加研究的信度。綜合上述，本研究之研究流程如下。

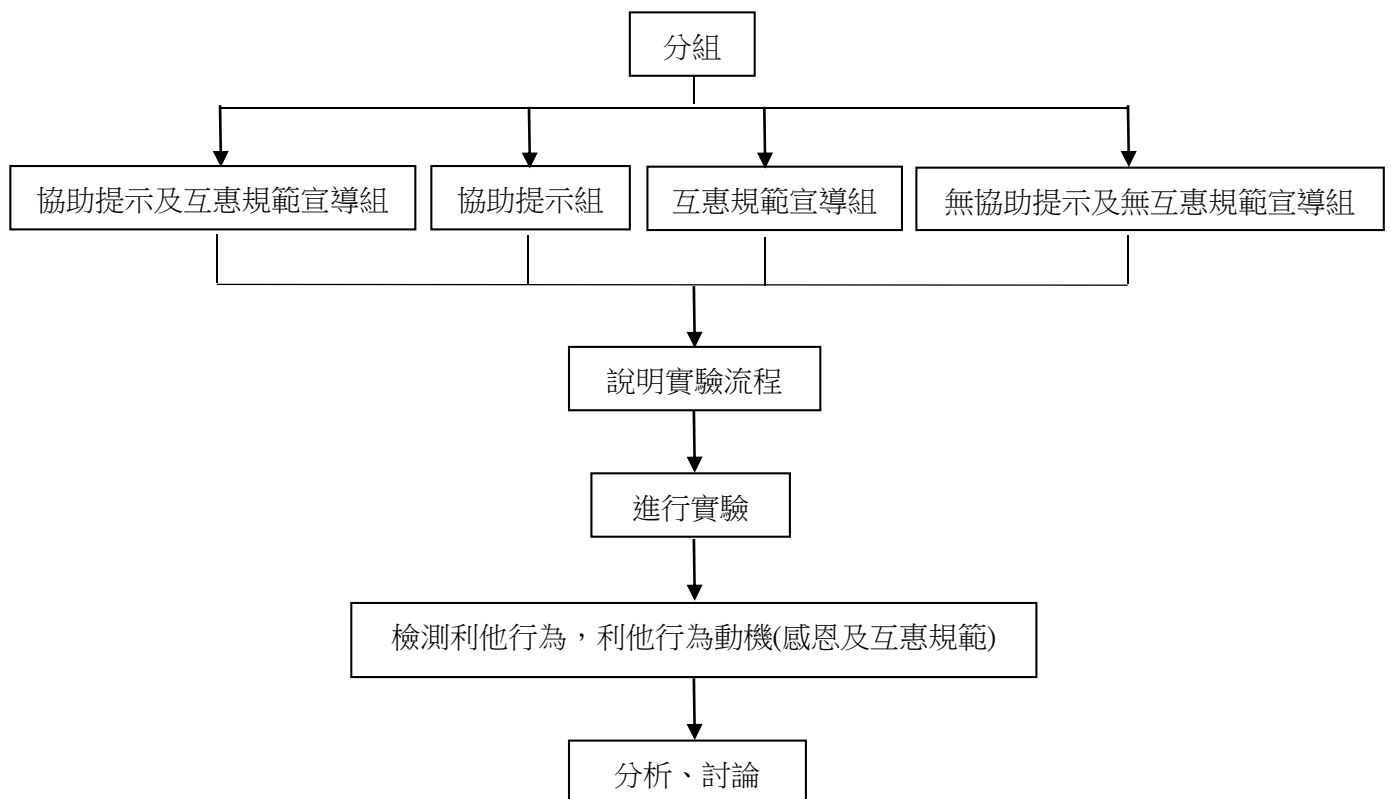


圖 2 本研究之研究流程圖

肆、分析與討論

本研究進行以下分析程序。首先，我們對於實驗中收集的數據進行描述性統計分析。並以獨立 T 檢定檢視 4 組中利他行為、感恩知覺、互惠規範知覺、感恩知覺與互惠規範知覺交互作用，彼此是否存在顯著性差異。最後檢視利他行為與感恩知覺、互惠規範知覺、感恩知覺與互惠規範知覺交互作用的相關性。

表 1 顯示協助提示及互惠規範宣導組的利他行為平均點數為 5.63，標準差為 1.006；協助提示組的利他行為平均點數為 5.08，標準差為 0.862；互惠規範宣導組的利他行為平均點數為 5.07，標準差為 0.781；無協助提示及無互惠規範宣導組的利他行為平均點數為 4.43，標準差為 0.843。

相較於無協助提示及無互惠規範宣導組，協助提示及互惠規範宣導組、協助提示組、互惠規範宣導組皆會提升利他行為的點數，且同時給予協助提示和互惠規範宣導對於利他行為的提升大於只有協助提示或是只有互惠規範宣導的組別。

表 1

利他行為的點數

	樣本數	平均數	標準差	平均數的標準誤
協助提示及互惠規範宣導組	27	5.63	1.006	.194
協助提示組	25	5.08	.862	.172
互惠規範宣導組	27	5.07	.781	.150
無協助提示及無互惠規範宣導組	23	4.43	.843	.176

表 2 分析 4 組間的利他行為是否有顯著差異。綜合表 1 的結果，可知協助提示及互惠規範宣導組顯著大於協助提示組及互惠規範宣導組；協助提示組及互惠規範宣導組也顯著大於無協助提示及無互惠規範宣導組；而協助提示組和互惠規範宣導組之間則沒有顯著差異。

表 2

利他行為之差異

	協助提示及互惠規範宣導組	協助提示組	互惠規範宣導組	無協助提示及無互惠規範宣導組
協助提示及互惠規範宣導組	—			
協助提示組	.040*	—		
互惠規範宣導組	.028*	.979	—	
無協助提示及無互惠規範宣導組	.000**	.012*	.008**	—

* $p < .05$. ** $p < .01$

表 3 顯示協助提示及互惠規範宣導組的感恩知覺平均為 5.37，標準差為 1.079；協助提示組的感恩知覺平均為 5.20，標準差為 1.000；互惠規範宣導組的感恩知覺平均為 4.37，標準差為 0.629；無協助提示及無互惠規範宣導組的感恩知覺平均為 3.91，標準差為 1.474。協

助提示及互惠規範宣導組與協助提示組的感恩知覺平均值皆大於互惠規範宣導組和無協助提示及無互惠規範宣導組，可知給予協助提示會提升感恩知覺。

表 3

感恩知覺

	樣本數	平均數	標準差	平均數的標準誤
協助提示及互惠規範宣導組	27	5.37	1.079	.208
協助提示組	25	5.20	1.000	.200
互惠規範宣導組	27	4.37	.629	.121
無協助提示及無互惠規範宣導組	23	3.91	1.474	.307

表 4 分析 4 組間感恩知覺是否有顯著差異，綜合表 3 結果，可知協助提示及互惠規範宣導組與協助提示組顯著大於互惠規範宣導組與無協助提示及無互惠規範宣導組。協助提示及互惠規範宣導組雖然大於協助提示組，但是沒有顯著差異；互惠規範宣導組雖然大於無協助提示及無互惠規範宣導組，但是也沒有顯著差異。

表 4

感恩知覺之差異

	協助提示及互惠規範宣導組	協助提示組	互惠規範宣導組	無協助提示及無互惠規範宣導組
協助提示及互惠規範宣導組	—			
協助提示組	.558	—		
互惠規範宣導組	.000**	.001**	—	
無協助提示及無互惠規範宣導組	.000**	.001**	.180	—

* $p < .05$. ** $p < .01$

表 5 顯示協助提示及互惠規範宣導組的互惠規範知覺平均為 5.48，標準差為 0.893；協助提示組的互惠規範知覺平均為 4.40，標準差為 1.041；互惠規範宣導組的互惠規範知覺平均為 5.30，標準差為 1.137；無協助提示及無互惠規範宣導組的互惠規範知覺平均為 3.91，標準差為 0.848。協助提示及互惠規範宣導組與互惠規範宣導組的互惠規範知覺平均值皆大於協助提示組與無協助提示及無互惠規範宣導組，可知接受互惠規範宣導會提升互惠規範知覺。

表 5

互惠規範知覺

	樣本數	平均數	標準差	平均數的標準誤
協助提示及互惠規範宣導組	27	5.48	.893	.172
協助提示組	25	4.40	1.041	.208
互惠規範宣導組	27	5.30	1.137	.219
無協助提示及無互惠規範宣導組	23	3.91	.848	.177

表 6 分析 4 組間互惠規範知覺是否有顯著差異，綜合表 5 結果，得知協助提示及互惠規範宣導組與互惠規範宣導組顯著大於協助提示組及無協助提示及無互惠規範宣導組。協助提

示及互惠規範宣導組雖然大於互惠規範宣導組，但沒有顯著差異。協助提示組雖然大於無協助提示及無互惠規範宣導組，但並沒有顯著差異。

表 6

互惠規範知覺之差異

	協助提示及互惠規範宣導組	協助提示組	互惠規範宣導組	無協助提示及無互惠規範宣導組
協助提示及互惠規範宣導組	—			
協助提示組	.000**	—		
互惠規範宣導組	.509	.005**	—	
無協助提示及無互惠規範宣導組	.000**	.084	.000**	—

* $p < .05$. ** $p < .01$

表 7 顯示各組間感恩知覺與互惠規範知覺乘積，協助提示及互惠規範宣導組平均為 29.56，標準差為 8.308；協助提示組平均為 23.44，標準差為 8.607；互惠規範宣導組平均為 23.67，標準差為 8.138；無協助提示及無互惠規範宣導組平均為 15.87，標準差為 7.558。可知相較於無協助提示及無互惠規範宣導組，只要有協助提示或互惠規範宣導皆能提升感恩知覺與互惠規範知覺乘積，而同時有協助提示和互惠規範宣導的組別，其感恩知覺與互惠規範知覺乘積提升作用最大。

表 7

感恩知覺與互惠規範知覺乘積

	樣本數	平均數	標準差	平均數的標準誤
協助提示及互惠規範宣導組	27	29.56	8.308	1.599
協助提示組	25	23.44	8.607	1.722
互惠規範宣導組	27	23.67	8.138	1.566
無協助提示及無互惠規範宣導組	23	15.87	7.558	1.576

表 8 分析 4 組間感恩知覺與互惠規範知覺乘積是否有顯著差異，綜合表 7 得知協助提示及互惠規範宣導組顯著大於協助提示組和互惠規範宣導組；而協助提示組和互惠規範宣導組顯著大於無協助提示及無互惠規範宣導組；協助提示組及互惠規範宣導組則沒有顯著差異。

表 8

感恩知覺與互惠規範知覺乘積之差異

	協助提示及互惠規範宣導組	協助提示組	互惠規範宣導組	無協助提示及無互惠規範宣導組
協助提示及互惠規範宣導組	—			
協助提示組	.012*	—		
互惠規範宣導組	.011*	.923	—	
無協助提示及無互惠規範宣導組	.000**	.003**	.001**	—

* $p < .05$. ** $p < .01$

綜合上述各表，可知給予國小五年級的學童協助提示，會提升學童感恩知覺和利他行為；實施互惠規範宣導則會提升互惠規範知覺及利他行為。若同時給予協助提示及互惠規範宣導，其交互作用對於利他行為的提升，更為顯著。

另從表 9 可知，協助提示及互惠規範宣導組的利他行為與該組的感恩知覺的皮爾森相關係數為 0.344^* ($p < 0.05$)，與該組互惠規範知覺的皮爾森相關係數為 0.634^{**} ($p < 0.01$)，與該組感恩知覺與互惠規範知覺乘積皮爾森相關係數為 0.652 ($p < 0.01$)，表示協助提示及互惠規範宣導組之利他行為與感恩知覺、互惠規範知覺以及感恩知覺與互惠規範知覺乘積皆有顯著的正相關，且感恩知覺與互惠規範知覺乘積與利他行為相關係數最大。可知感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用與利他行為最為相關。

協助提示組的利他行為與該組感恩知覺的皮爾森相關係數為 0.561^{**} ($p < 0.01$)，與該組互惠規範知覺的皮爾森相關係數為 0.474^{**} ($p < 0.01$)，與該組感恩知覺與互惠規範知覺乘積皮爾森相關係數為 0.601^{**} ($p < 0.01$)，表示協助提示組的利他行為與感恩知覺、互惠規範知覺以及感恩知覺與互惠規範知覺乘積皆有顯著的正相關，且感恩知覺與互惠規範知覺乘積與利他行為相關係數最大。可知感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用與利他行為最為相關。

互惠規範宣導組的利他行為與該組感恩知覺的皮爾森相關係數為 0.490^{**} ($p < 0.01$)，與該組互惠規範知覺的皮爾森相關係數為 0.494^{**} ($p < 0.01$)，與該組感恩知覺與互惠規範知覺乘積皮爾森相關係數為 0.531^{**} ($p < 0.01$)，表示互惠規範組的學生利他行為與感恩知覺、互惠規範知覺以及感恩知覺與互惠規範知覺乘積皆有顯著的正相關，且感恩知覺與互惠規範知覺乘積與利他行為相關係數最大。可知感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用與利他行為最為相關。

無協助提示及無互惠規範宣導組的利他行為與該組感恩知覺的皮爾森相關係數為 0.469^* ($p < 0.05$)，與該組互惠規範知覺的皮爾森相關係數為 0.436^{**} ($p < 0.05$)，與該組感恩知覺與互惠規範知覺乘積皮爾森相關係數為 0.495^{**} ($p < 0.01$)，表示無協助提示及無互惠規範宣導組的利他行為與感恩知覺、互惠規範知覺以及感恩知覺與互惠規範知覺乘積皆有顯著的正相關，且感恩知覺與互惠規範知覺乘積與利他行為相關係數最大。可知感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用與利他行為最為相關。

以上 4 組學生的利他行為皆與感恩知覺、互惠規範知覺以及感恩知覺與互惠規範知覺乘積皆有顯著的正相關，且感恩知覺與互惠規範知覺乘積與利他行為相關係數最大。意謂感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用與利他行為最為相關。因此以全體學生為分析對象，得知全體學生的利他行為與感恩知覺的皮爾森相關係數為 0.528^{**} ($p < 0.01$)，與互惠規範知覺的皮爾森相關係數為 0.587^{**} ($p < 0.01$)，與感恩知覺與互惠規範知覺乘積皮爾森相關係數為

0.677** ($p < .01$)。表示全體學生之利他行為與感恩知覺、互惠規範知覺以及感恩知覺與互惠規範知覺乘積皆有顯著的正相關，且感恩知覺與互惠規範知覺乘積與利他行為相關係數最大，可知感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用與利他行為最為相關。

表 9

利他行為與自述動機相關性

	感恩知覺		互惠規範知覺		感恩知覺與互惠規範知覺乘積	
	皮爾森 相關係數	P 值	皮爾森 相關係數	P 值	皮爾森 相關係數	P 值
協助提示及互惠規範宣導組之利他行為	.344*	.040	.634**	.000	.652**	.000
協助提示組之利他行為	.561**	.002	.474**	.008	.601**	.001
互惠規範宣導組之利他行為	.490**	.005	.494**	.004	.531**	.002
無協助提示及無互惠規範宣導組之利他行為	.469*	.012	.436*	.019	.495**	.008
全體學生之利他行為	.528**	.000	.587**	.000	.677**	.000

* $p < .05$. ** $p < .01$

因此可知對於每 1 組或全體參與者而言，感恩知覺、互惠規範知覺以及感恩知覺與互惠規範知覺整體效果皆是利他行為的重要預測因素，其中並以感恩知覺與互惠規範知覺整體效果最為顯著。所以除了可以透過感恩知覺、互惠規範知覺預測學生的利他行為，感恩知覺與互惠規範知覺乘積預測利他行為的效果更是優於感恩知覺或互惠規範知覺。也可證實提升感恩知覺或互惠規範知覺皆能提升利他行為；若能同時提升感恩知覺與互惠規範知覺，更能顯著提升利他行為。

伍、結論與建議

一、結論

在許多研究中證實利他行為能促進社會穩定、社會和諧，以及增進個人幸福感。因此如何提升個人的利他行為，是我們必須關注的議題。在本研究中，4 組的學童利他行為與感恩知覺及互惠規範知覺皆有顯著的正向關係，這與許多國外以大學生或成人為研究對象的結果相符。

且在本研究中得知感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用與利他行為的相關性大於感恩知覺與利他行為的相關性和互惠規範知覺與利他行為的相關性。因此可知若同時提升感恩知覺及互惠規範知覺，更能提升個體的利他行為。

綜合言之，本研究共有 6 個主要貢獻。第一，協助提示可以提升感恩知覺。第二，感恩知覺與利他行為具有正向關係。第三，互惠規範宣導可以提升互惠規範知覺。第四，互惠規範知覺與利他行為具有正向關係。第五，相較於分別給予感恩知覺或是互惠規範知覺，同時給予感恩知覺與互惠規範知覺更有助於提升個體之利他行為。第六，感恩知覺與互惠規範知覺的交互作用更能預測利他行為。

二、建議

學校教育對於學童行為具有潛移默化的影響力，若能透過學校課程同時提升感恩知覺及互惠規範知覺，對於促進學生的利他行為更是大於單獨提升感恩知覺或是互惠規範知覺的影響。依據本研究發現所得，給予國內外學者研究建議如下。

（一）於教育場域的建議

在校園中，學生經常認為日常生活中所接受的協助與服務是應得的，是他人應盡的義務，忽略了施恩者背後的協助與付出。而本研究證實協助提示有助提升受惠者對施恩者的感恩知覺。因此在教育場域中，對於學生所接受的恩惠，教師可以透過明確告知學生所受到的協助內容、施恩者的身分以及施恩者的無私動機，以提升學生的感恩知覺，進而產生利他行為。

而互惠規範隸屬社會規範的範疇，是生活中人際互動的規則之一。而課程教學是學校主要核心所在，若能藉由將互惠規範的認知概念融入學校本位的彈性課程，提升學生對互惠規範的認同，使學生更具有互惠規範的素養。就可以使學生在受人恩惠時，基於互惠規範的認知，以利他行為回報施恩者，使社會氣氛更為融洽、祥和。

（二）對未來研究的建議

六年級的學童從五年級重新編班後，在班級導師為期 1 年的班級經營策略影響下，可能已經塑造出各班不同的班級氣氛進而影響研究的結果。因此本研究礙於時間因素未能在排除班級氣氛影響的前提下，針對國小高年級的六年級學童進行研究。

此外，本研究也未探討如何更有效率提升學生的感恩知覺及互惠規範知覺的方法。例如由施恩者進行協助提示和由他人進行協助提示是否存有差異性、不同的互惠規範宣導頻率及方式是否會產生不同的效果、協助提示與互惠規範的宣導是否隨著時間會減少對利他行為的影響，都是可做為未來研究之參考方向。

陸、研究限制

本研究至少有兩個主要限制。首先，本研究本質上是橫斷性的，因此包含採用這種類型的研究設計之所有限制，例如橫斷性研究只是針對特定樣本做同一時間的研究，缺乏長時間性的資料，因此很難探討其現象趨勢。

且本研究因教育場域的限制，採取準實驗研究法將班級分為 4 個組別，雖有可能造成選擇偏誤，影響內在效度，但基於公立學校小學學生在二年級升上三年級以及四年級升上五年級時會以隨機取樣方式重新編班，且本研究實驗在編班後開學第 3 天進行，因此班級氣氛影響實驗結果有限，所以應可將偏誤影響降低。

同時本研究考量實驗的前測處遇可能影響後測的效果，且編班流程為隨機取樣，因此未進行前測的步驟。

參考文獻

- 丁仁傑（1999）。社會脈絡中的助人行為：台灣佛教慈濟功德會個案研究。台北：聯經出版事業股份有限公司。
- 李佩璇、連韻文（2015）。發現交互作用困難嗎？—「探究目標」對於大學生發現變項間交互關係的影響。《中華心理學刊》，57（3），245-260。DOI：10.6129/CJP.20150515。
- 李瑞全（2016）。利他主義之意義與根源。《弘誓雙月刊》，140，15-19。
- 吳毓瑩（1996）。量表奇偶點數的效度議題。《調查研究》，2，5-34。
- 侯季吟、蔡麗芳（2013）。親職化蘊涵著正向力量？—弱勢家庭子女親職化與利社會行為之相關研究。《輔導與諮商學報》，35（2），25-46。
- 寇彥（2005）。如何評價青少年群體中的親社會行為。《教育科學》，21（1），41-43。
- 黃政傑（2014）。課程設計。台北：東華書局。
- 黃昭勳（2009）。國小學童利社會行為之引發與培養。《國教新知》，60（1），88-94。
- 廖貴貞（2009）。培養孩子利社會行為。《師友月刊》，502，87-90。
- 謝均才（2005）。助人為快樂之本：積極心理學於德育教學應用上的啟示。《香港教師中心學報》，4，156-161。
- 羅新興、梁成明（2017）。正向思考對主觀幸福感和人際公民行為的影響—利他價值觀的調節效果。《健行學報》，36（4），23-42。
- 蘇清守（1987）。大學生幫助肢障者的行為研究。《教育心理學報》，20，69-86。
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429. DOI: 10.1037/1528-3542.8.3.425
- 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.
- Belk, R. W., & Coon, G. S. (1993). Gift giving as agapic love: An alternative to the exchange paradigm based on dating experiences. *Journal of Consumer Research*, 20(3), 393-417. DOI: 10.1086/209357
- Bonnie, K. E., & de Waal, F. B. M. (2004). Primate social reciprocity and the origin of gratitude. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 213-229). New York, NY: Oxford University Press.

- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158.
- Burger, J. M., Horita, M., Kinoshita, L., Roberts, K., & Vera, C. (1997). Effects on time on the norm of reciprocity. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 91-100.
- Carter, M. A., & Ellis, C. (2016). Work 'with' me: Learning prosocial behaviors. *Australasian Journal of Early Childhood*, 41(4), 106-114.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30. DOI: 10.1016/j.tate.2012.12.005
- Charness, G. (2004). Attribution and reciprocity in an experimental labor market. *Journal of Labor Economics*, 22(3), 665-688.
- Chiu, C. -M., Hsu, M. -H., & Wang, E. T. G. (2006). Understanding knowledge sharing in virtual communities: An integration of social capital and social cognitive theories. *Decision Support Systems*, 42(3), 1872-1888. DOI: 10.1016/j.dss.2006.04.001
- Coleman, J. (1990). *Foundations of social theory*. Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327. DOI: 10.1177/0146167205282148
- Diekmann, A. (2004). The power of reciprocity: Fairness, reciprocity, and stakes in variants of the dictator game. *Journal of Conflict Resolution*, 48(4), 487-505. DOI: 10.1177/0022002704265948
- Dubow, E. F., Huesman, L. R., & Eron, L. D. (1987). Childhood correlates of adult ego development. *Child Development*, 58, 859-869.
- Dunfield, K., Kuhlmeier, V. A., O'Connell, L., & Kelley, E. (2011). Examining the diversity of prosocial behavior: Helping, sharing, and comforting in infancy. *Infancy*, 16(3), 227-247. DOI: 10.1111/j.1532-7078.2010.00041.x
- Ellis, R. (2001). *Jesus, last of the pharaohs: The true history of religion revealed*. U.K.: Edfu Books.
- Emmons, R. A. (2004). An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3-16). New York, NY: Oxford University Press.

- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56-69. DOI: 10.1521/jscp.2000.19.1.56
- Falk, A., & Fischbacher, U. (2006). A theory of reciprocity. *Games and economic behavior, 54*(2), 293-315.
- Fukuyama, F. (2000). *The great disruption: Human nature and the reconstruction of social order*. New York, NY: free press.
- Forrest, D. L., & Waller, T. G. (1979). *Cognitive and metacognitive aspects of reading*. San Francisco, CA: free press.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 115-134.
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review, 25*(2), 161-178.
- Graggs, J. G., Price, D. D., Verne, G. N., Perlstein, W. N., & Robinson, M. E. (2007). Functional brain interactions that serve cognitive-affective processing during pain and placebo analgesia. *NeuroImage, 38*, 720-729.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development, 3*(1), 71-88. DOI: 10.1016/0885-2014(88)90031-7
- Greenberg, M. S., & Shapiro, S. P. (1971). Indebtedness: An adverse aspect of asking for and receiving help. *Sociometry, 34*(2), 290-301. DOI: 10.2307/2786418
- Hegtvedt, K. A. (1990). The effects of relationship structure on emotional responses to inequity. *Social Psychology Quarterly, 53*(3), 214-228.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher–student relationships. *Teaching and Teacher Education, 42*, 58-67. DOI: 10.1016/j.tate.2014.04.004
- Huseman, R. C., Hatfield, J. D., & Miles, E. W. (1987). A new perspective on equity theory: The equity sensitivity construct. *Academy of Management Review, 12*(2), 222-234. DOI: 10.5465/AMR.1987.4307799
- Joosten, A., van Dijke, M., Van Hiel, A., & De Cremer, D. (2015). Out of control!? How loss of self-control influences prosocial behavior: The role of power and moral values. *PLoS ONE, 10*(5). DOI: 10.1371/journal.pone.0126377

- Joy, A. (2001). Gift giving in Hong Kong and the continuum of social ties. *Journal of Consumer Research*, 28(2), 239-256. DOI: 10.1086/322900
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193-1207. DOI: 10.1177/0146167209338071
- Lane, J., & Anderson, N. H. (1976). Integration of intention and outcome in moral judgment. *Memory and Cognition*, 4(1), 1-5. DOI: 10.3758/BF03213247
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1996). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York, NY: Oxford University Press.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351-357. DOI:10.1007/s11031-016-9552-z
- Mazelis, J. M. (2015). "I got to try to give back": How reciprocity norms in a poor people's organization influence members' social capital. *Journal of Poverty*, 19(1), 109-131. DOI: 10.1080/10875549.2014.979458
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological bulletin*, 127(2), 249-266. DOI:10.1037/0033-2909.127.2.249
- 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. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x
- Meineri, S., Dupré, M., Guéguen, N., & Vallée, B. (2017). Experimental clues in favor of a generalized norm of reciprocity. *Polish Psychological Bulletin*, 48(3), 375-379. DOI: 10.1515/ppb-2017-0043
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(2), 247-263. DOI: 10.1177/0022022104272904
- Novick, L. R., & Cheng, P. W. (2004). Assessing interactive causal influence. *Psychological Review*, 111, 455-485.
- Perugini, M., Gallucci, M., Presaghi, F., & Ercolani, A. P. (2003). The personal norm of reciprocity. *European Journal of Personality*, 17(4), 251-283. DOI: 10.1002/per.474
- Peterson, B. E., & Stewart, A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging*, 11(1), 21-33.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Raggio, R. D., & Folse, J. A. G. (2009). Gratitude works: Its impact and the mediating role of affective commitment in driving positive outcomes. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 37(4), 455-469.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 878-891. DOI: 10.1037/0022-3514.58.5.878
- Segal, U., & Sobel, J. (2008). A characterization of intrinsic reciprocity. *International Journal of Game Theory*, 36(3), 571-585. DOI: 10.1007/s00182-007-0085-2
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236. DOI: 10.1037/h0025905
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57. DOI: 10.1086/406755
- Tsai, W., & Ghoshal, S. (1998). Social capital and value creation: The role of intrafirm networks. *Academy of Management Journal*, 41(4), 464-476. DOI: 10.2307/257085
- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148. DOI:10.1080/02699930500172341
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217-241. DOI:10.1080/02699930500172291
- 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.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54. DOI:10.1016/j.paid.2008.02.019
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447. DOI: 10.1016/j.paid.2008.11.012

- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281-290. DOI: 10.1037/1528-3542.8.2.281
- Wu, H. -T., Tseng, S. -F., Wu, P. -L., & Chen, C. -M. (2016). The relationship between parent-child interactions and prosocial behavior among fifth- and sixth-grade students: Gratitude as a mediating variable. *Universal Journal of Educational Research*, 4(10), 2373-2385.