



國立臺灣大學理學院心理學研究所

博士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Doctoral Dissertation

華人的幸福感來源與其結構分析之初探

Sources of Chinese well-being and its structural analysis

蘇雅靜

Ya-Ching Su

指導教授：姚開屏 博士

Advisor: Kai-Ping Yao, Ph.D.

中華民國 105 年 7 月

July, 2016

## 致謝



踏進台大的 1827 個日子裡，我經驗了雲霄飛車般的人生，尤其是在最不幸的時候開始了幸福感的研究……

聽到我打算進行幸福感研究的親朋好友們，要不是問我怎樣可以更幸福？就是問我為什麼實驗組的學生做幸福感？前者的問題就像是非系上的朋友聽到我念心理系會問「那你知道我在想什麼嗎？」，但後者就是一個讓我不知所措的問題了！當我完成初版幸福感研究計畫，正打算問鄭昭明老師難道認知組不能做幸福感的議題時，老師瀟灑的往生成佛了。於是，我一直在回想，老師為我設定的四個主題裡，為什麼最後我們都選擇進行幸福感認知結構的研究？或許，這真是要磨練我的心智，在同時面對三個生離死別的時間點，我一心只想逃離幸福感的研究。幸好有林以正老師以及葉怡玉老師的鼓勵與建議，讓我重新面對這個研究主題，也才有機會進入姚開屏老師的研究室，跟著生活品質大師進行為期一年的幸福研究。

姚老師是一個非常可愛又關心學生的好老師，不僅提供我學術上的協助，更是我心靈上的支柱。姚老師耐心的改著我那通俗到不行的論文，還得一邊安撫焦慮爆表的我。非常感謝姚老師一路緊盯我的進度，讓我順利完成博士論文。其中，特別感謝我的七位口試委員們，不但讀完我那不成熟的研究計畫，還分別從認知、社心與計量三個領域給予我具體可行的研究方向：感謝余民寧老師擔任我的口試主席，建議我聚焦幸福感來源以及提供可能的幸福感來源分類參考，也感謝老師給予我最幸福的祝福；感謝陸洛老師總能一針見血的點出研究盲點，讓我更聚焦在幸福感來源（實則幸福感體驗），以及後續樣本代表性的問題；感謝陳學志老師溫厚的給予研究提醒，讓我可以更加注意研究設計和後續分析的困難，並提醒我來源分類需要降低研究者的主觀性；感謝鄭中平老師為我的計量部分把關，在信效度上都提供多元的統計分析建議；感謝張仁和老師以給予建議的角度協助我

度過驚慌的口試，也非常感謝學長和我聊了許多生活和研究上的人事物；感謝黃從仁老師在程式設計與資料排列的建議，大幅加快了研究進度，更感謝老師平日的關心與鼓勵。



由衷感謝翁儷禎老師、吳瑞屯老師以及黃曬莉老師出席我的畢業演講，分別提出不同領域的關鍵問題，也謝謝老師們會後還不斷的與我討論（還有郭柏呈老師以及趙儀珊老師），給予我最精闢的建議。特別感謝陳建中老師，在博一、博二和畢業演講都給予我鼓勵與建議，也常常關心我的人生進度，最後還送我一個學習的機會。同時，也謝謝我的博士班同學，巧涵和信慧，透過視訊建議畢業演講內容；特別感謝淳名，常常聽我闡述自己幸福和不幸福的事件，還一同與我進行 1376 個幸福感事件的分類。

謝謝鄭老師以及姚老師實驗室的夥伴們，每次 meeting 都給予我研究的修改方向，謝謝英孜協助 additive tree 的分析；謝謝崧岷和承翰協助程式的撰寫；謝謝承君和博瑜協助口試進行以及記錄；謝謝立中給予我計量的建議；謝謝意晴分享論文相關訊息。謝謝雅雯和尹襄的多年交情與鼓勵，還有因臺大心理系結緣的珮文以及幼忻，定時聚餐是我能量的來源。也謝謝心理系助教們，特別是素芬助教，總是耐心回答關於畢業或是論文的問題。

口試結束當天，天空出現了一道彩虹。我仰望著天空努力不讓眼淚掉下來，因為這五年不斷的掉入谷底又不斷的爬到平地，個中滋味只有自己最明白。每當自己遲疑是否該繼續念博士班的時候，心中僅想著爺爺的期望（既然決定要念，就要念完），告訴自己任何考驗都是為了增加人生的厚度。因此，真心感謝我的家人和朋友，作為我的鎮定劑與安全堡壘，不時的給予我關懷與正面力量。特別是廖閔先生，一起到台灣各地外出取材來調節我的焦慮。最後，這本論文獻給在天上的奶奶和爸爸，我終於完成博士學位了！

## 摘要

幸福感是一個多面向的概念，目前的幸福感測量仍是基於研究者自身的學術理念，在不同的哲學觀點下，提出不同的幸福成分或類別。本研究認為若能透過一個客觀的幸福來源結構分析，將可觀察到一些更為基本的特徵或屬性，並說明各成分之間相同或相異的關係。而根據此研究所發展的幸福度量表則具簡約性、普遍性與涵蓋性的優勢。研究一收集 281 位參與者的幸福感來源，各提供五件個人經驗過的幸福事件，經歸類後共得到 19 個幸福感來源。研究二將這些來源由另一群 174 位參與者進行卡片分類作業，分類結果由加性樹狀 (additive tree) 結構法來表徵，結果得出「自我成長」、「人際互動」、「身心平穩」、「休閒活動」、「正向情緒」、「外在環境」以及「生活滿意」等七個群聚，前三者與心理幸福感定義的內容相近，後四者則相近於主觀幸福感的定義。此結果可用來表示個體在這七個向度的重要程度與滿意程度，可作為幸福促進或改善的依據。研究三接著探討這 19 個幸福感來源對個人的重要性，結果發現，在性別和年齡上，前三名和後三名的幸福感來源相當接近。最後，本研究將針對前述三項研究結果進行綜合討論。

關鍵字：幸福感來源、結構分析、加性樹狀法、幸福感來源的優先順序

# Sources of Chinese Well-being and Its Structural Analysis



Ya-Ching Su

## Abstract

Well-being is a multi-faced concept, and researchers study this concept by different approaches. We adopted a bottom-up approach from collecting sources of well-being among participants in Taiwan by online questionnaires. Study 1, participants were asked to list five things that they were experienced. 281 participants showed 1376 well-being events after deleting personal trait or philosophies descriptions. Authors performed a qualitative analysis to develop a typology and found 19 major sources. Study 2, 174 participants were asked to categorize 19 well-being sources in their own way. Results show that Chinese well-being categories can be grouped into seven clusters; they are under the rubric “eudaimonia”, “positive relatedness”, “physical and psychological balance”, “leisure activities”, “positive emotion”, “environment”, and “life satisfaction”. Study 3, participants same as study 2 performed sources of well-being ranking tasks in order to their importance. First three important sources and last three not important sources are the same cross different gender and age groups. Potential theoretical and practical applications were discussed.

***Key words: Sources of Chinese well-being, Structure analysis, Additive-tree,***

***Priorities of sources of well-being***

## 目次



第一章	研究背景及目的.....	1
第二章	文獻回顧.....	6
第一節	幸福感的內涵定義.....	6
第二節	幸福感的測量.....	15
第三節	一個統整幸福感來源的「認知結構」.....	24
第四節	幸福感相關因子.....	34
第五節	本論文目的.....	38
第三章	研究一：華人的幸福感來源.....	40
第四章	研究二：幸福感來源之結構分析.....	54
第五章	研究三：幸福感來源的重要性.....	73
第六章	綜合討論.....	80
第一節	結論.....	80
第二節	研究限制.....	86
參考文獻	.....	88

## 表圖目次



表 1	研究一參與者人口變項資料.....	42
表 2	分類參考架構與關鍵字.....	45
表 3	幸福感來源的項目.....	47
表 4	性別和各年齡層的幸福來源比例 (%) .....	49
表 5	不同看法下的幸福來源.....	53
表 6	研究二參與者人口變項資料.....	56
表 7	174 位參與者幸福來源之距離矩陣.....	59
表 8	和東西方過去測量幸福內容相互比較.....	71
表 9	全體、性別與各年齡組的平均秩 (數字愈小愈重要) .....	75
表 10	性別與各年齡組的幸福來源排名 (表內數字代表幸福來源) .....	77
圖 1	幸福感研究數量圖.....	1
圖 2	階層性群聚分析的樹狀結構表徵範例.....	31
圖 3	四個項目表徵於加性樹狀結構 (Sattath & Tversky, 1977) .....	32
圖 4	六個概念項目以加性樹狀表徵範例.....	33
圖 5	研究二電腦畫面範例.....	55
圖 6	174 位參與者幸福來源的加性樹狀圖.....	60
圖 7	男生的幸福來源加性樹狀圖.....	62
圖 8	女生的幸福來源加性樹狀圖.....	63
圖 9	16-20 歲的幸福來源加性樹狀圖 .....	65
圖 10	21-30 歲的幸福來源加性樹狀圖 .....	66
圖 11	31-40 歲的幸福來源加性樹狀圖 .....	67
圖 12	41-50 歲的幸福來源加性樹狀圖 .....	68

圖 13	51 歲以上的幸福感來源加性樹狀圖.....	69
圖 14	卡片分類作業的 MDS 分布圖.....	72
圖 15	加性樹狀圖.....	82





## 第一章 研究背景及目的



幸福感 (well-being) 的相關研究從 1984 年開始在心理學界掀起一股熱潮，於今儼然成為心理學研究的熱門議題。由圖 1 可以看到，幸福感的相關研究在近三十年上升的趨勢相當地明顯。過去的心理學研究著重於治療心理疾病與改善負向情緒，認為使人們脫離生命痛苦的狀態，就離幸福更近一些。但後續相關研究不斷指出幸福感對個人和社會帶來的諸多好處，如有效學習、產出與創意、人際關係、利社會行為、健康以及對生命的期待等等 (Chida & Steptoe, 2008; Dolan, Peasgood, & White, 2008; Huppert, 2009; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005)，讓我們不得不重新思考，讓一個人感到幸福與制止一個人不再感到悲傷，其實是相當不同的兩件事 (Bradburn, 1969)。為了能更瞭解幸福的特徵與成因，我們需要直接研究幸福感本身 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，瞭解正向的幸福如何發生、人們如何解釋幸福，進而運用對幸福的瞭解，讓生活更快樂更幸福。

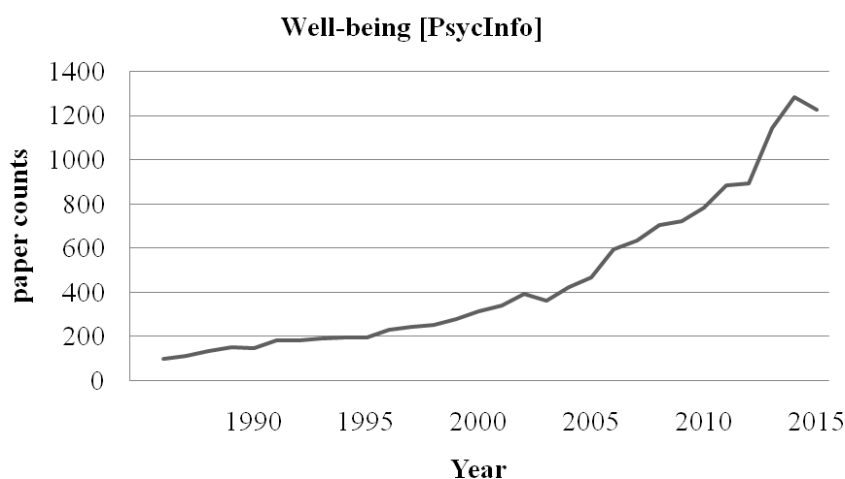


圖 1 幸福感研究數量圖

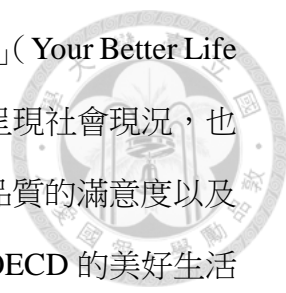
過去通常將幸福感和「最佳經驗」(optimal experiences) 和「好的人生」(a good life) 作連結 (Diener, 2000; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989)，但因研究者關心的面向不同，對於幸福感的界定也相當分歧 (Chang, Huang, & Lin, 2015; Chen,



Gao, & Shen, 2013; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Friedman & Kern, 2014)。根據 Parfitt (1984) 的定義，幸福感的研究大致可分為三類：心智狀況帳戶 (mental-state accounts)、目標清單帳戶 (objective-list accounts) 以及願望實現帳戶 (desire-fulfillment accounts)。心智狀態帳戶主要是研究個體的幸福如何受到內外因素的影響，心理學家以此取向來瞭解個體如何思考以及感受幸福 (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989)；目標清單帳戶從提升基本需求 (如健康或是教育) 和權力來探討幸福感，主要是由政策制定家從客觀指標來分析群體的幸福指數 (Sen, 1999)；而願望實現帳戶則是將幸福感視為實現願望或滿足喜好的能力，主要是由經濟學家計算期望值來推估幸福，近年也不少心理學家採用經濟模型來研究幸福 (Dolan et al., 2008)。雖然這三方分別由心理學家、政策制定家和經濟學家各自研究，但對政策制定而言，後兩者的影響性顯然多於心理學家所探究的幸福。

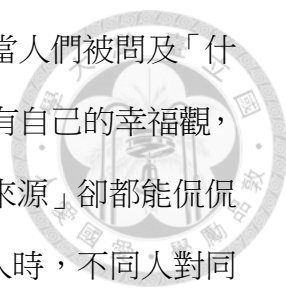
相較於「心智狀態」，「目標清單」以及「願望實現」是較為具體且可客觀測量，兩者假設幸福是一種外在的評量標準，當個人達到此標準時，幸福感伴隨而來。因此，隨著經濟發展，人民逐漸滿足基本生理與安全需求後，生活品質也逐漸提升，幸福感和財富成現正相關。因此，政府的施政通常著重於提升平均所得或是公共福利，且降低貧窮、失業率、文盲比率以及犯罪來提高幸福感。但近年來，研究者發現經濟不斷成長，而人民的幸福感卻停滯不前。另一方面，經濟水準較低落的拉丁美洲國家，人民對生活的滿意度卻比發展中國家來的高 (Diener, 2000)。顯然地，這些現象都指向追求經濟的成長和人民所感受到的幸福感之間的關聯已逐漸淡化，而且會受到文化的影響 (Easterlin, 2005b)。

2011 年起，經濟合作暨發展組織 (Organization for Economic Co-operation and Development, OECD) 曾對全球 40 個國家，以 11 個領域包含居住條件、所得與財富、工作與收入、社會關係、教育與技能、環境、公民參與與治理、健康、主



觀幸福感、人身安全、工作與生活平衡，來衡量「美好生活指數」(Your Better Life Index, BLI) (OECD, 2015)。這評量不僅採用客觀的數據指標呈現社會現況，也結合問卷調查衡量民眾的主觀感受與認知，例如對生活、環境品質的滿意度以及健康認知等等。臺灣的行政院主計處於 2013 年開始，也依循 OECD 的美好生活指數架構，分為物質生活條件及生活品質等 11 個領域作調查。為兼顧跨國評比與文化差異，台灣的「國民幸福指數」採國際指標與在地指標並行。雖然這些統計指標雖以量化方式評分，國家排名有其參考價值，但許多民眾認為國民幸福指數與真實幸福感受有落差，國民幸福指數逐年上升，但幸福感卻沒有相對提升。主要是因為每個人的幸福感受不同，所賦予該指標的權重也不同，自然在民眾感受到的幸福感不及客觀測量到的幸福感。再者，雖然 OECD 部分由民眾主觀的判斷幸福指標（如自評健康狀態、生活狀態、每日休閒及生活起居時間），但大多數的指標仍侷限於具體的外在事務上（如居住條件、財富、教育程度及人生安全等等），忽略個人成長、自我接受等心理層次的幸福感。

雖然外在標準有具體可測量的優點，但研究者普遍發現，很難找出一致的客觀外在標準。因為每個人對幸福的認知不同，所下的定義也幾乎不相同，因此，研究者除了尋找外在評量幸福的標準外，也重視個人對幸福的主觀感受和內在心理特質，企圖由個人主觀感受的角度來分析幸福感的本質與內涵。譬如，Diener (1984) 基於享樂主義 (hedonic approach)，提出主觀幸福感 (subjective well-being) 是由「生活滿意度」、「正向情緒的出現」以及「負向情緒的缺乏」所組成，而 Ryff (1989) 承接自我成就取向 (eudaimonic approach)，認為主觀幸福感僅限於外在可觀察的幸福感，忽略個體內在的心理幸福感 (psychological well-being)，於是提出個人成長等六個因素。爾後，Waterman (1993) 更是涵蓋前兩者的論述，提出享樂 (hedonic enjoyment) 和個人成長 (personal expressiveness) 都是幸福感的重要面向。



然而，「幸福」是一個人人都經驗過，卻難以言喻的概念。當人們被問及「什麼是幸福？」時，總是難以為幸福下定義，可能是因為每個人都有自己的幸福觀，而這樣內隱的抽象概念往往難以透過言語表達，但對「幸福的來源」卻都能侃侃而談（Lu & Shih, 1997b）。當幸福感來源被視為一種刺激的輸入時，不同人對同一刺激的幸福感受不見的相同，這將取決於其「幸福觀」對幸福感刺激的詮釋。幸福觀是個人對「何為美好人生」的追求，包含信念、價值、態度與行為等，此為幸福的深層結構，且會受到文化的形塑與引導（陸洛，2007）。譬如，有些人認為有財富就覺得幸福，有些人則認為健康比財富更為重要。因此，幸福觀的問題需要透過文化心理學來探究，此部分並不在本計畫的研究範圍。本研究主要以「幸福感來源」作為主軸，重點放在華人有多少個幸福感來源，以及各幸福感來源之間的關係。

綜上所述，幸福感顯然是一個多面向的概念，但目前的幸福感測量仍是基於研究者自身的學術理念，在不同的哲學觀點下，提出不同的幸福感來源，甚或是參照客觀的結構分析所得的結果。在此狀況下，測量個體的幸福感受也只是測到某部分研究者關注的內容，對於個體的健康促進和幸福感政策的擬定幫助有限。若能透過一個客觀的幸福感受結構分析，將可觀察到一些更為基本的特徵或屬性，說明各來源之間相同或相異的關係。在考慮這些基本特徵或屬性作為幸福感的重要特徵後，和過去幸福感理論相互對應後，選出的重要向度或構念，並建構相關的量表，將具簡約性、普遍性與涵蓋性的優勢，是本計畫所認為研究幸福感較佳的方法。本計畫欲採用由下而上（**bottom-up**）的研究取向，盡可能蒐集不同人口變項的幸福感受來源，經過整理且歸類後，得出幸福感來源所包含的內容，可比較不同人口變項各幸福感受來源比例是否有差異。再請另一群參與者將先前幸福感受的來源進行卡片分類作業，藉此引出個體的幸福感受來源認知結構。並透過加性樹狀（**additive tree**）結構表徵方法，觀察幸福感受來源的基本特徵或屬性，說明各幸福

感來源之間相同或相異的關係。另外，請參與者對這些幸福感來源進行重要性排序，此結果可以提供不同群體偏好的幸福感來源或是追求的幸福來源。本研究雖原屬社會心理學與計量心理學探討的議題，但主要採取認知心理學的結構表徵來探索幸福感來源，同時結合認知、社心和計量三學門的知識，期望能透過跨領域的研究，讓幸福感的測量更簡約且更能反映個體主要的幸福感來源。

## 第二章 文獻回顧



哲學家不斷的探討「什麼是幸福？」，但這個問題的答案至今卻是眾說紛紜。柏拉圖認為知識 (knowledge) 是幸福，亞里斯多德認為美德 (virtue) 是幸福，伊比鳩魯認為平靜 (tranquility) 是幸福，亞里斯提普斯認為愉快 (pleasure) 是幸福，蘇格拉底則認為有德者的心靈比較能平靜，不會惴惴不安，是比較幸福的。顯然每家學說各自解釋部分的幸福觀。陸洛 (2007) 提出「幸福」是一個心理學構念，指個體基於對美好人生的體認與追求，其表現為個人對自身存在之整體、全面且正向的評估與感受。「幸福」實則包含了「幸福觀」、「幸福的來源」和「幸福感」這三個相關卻不同層面的概念。「幸福觀」是個人對美好人生的追求與體驗，與此有關的信念、價值、態度都囊括在內，也會受到文化的形塑而有不同的幸福觀。而「幸福感」的評量主要來自測量個人在「幸福感來源」上的感受，亦即參與者報告的幸福程度 (陸洛，1998)。因此，本章從四個部分進行文獻探討。第一節先回顧西方和華人的「幸福觀」，以及各幸福觀提出的「幸福感來源」或成分；第二節回顧「幸福感」的測量方法，包含客觀測量 (objective measures) 和主觀測量 (subjective measures)，以及本研究收集幸福感來源的方法；進而在第三節提出本研究認為可以統整所有「幸福感來源」的作法，以及說明如何透過結構化來觀察幸福感來源之間的關係；第四節回顧幸福感的相關因子，並說明本研究假設參與者在年齡上可能產生的差異。

### 第一節 幸福感的內涵定義

#### 一. 西方幸福感的定義與理論

從西方的幸福觀來看，主要可歸為兩種類型：快樂觀 (hedonism) 與實現觀

(eudaimonism)。快樂觀認為快樂就是幸福，實現觀則認為幸福不僅僅是快樂，更應是個人潛能的展現。基於不同的哲學脈絡，現代幸福感研究可分為兩種取向，即快樂取向 (hedonic perspective) 及實現取向 (eudaimonistic perspective)。

### (一) 快樂取向

希臘哲學家亞里斯提普斯 (Aristippus) 認為生命的目的是要經驗最大的愉悅，幸福是所有快樂時刻的加總，除了單純的感官愉悅外，也包含個人欲望的達成以及對自己有利的事物。Kahneman、Diener 與 Schwarz (1999) 認為在快樂觀點下，幸福等於快樂，人會追求最大的快樂以及避免痛苦。大部份採取此觀點的心理學家，以主觀幸福感來測量個體的幸福感受 (Diener & Lucas, 1999)，由個體主觀的判斷在一段時間內其生活滿意度 (life satisfaction)、正向情緒的出現 (the presence of positive affect) 和負向情緒的缺乏 (the absence of negative affect)，所以具有主觀性、整體性和相對穩定性的特徵。當個體擁有愈多的正向情緒、愈少的負向情緒，以及愈高的生活滿意度時，個體的幸福感受愈強 (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)。

快樂取向嘗試以各種不同的理論來解釋幸福感的形成，不同的研究者的關注點不同，對幸福感的形成有不同的解釋。目標理論 (telic theory) 假設個體有一個內隱的需求模式，此模式是個體行為的基礎，只要個人能達成需求或目標，幸福感隨之而來。但是否一定要達成目標才會感到幸福感呢？活動理論 (activity theory) 認為幸福感是來自於個人活動的副產品，個體不一定要達成目標才會感到幸福，反倒是在活動進行中的個人內在感受，如參與各種有意義、健康的活動，不但為個人生活提供目標，也滿足人際等心理需求。這兩個理論關注的都是活動，只是目標理論重視結果，活動理論重視過程而已。

大部份主觀幸福感的研究是從上行 (bottom-up) 和下行 (top-down) 的歷程



來探討主觀幸福感。Diener (1984) 將生活事件和人口統計變項 (如：收入、年齡、性別、種族、教育) 視為外在因素 (上行歷程)，而將人格特質視為內在因素 (下行歷程)，來解釋個體的主觀幸福感如何受到內外因素的影響。內在因素的影響較為一致，在許多文化都得出外向性和正向情緒是正相關 (Argyle, Martin, & Crossland, 1989; Costa & McCrae, 1980; Lu, 1995)，也有研究支持基因和主觀幸福感的關係 (Davidson, Jackson, & Kalin, 2000; Johnson, McGue, & Krueger, 2005; Lykken & Tellegen, 1996; Tamir & Robinson, 2007)。但外在因素的研究結果顯然較為分歧，以收入為例，通常一個國家的平均收入較高，其人民的主觀幸福感也較高 (Morrison, Tay, & Diener, 2011)，但國家之內的比較卻發現，收入和主觀幸福感的相關是較低的。另外，提高收入並不一定會伴隨著主觀幸福感的增加 (Diener, Tay, & Oishi, 2013)。這些不一致的結果主要是因為收入和主觀幸福感並不是單純的刺激反應關係，而是會受到其他中介或調節變項的影響 (Oishi & Schimmack, 2010; 陸洛, 1998)。

另外，判斷理論 (judgment theory) 認為幸福感來自於過去生活經驗和價值觀的累積，將自己和他人或是理想的生活狀態比較的結果 (Rim, 1993)。如果用判斷標準來分類的話，則判斷理論可再細分為社會比較理論 (social comparison) 及適應理論 (adaptation theory)。社會比較通常是自己和他人相比，和幸福的人比較 (向上比較) 會降低主觀幸福感，但不幸的人相比 (向下比較) 則會提升主觀幸福感。適應理論則是以自己的現況和過去相比，情緒對於新事件的反應強烈，但隨著時間推移而逐漸降低反應。然而，這兩個判斷理論都沒有交代在何種情況下，會選擇 A 標準而捨棄 B 標準來判斷自己的幸福感。即使選定了標準，顯少研究探討個體的幸福感判斷過程，特別是適應理論，多以結果來推測過程。



## (二) 實現取向

實現取向是建立在亞里斯多德 (Aristotle) 提出的實現論，基本上，認為幸福是人的自我實現，認為快樂取向只著重在測量愉快的部分，窄化了幸福感，忽略人們會激發比單純享樂更高層次的幸福感 (Ryff & Singer, 1998)。因此，實現取向強調心理幸福感，認為快樂不等於幸福，而是該關注自我實現與人生意義，此觀點和 Maslow 的「自我實現」、Rogers 的「充分發揮功能」、Heath 的「成熟個人」與 Seeman 的「人格統整」等看法一致。因此，心理幸福感的指標涉及自我接受、個人成長、生活目的、良好關係等有關個人成長與適應的項目。

基於亞里斯多德的想法，Ryff 與 Singer (1998) 以全人生觀點來探討幸福的問題，認為幸福不等同於快樂，而是追求表現完美的真實潛力。Ryff 與 Keyes (1995) 為和主觀幸福感區分進而提出心理幸福感，以多面向來測量心理幸福感，包含六個面向，分別為「自我接受」(self-acceptance, SA)、「與別人有正向的關係」(positive relations with others, PR)、「自主性」(autonomy, AU)、「對環境的掌控」(environmental mastery, EM)、「生活的目的」(purpose in life, PL) 與「個人成長」(personal growth, PG)。每個面向都有高分和低分的表現，以自我接受為例，自我接受指的是能接受現在以及過去的自己，當自己對自己擁有正向的態度，承認並接受自己有好與不好的一面，則其自我接受程度高，反之亦然。與別人有正向的關係是指和他人擁有溫暖、滿意且信任的關係；自主性指的是可以自己決定且獨立；對環境的掌控是指能掌握且有能力處理外界事物，能控制外界複雜的活動，也能夠選擇或創造適合自己需求和價值的環境；生活的目的是指有目標且有方向可以前進；個人成長則是有持續發展，能以開放的胸懷面對新經驗，瞭解自己的潛能且能提升自己。Ryff (1989) 將年齡、性別、教育水平、是否結婚，以及健康和能力作為自變項，對心理幸福感的六個向度分別進行線性迴歸分析。人口變項對心理幸福感的解釋量較低 (3%~24%)，其中解釋量最大的因素是

健康和能力的自我評估；已婚可以預測自我接納和生活的目的；女性可以預測積極的人際關係和個人成長；年齡和受教育水平對心理幸福感的預測力較低。

自我決定論 (self-determination theory, SDT) (Ryan & Deci, 2000) 是另一個以實現論和自我實現來探究幸福感的理論，試圖指出自我實現的意義和途徑。自我決定不僅是個體的一種能力，還是個體的一種需求。Ryan 與 Deci (2000) 假定人擁有一種基本的內在自我決定的傾向，這種傾向會引導人們從事感興趣且有益於能力發揮的行為。並得出三種基本心理需求－能力需求 (need for competence)、關係需求 (need for relatedness) 和自主需求 (need for autonomy)，它們不僅僅是心理健康的最低要求，同時也是社會環境必須提供給人們，以促進其成長與發展。自我決定論和 Ryff 與 Singer (1998) 有相同的理論基礎，都是來自於 Carl Rogers 提出的充分發揮功能，而非僅是滿足慾望。然而，SDT 認為自主、能力和關係是滋養幸福感的主要來源，Ryff 和 Singer 的取向則是用來定義幸福感。

### (三) 兩種取向的整合

主觀幸福感的研究先於心理幸福感，發展也較為成熟，擁有較為一致的結構與測量方法，但也有些侷限。主觀幸福感僅從情緒經驗和生活的整體評價來定義幸福感，情緒會隨著生活事件而變化，生活的評價只是一個概略的情況，難以詳細的反映出個體的生活狀態。此外，主觀幸福感的研究主要是基於參與者的經驗，較缺乏理論的建構。心理幸福感剛好彌補了主觀幸福感在概念和測量上的侷限，不僅注重個體的情緒經驗，也著重在個體自我發展和成長，使得對幸福感有更全面的瞭解。其結構的建立與驗證，是建立在理論而非個人經驗之上，因此較不受生活環境的影響。而多向度的結構，也較單向度的生活滿意度能更準確的反應生活狀態。



雖然這兩個取向對幸福感的定義有所不同，但大多數的學者都傾向認為幸福感是多面向的，其中也包含快樂和實現的面向（McGregor & Little, 1998; Ryan & Deci, 2001）。Waterman(1993)發現快樂(hedonic enjoyment)和實現(eudaimonia)都和目的實現(fulfillments)有關，自我成長較偏向尋求個人發展、具有挑戰和展現專長，然而快樂主義的享受較偏向於放鬆、遠離問題和快樂。Compton、Smith、Cornish 與 Qualls (1996) 探討 18 個幸福感指標和心理健康的關係，結果發現主觀幸福感和個人成長這兩個因素最能預測心理健康，這兩者也有中等的相關，由此結果可以得知快樂和自我成長都和幸福感有關。King 與 Napa (1998) 讓一般人評定幸福人生的特徵，結果發現快樂(happiness)和人生意義(meaning)都會帶來幸福感。McGregor 與 Little (1998) 分析多樣性的心理健康指標，也同樣發現「快樂」和「人生意義」這兩個因素。Keyes、Shmotkin 與 Ryff (2002) 根據這兩種幸福感組成四種類型，即高 SWB 高 PWB、高 SWB 低 PWB、低 SWB 高 PWB 和低 SWB 低 PWB。並在此基礎上，得出一個交叉的理想模型，進而提出這兩種幸福感在研究上是可以分開的，但概念層次卻是相互關聯的。Keyes 等人發現這四類中，「高 SWB 高 PWB」和「低 SWB 低 PWB」這兩類幸福感得分趨勢一致的比例高達 84%，因而將兩者的不一致推論為是因為受到近期生活事件的影響。但是兩者之間的相互作用機制為何，仍需要進一步的研究確定。

上述研究顯現快樂觀和實現觀的哲學立派雖然不同，但追求「快樂」和「人生意義」都是「幸福」的重要因素。因幸福觀牽涉哲學對於幸福本質的思辨，不同哲學觀的幸福是難以比較與測量的。後續兩取向各自延伸該哲學觀，提出可能測量的幸福感來源或成分。譬如，主觀幸福感強調情緒的淨值和生活滿意度愈大愈幸福，而心理幸福感則認為個人成長和自我實現能夠增加幸福感。已有研究者提倡應該要同時測量主觀幸福感和心理幸福感的幸福感來源（Keyes et al., 2002; Linley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling, 2009; McGregor & Little, 1998），也持續

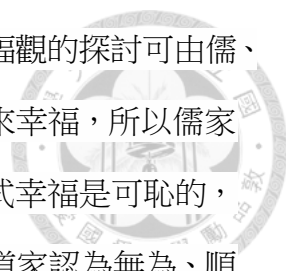
有不少的研究者提出更多幸福感的來源，如 Keyes(1998)提出社會幸福感(social well-being)等等。然而，西方所提及的理論都各自闡述形成幸福感的一部分，仍然無法解釋所有的幸福感來源，也沒有提供一個完整理論來說明幸福感形成的機制。



## 二. 華人幸福感的定義與理論

在華人文化裡，「幸福」這個詞是近代才提出來探討的概念，但早在中國古代思想就已經提出「福」或是「福氣」的概念。中國早期文化認為超自然的神祐及人類社會的享樂就是一種「福」；商紂時期認為平淡的生活方式是一種「福」，包括長壽、健康、平靜、品德及善終；宗教典籍多提及財富、幸運、平順無阻礙是一種「福」；而早期文明則認為充裕的物質、健康身體、品德高尚、平靜生活、減輕死亡的焦慮就是「福」。

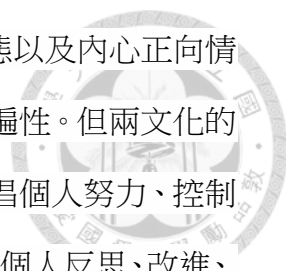
上述提及的「福」，大致可歸納為《書經·洪範》提到「五福」，包含「長壽」、「富貴」、「康寧」、「好德」、「善終」。長壽是命不夭折而且福壽綿長；富貴是錢財富足而且地位尊貴；康寧是身體健康而且心靈安寧；好德是生性仁善而且寬厚寧靜；善終是能預知自己的死期。而在五福當中，最重要的是要有「好德」，因為「德」是福的根本，「福」是德的表現，所以「好德」可以滋養其他四福，和蘇格拉底所認為有德者較能得到幸福的想法是接近的。換言之，「五福臨門」指的就是能得到這五福之人，必定可以構成幸福人生。從這五福也可以推論華人的幸福感來源可能包含基本的生理需求（活著）、金錢以及物質生活、受人尊重、身心健康、公益助人以及安詳自在的離開人間。這些幸福感來源也反映出當時的生存條件較為艱辛，能夠活下去（長壽）以及沒有遭到橫禍、病痛、罣礙和煩惱而死去（善終）是非常少見的。而這些「福」多是眾人期盼的幸福，一般人認為擁有這五項就能得到幸福，而且這五福要兼具才會幸福美滿。



有關幸福感的相關研究多受西化心理學影響，而華人對幸福觀的探討可由儒、道、佛三家思想來詮釋。儒家認為好學、行善和人群和諧會帶來幸福，所以儒家的幸福感是透過追求知識、性善和團體和諧而達成的，而享樂式幸福是可恥的，因為幸福不是生活的條件，而是心理狀態或個人的精神世界。道家認為無為、順應天道、不勉強、不操於人、不刻意和謙和雍容可帶來幸福，所以幸福感並非是一種享樂的感覺，而是心智的頓悟和超越。佛家認為無慾、內在心靈的平靜以及眾人同登極樂的積極努力是幸福，所以身心的修行、沉思冥想以及消除欲望才能使靈魂進入涅槃或感受到永恆的幸福。從前述的各家觀點，可以歸納出華人的幸福觀是強調心靈上的修行和精神上的啟發，更勝於追求物質上的享受和世俗的成功。

儒家文化主宰華人社會與文化數千年，儒家思想提倡的是個體是家庭的延續，因而家庭在個人的生命扮演重要性的角色。相較於西方的基督教文化強調來世的救贖，華人文化強調個人必須要努力擴展以及維持家庭的繁榮與生命力。基於這個目標，華人會藉由努力工作來累積財富，滿足生活物質需求，獲得讓人敬重的社會地位，然後壓抑自己的慾望而擁有一個具美德的人生，並竭盡社會責任 (Lu & Shih, 1997b)。儒家文化強化了華人的幸福感來源以及社會人際互動的關係。楊國樞與鄭伯壘 (1987) 將儒家思想大致分為四類：(1) 家族主義方面，如家族至上、家庭責任以及順從長輩的思想與觀念；(2) 團體生活方面，如階層觀念、信服權威、強調團結、重視和諧、遵守規範和紀律等；(3) 工作方面：如重視教育、學習技能、工作勤奮、生活節儉等；(4) 氣質特徵方面：如嚴肅正靜、謙虛自致等特質與性格。可見儒家思想側重家庭的集體福利，而不是個體福利。基於這個集體取向 (*collectivist orientation*)，華人文化強調向群體分享個人成功，貢獻社會是最終的幸福目標，若能實現儒家提倡的價值觀將能擁有一個幸福人生。

西方和華人在生活滿意度、身心健康上有一致的幸福觀，但家庭和社會的貢



獻卻是儒家文化特別強調的。這兩種文化都認為生命的最終狀態以及內心正向情緒是幸福的一部分，因此在幸福的本質以及其經驗狀態具有普遍性。但兩文化的幸福感來源或是追求的幸福可能會有些不同，因為西方文化提倡個人努力、控制以及成就，所以追求個人成長或是自我接納，而華人文化則認為個人反思、改進、自我控制以及實踐美德才是最終能得到幸福的方法，所以追求的是反省諸己以達人際關係的和諧。這反映出不同文化擁有不同的幸福觀，陸洛（2007）透過文化心理學的比較，歸納出歐美文化多採「個人取向的幸福觀」，主要由個人負責與直接追求所組成，而東亞文化多採「社會取向的幸福觀」，由角色責任與辯證均衡所構成。顯然不同文化強調的幸福觀不同，進而衍伸出不同幸福觀的個體會尋求特定的幸福感來源。而西方理論的幸福觀與幸福感來源，不見得適用於華人，因此在進行研究時應採用本土的理論及工具。

於是，Lu 與 Shih（1997b）透過訪談 54 位 18-59 歲的高雄社區居民（男 34 人，以青壯年居多，平均教育程度為高中畢業），將得到的 180 條「幸福感來源」整體出九大幸福感來源的分類架構：（1）自尊的滿足：即獲得別人的重視；（2）家庭與朋友等人際關係的和諧；（3）對金錢的追求；（4）工作上的成就；（5）對生活的樂天知命；（6）活得比旁人好；（7）自我的控制與理想的實現；（8）短暫的快樂（9）對健康的需求。加上 Argyle 等人（1989）發展的牛津幸福量表，由 29 個幸福感來源（sources）形成七個幸福成分（components），包含樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、心理警覺，將這些「來源」或「成分」視為刺激物，編製成中國人幸福感量表，以測量每個人在幸福感來源上的感受，作為幸福感的量化研究。

從前述研究可發現「正向情感」與「身體健康」是兩個文化都提到的來源，華人提到的幸福感來源多基於儒家思想，強調別人的尊重、人際關係的和諧、樂天知命等傳統價值觀，而西方多提到掌控感、自我滿足、心理警覺等以個體為中

心的價值觀。由此可知，不同文化的幸福感來源有些差異，因此在測量幸福感必須要考量到幸福感來源是否能涵蓋華人文化的特點。雖然 Lu 與 Shih (1997b) 以華人的幸福感來源作為幸福感量表編製的依據，但當時僅訪談南部社區居民的幸福感來源，在樣本代表性上並不足以用以代表台灣人的幸福感來源。而且這九個幸福感來源是否可涵蓋大部分的幸福感來源，仍需要後續研究加以驗證。於是，本研究欲採取網路問卷形式，收集不同參與者其經驗過的幸福事件，作為分析幸福感來源的資料。

## 第二節 幸福感的測量

從過去文獻的回顧，可以發現幸福感的來源相當多，不同研究者針對不同的幸福感成分提出不同的測量方式 (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011)。主要可以分為客觀測量 (objective measures) 和主觀測量 (subjective measures)，客觀測量主要是取決於社會指標或是經濟指標；而主觀測量主要是仰賴參與者主觀評估在不同幸福感來源的感受，包含主觀幸福感和心理幸福感，如正向情緒、生活滿意度、人生意義等。

### 一. 客觀測量 (objective measures)

近幾年來，研究者紛紛提倡要測量人民的主觀幸福感作為政策的制定。許多社會學家更強調執政者應該多著重在人民真正的心聲以及感受，而非只看傳統的物質幸福感 (material well-being) 以及經濟發展指標，況且每個人的主觀幸福感會受到個人的價值觀或是過去經驗所影響。加上，制訂政策者可能因顧及法律修訂的原因而無法讓人民過得更快樂、更幸福。所以，Dolan 與 White (2007) 提出政府應該要滿足人民的生活基本需求和實現人民內心的期許。試圖要找出外在環境的客觀標準，來評估國民的幸福感，以提供政府施政的目標或方向 (Diener,

Lucas, Schimmack, & Helliwell, 2009)。客觀的社會指標包含生活品質指標 (quality-of-life indicators) 或是關鍵國家指標 (key national indicators)，主要是假設這些指標能較全面性的捕捉到客觀的幸福感。



在國外的社會指標部分，由美國審計部提出由十個指標組成的關鍵國家指標，包含無家可歸的比率、受教育的比例、獨居老人或是貧窮等等。另一個廣為人知的則是人類發展指標 (Human Development Index, HDI) (UNDP, 2010)，主要是基於 Sen (1999) 的理論發展而成，由「壽命和健康」、「知識的獲得」以及「生活的標準」三個面向所組成，計算出生率、受教育的時間、購買力等。在這些指標的應用上可能會有些需要注意的地方，因為這類指標對人民而言，不夠直觀，也不足以描繪人民的生活。雖然 GDP 擁有相對較好測量以及政府不易操弄的優點，但當整個國家的 GDP 不斷的上升，每個人的薪水卻沒有調整時，個體普遍感受不到隨著經濟發展所帶來的幸福感。客觀幸福感的定義是備受爭議的，況且每個國家的文化和價值觀都不同，並非有錢才会有幸福感。所以有些指標對幸福感的影響較多，有些較少，至於要納入哪些指標以及每個指標的權重是目前仍需解決的難題 (Adler & Seligman, 2016)。

## 二. 主觀測量 (subjective measures)

### (一) 主觀幸福感 (subjective well-being)

主觀測量著重在個體報告自己在幸福感向度上的感受，最直接的問法是：「你快樂嗎？」參與者的回應便可用來推論他／她的幸福程度。如 Fordyce (1998) 要求參與者以李克特式 11 點量尺來回答「整體而言，你通常感覺快樂還是不快樂？」以及參與者在快樂、不快樂或是中立 (沒有快樂也沒有不快樂) 的時間比例。單一題目具有良好的表面效度，參與者可以快速地評估個人狀態，無須填寫



過多的題目。研究者可以快速得知某個群體或個人的快樂程度，但無法得知參與者的快樂變化和哪些層面有關。「快樂」一詞對於科學研究而言，是一個難以處理且模糊的構念，後續的研究者遂主張要將快樂拆成更基本且可被量化的成分來研究。



## 1. 情緒

正向情緒 (positive emotion) 來自於快樂主義的哲學思想，是一個常被用來研究幸福感的成分。快樂主義提倡「愉快 (pleasure) 是好的，痛苦 (pain) 是壞的」，因此，快樂取向的研究者感興趣的是由愉快和痛苦延伸而來的正負向情緒狀態。這部分的量表相當多，最常使用的有「正向與負向情緒量表」(Positive and Negative Affect Schedule PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)，此量表要求參與者評定 10 個正向情緒及 10 個負向情緒，時間的界定可由研究者自行決定 (如「整體而言」、「過去的兩周」等)。另外，Bradburn (1969) 的「情感平衡量表」(affect Balance Scale) 也是要求參與者回答 10 題過去幾週某些事件帶來的感受，如「過去幾週，你是否因為有完成某些事情而感到愉悅？」。這兩個量表所使用的情緒都是比較特定且高激發的詞彙，如感興趣的 (interested)、敵意的 (hostile)。因此，Diener 等人 (2010) 以正向 (positive)、負向 (negative)、好 (good)、壞 (bad) 這類較為上層的情緒類別概念為主，發展正負向經驗量表 (Scale of Positive and Negative Experience, SPANE)，要求參與者以五點量尺來自評在這 12 個情緒發生的頻率。

自陳報告是最常用來測量參與者情緒感受的方式，但參與者易以當下的情緒狀況來決定之前一段日子的情緒感受，特別是在「回憶過去幾週」的時間框架下來進行評定。參與者可能會有傾向回憶較顯著或是離填寫量表時間較近的經驗，容易有記憶提取偏誤的問題。為了能更準確的測量正向和負向情緒如何隨時間改

變，Kahneman、Krueger、Schkade、Schwarz 與 Stone（2004）採用了每日建構法（Day reconstruction method, DRM），先要求參與者列出一整天的活動，再對這些活動進行正負向情緒的評定。每日建構法可以得到參與者的正負向情緒，也可以知曉影響參與者情緒變化的事件或活動。正負向情緒加總後，可以得出情緒淨值（net）（Kahneman & Krueger, 2006）。但每日建構法仍是一種回溯法，容易會受到參與者的記憶所影響。有許多研究者採用 Csikszentmihalyi、Larson 與 Prescott（1977）提倡的經驗取樣法（Experience-sampling method, ESM）來改善正負向情緒報告的準確性。而經驗取樣法是隨機給予參與者信號（如手機鈴響或簡訊通知），要求參與者記錄當下正在做的事情與情緒（Killingsworth & Gilbert, 2010; Kross et al., 2013）。典型的經驗取樣法通常會持續 1-2 週，每周大約會隨機出現 2-12 個信號不等。

近年也透過社交媒體（如：臉書和推特）的文字或圖片資料來分析個體的情緒，這是一個毋須打擾參與者，卻能獲得真實、不刻意且不花費金錢的資料。部分研究幸福的學者開始使用大量的社交媒體資料庫（俗稱的大數據），追蹤在不同時空底下，個體的心理變化狀況。特別是推特，因為推特的訊息是可公開取得，每天約有兩億的使用者在網路上發布五億個訊息（Park, Schwarz, & Eichstaedt, 2014）。透過語言分析來捕捉個體的心理狀態至少有 50 年的歷史（Pennebaker, Mehl, & Niederhoffer, 2003）。傳統取向使用預先決定好的字典（*priori dictionaries*），如快樂、興奮、和微笑和正向情緒較為有關（Pennebaker, Chung, Ireland, Gonzales, & Booth, 2007），然後比較推特、臉書或是部落格上的正向和負向情緒詞的相對頻率，來推論個體的幸福感（Dodds & Danforth, 2009; Dodds, Harris, Kloumann, Bliss, & Danforth, 2011）。

上述提到許多測量正向情緒的方法，主觀幸福感認為情緒是幸福感的核心理念，但每個人對正向情緒的感受不盡相同，Hills 與 Argyle（2001）認為外向者比

內向者更容易經驗到正向情緒，換言之，若僅使用正向情緒作為幸福感的測量向度，恐怕會高估外向者的幸福感，反而低估內向者的幸福感。對於政策制定，若只以正向情緒作為主要測量，且情緒會隨生活事件波動，得到的結果恐不穩定。因此，主觀幸福感除了測量情緒的幸福感（*affect well-being*，AWB）外，也包含認知涉入的生活滿意度（*cognitive life satisfaction*，CWB）。

## 2. 生活滿意度

在生活滿意度部分，量表可用單一題目來測量幸福感，如 Andrews 與 Withey（1976）使用單一自我報告題目來測量幸福感，如「整體而言，你覺得你的生活如何？」（*How do you feel about your life as a whole?*）；也可以用多個題目測量，如 Diener、Horwitz 與 Emmons（1985）發展的生活滿意量表（*Satisfaction with Life Scale, SWLS*; 1985）。單一題目能快速測得概略的幸福感，也可避免跨文化的翻譯問題；而多個題目可以引導參與者評估特定層面，如健康、生活品質，參與者較不會有整合所有面向的困擾，如參與者相當滿意物質生活但對於生活品質不佳感到困擾，對於單一題的生活滿意度的評定會猶豫該回答「非常好」還是「很糟糕」。此外，生活滿意度的測量會受到心情的影響（Schwarz & Strack, 1999），也會受到天氣好壞的影響（Kämpfer & Mutz, 2013）。而且，問題的呈現順序會有促發效果，如過去幾個月有約會的學生，在回答生活滿意度前先回答約會相關問題後，連帶對生活滿意度會有較高的滿意度（Strack, Martin, & Schwarz, 1988）。

### （二） 心理幸福感（*psychological well-being*）

心理幸福感把幸福理解為人的潛能實現，因此特別強調人生意義和社會支持等面向。在意義和目標的部分，以 Steger、Frazier、Oishi 與 Kaler（2006）生活意義問卷（*Meaning in Life Questionnaire*）為代表，測量參與者主觀認定的意義以及尋求的意義，如「我在追求人生的意義」（*I am searching for meaning in my*

life)。



社會支持有助於提升個體的幸福感，而且是具有跨年紀與跨文化的影響 (Reis & Gable, 2003)。生態系統觀點 (ecological systems) 認為出生後的嬰兒開始與照顧者產生互動，隨著年紀增長，互動的對象會逐漸增加。如果和他人的互動品質良好，獲得他人的關照與愛護，是可以幫助兒童產生自我價值。研究上，社會支持是測量接受者心裡感受到別人的關心，或是實際接收到外界援助的程度。Gottlieb 與 Bergen (2010) 回顧社會支持的文獻後，提出較常用的三個社會支持量表，分別為 ENRICHD Social Support Inventory (ESSL) (Mitchell et al., 2003)、Social Provisions Scale (SPS) (Cutrona & Russell, 1987)、Inventory of Socially Supportive Behaviors (ISSB) (Barrera, Sandler, & Ramsay, 1981)。ESSL 原先是針對曾經心肌梗塞的病人，以 7 個題目來測量在情緒上 (emotional)、實務上 (practical) 和指導訊息 (informational) 方面的社會支持程度，後來也應用在慢性病人身上。SPS 是從社會網絡經常提供的六種類型來測量，包含實質幫助、指導性訊息、情緒的支持、歸屬某團體、自尊的支持、外界資源的支持。ISSB 則是測量從口頭上或是行為上得到的各種社會支持頻率，包含情緒上、實務上和指導性訊息的協助。另外，有些社會支持是隸屬於分量表的形式，如世界健康組織 (World Health Organization 100survey, WHOQOL-100) (Bonomi, Patrick, Bushnell, & Martin, 2000)。

多向度幸福感量表 (Ryff & Keyes, 1995) 包含六個向度，分別為：「自我接受」、「與別人有正向的關係」、「自主」、「對環境的掌控」、「生活的目的」與「個人成長」。為瞭解這六個幸福感面向在年齡的變化，Ryff (1989) 的參與者同時有年輕人、中年人以及老年人，這群參與者擁有較健康、良好教育以及不錯的經濟地位。雖然這些特徵會侷限研究結果的推論，卻也可能幫助我們瞭解最佳的心理功能狀態。結果發現，「自我接受」和「與別人有正向的關係」會持續影響個體，

而其他四個面向在年齡上則呈現不同的組型。年輕人有較高的「個人成長」，中年人有較高的「生活的目的」與「自主性」，而老年人則是有較高的「對環境的掌控」。從這些組型可以用來解釋為何心理的幸福感不一定隨著年齡增長而增加，因為不同年齡面對的挑戰不同 (Erikson, 1959)，相對應在心理幸福感上也會有不同的變化，此結果可觀察個體幸福感變化的軌跡。

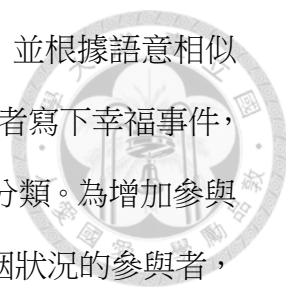
在跨文化上的幸福感研究，Lu 與 Shih (1997a) 以牛津幸福量表為原型，加上華人獨有的幸福感來源，編訂成的「中國人幸福感量表」。牛津幸福該量表採用正偏態量尺，能充分反映出幸福感正向的特質，在幸福感的測量中廣受引用。其內部一致性  $\alpha$  值介於 .87 至 .90 間，再測信度為 .83，具有良好效度。為貼近華人的幸福感經驗，Lu 與 Shih (1997b) 透過質性訪談的資料歸納出九個類別，合併東西文化皆有的「自我控制和理想的實現」、「正向情緒」和「健康」後，形成六個華人獨有的面向（和諧的親友關係、他人讚賞、物質滿足、工作成就、活得比別人好、樂天知命）。除了牛津量表的 28 題外，另增編 20 題，新編成 48 題的「中國人幸福感量表」。其內部一致性 Cronbach  $\alpha$  係數為.95，再測信度為.66，亦有良好的效度。可依研究者的時間和研究需求，挑選不同題數的版本，目前有 48 題完整版、20 題簡短版以及 10 題極短版。

幸福感的相關研究多採用量表，除了考量題目多寡、參與者當下的心情 (Schwarz & Clore, 1983)、傾向回憶和目前心情一致的事件 (Natale & Hantas, 1982) 外，研究者愈想要全面的瞭解幸福感，就必須使用愈多的量表和題目 (Keyes et al., 2002; Linley et al., 2009)。當研究者欲瞭解參與者的主觀幸福感，便使用主觀幸福感的相關量表，欲瞭解心理幸福感便使用心理幸福感的相關量表。當然，不少學者認為這兩種幸福感都必須一起測量時，則直接採用兩取向常用的量表作為測量。但這樣的測量結果難以比較，況且兩取向也未必能含括所有的幸福感來源。再者，除了陸洛的「中國人幸福感量表」是由參與者回答幸福感來源而歸類

為九大類外，其他的幸福感量表幾乎都是基於研究者的學術理念發展而來。Lu 與 Shih (1997a) 當時只訪談高雄市立文化中心的 54 名參與者，最後將 180 條幸福感來源分為九類，其幸福感來源與儒家文化有關，編製成中國人幸福感量表。但這些來源有些涉及幸福觀（如：樂天知命），而「活的比別人好」這個來源雖然可以突顯華人文化，但卻也可以出現在工作成就、物質滿足以及其他幸福感來源上，恐怕者也屬於幸福觀，目前為止也鮮少研究驗證該研究是否竭盡的呈現幸福感來源。

回顧客觀測量與主觀測量的文獻後，不難發現這兩個取向的共同目標都是要了解哪些因素會影響幸福感。為了能了解如何讓人們活得更好，結合這兩個研究取向是有其必要性的。Comim (2005) 提出一些主觀取向和客觀取向的相似處，Diener (2000)、Sen (1999) 以及 Nussbaum (2006) 的核心目標都是在探討人們如何評估他們的生活，僅差在主觀取向可以直接詢問參與者幸不幸福，客觀取向則是從外在條件來推論幸福感。這兩個取向的研究假設和方法可以看成是從不同角度切入來研究幸福感，但都強調個體的自主性、自我決定和情緒對幸福感的影響 (Nussbaum, 2006; Ryan & Deci, 2006)。然而，當要了解個體的幸福感來源時，須使用多個量表一同施測，如生活滿意度量表、正負向情感量表以及心理幸福感量表 (Chang et al., 2015; Keyes et al., 2002; Linley et al., 2009)，但研究結果可能會隨著研究者選擇的量表而有所差異。況且，施測多種量表恐怕會有重複測量某向度而忽略其他重要向度的可能性，是否就能測得個體的整體幸福感也有待商榷。雖然部分研究者從臉書和推特等社交媒體收集資料，但目前僅侷限於情緒的部分，仍鮮少對幸福感來源進行研究。

過去的幸福研究多從研究者自身的學術理念來界定幸福感，為了避免概念之間有重疊現象，普遍將幸福感分為主觀幸福感和心理幸福感，這樣就可以捕捉不同的面向，但這樣也無法全面的瞭解幸福感。因此，本研究改採由下而上的取



向 (bottom-up approach)，藉由廣泛蒐集參與者的幸福感事件，並根據語意相似性分類，找出關鍵的幸福感類別。首先邀請不同人口變項的參與者寫下幸福事件，並輔以部分的結構式訪談，再將這些幸福事件依分類架構加以分類。為增加參與者的樣本代表性，預計收取不同性別、年齡、教育水準以及婚姻狀況的參與者，當人口變項愈多元，能觀察到的幸福感來源也會愈豐富。累積的幸福事件愈多，不但可觀察幸福感來源是否多樣化，也可以計算各類幸福感來源被提及的頻率，最後再整理出華人的幸福感來源。本研究將 Lu 與 Shih (1997b)「什麼事會讓人幸福？」題目修改成「請您寫下五件曾經驗過的幸福事件」，分類完成後可以和九大幸福感來源相比。不但可以竭盡地瞭解幸福感來源，也可以提供幸福感的相關詞或關鍵字，將會對社交媒體資料的分析有所助益，當然也可以檢視是否能重複驗證 Lu 與 Shih (1997b) 的研究。

再者，本研究得出的幸福感來源也可以和西方結果相比。Galati、Manzano 與 Sotgiu (2006) 比較個人主義的義大利和集體主義的古巴的幸福感來源，同樣採讓參與者填寫五件幸福事件，結果發現兩種文化提出 21 個相同的幸福感來源，健康、家庭、愛與金錢都是相對重要的幸福感來源。兩個文化在部分的幸福感來源有「頻率」和「獲得後的幸福程度」上有差異，表示這兩個文化普遍存在共有的幸福感來源，但隨文化形塑不同的幸福觀，會有各自偏好的幸福感來源，這些來源特別能引發幸福感。若假設幸福感是來自於滿足需求後的感受，那麼生活在不同文化下的參與者，應該會提出基本相近的幸福感來源，而文化僅會強調某些特定的來源。如果幸福是一種普遍都能經驗到的狀態，華人的幸福感來源可能和西方的幸福感來源相近，且同屬集體文化的台灣與古巴，由於較為強調人際互動和家庭的關係，參與者提出頻率較高的幸福感來源應為和他人互動有關。其次，對於西方文化而言，「性」是重要的幸福感來源之一，但為符合華人的社會期待，「性」是一種避而不談的內容，所以華人提及「性」的頻率會遠低於西方文化。

然而，飲食文化在華人社會是相當重要的，除了滿足基本的生理需求，更是一種生理享受，故推論在華人的幸福感來源應該有部分提及飲食。

另外，本研究將幸福事件侷限在五件事情之內，參與者可能採取「最重要」或是「最滿意」的記憶提取策略。根據 Rosch (1975) 的概念表徵理論，參與者的幸福感會有一個典型的結構 (prototypical structure)，在這個結構裡，最常被提及的幸福感來源，擁有較多的幸福感特徵，反之，顯少被提及的幸福感來源，擁有幸福感的典型特徵也較少。參與者主觀評量五件事件帶來的幸福感受，是基於個人考量某些特徵後，賦予該事件不同的滿意程度，屬外顯層次；而參與者羅列事件的順序則是基於概念接近程度，和幸福感概念愈為接近的事件，愈早被提取出來，可被歸為內隱層次。使用 Spearman rank-order correlation coefficients 來計算全體在外顯層次和內隱層次的相關，相關愈高表示外顯和內隱愈為接近，相關愈低表示外顯和內隱愈不接近。因 Galati 等人 (2006) 研究發現參與者提及頻率愈高的幸福感來源，其重要程度也愈高，本研究欲檢驗幸福相關概念是否可能由滿意程度所組成，因而要求參與者對個人提出的五件事進行「帶來幸福感受」的排序。幸福感來源頻率的排名和帶來幸福感受排名的 Spearman rank-order 相關係數愈高，表示愈常被提及的幸福感來源通常是愈能帶來幸福感受，反之，相關係數愈低，則表示最常被提及的來源不一定能帶來愈高的幸福感受。

### 第三節 一個統整幸福感來源的「認知結構」

在獲得幸福感來源後，接著要探究這些幸福感來源之間的關係。根據 Collins 與 Quillian (1969) 語意網絡模式 (semantic network) 的假設，將語意知識結構比擬為電腦的記憶組織模式，以節點 (nodes) 表示目標或概念，連結 (links) 則表徵概念之間的關係，通常有 has-part 和 is-a 這兩種關係。舉例而言，鳥是動物 (Birds are animals.) 可以表徵知識的上下層關係，「動物」是「鳥」的上層概念；



而鳥有羽毛 (Birds have feathers) 則是用來表徵該物件的特徵或屬性,「羽毛」是「鳥」的部分特徵。如此一來,大腦藉由關係標籤就可以明白訊息提取方向。然而,該模式假定兩階層的距離是固定的,所以在判斷「麻雀是鳥」和「雞是鳥」的反應時間是一樣的。但實徵研究的結果卻顯示「麻雀是鳥」的判斷時間會快於「雞是鳥」的反應時間,因為麻雀比雞更具典型性 (Rosch & Mervis, 1975)。

Collins 與 Loftus (1975) 遂修正先前的階層模式,認為兩節點的連結有不同的強度,因此在傳遞速度上會有所不同,愈常使用的速度越快。Collins 與 Loftus (1975) 進一步提出蔓延激發 (spreading activation) 模式,來解釋概念傳遞與理解的歷程。此指節點的激發會產生能量,能量會沿著連結蔓延到其他地方。這可以解釋在字彙判斷作業下,一個字的出現對跟隨而來的目標字的字彙性判斷有影響,譬如兩個字存在某種語意關聯性(如:桌、椅),則會加快目標字的判斷;反之,若兩個字不存在任何的語意關聯(如:桌、控),則無助於或有害於目標字的判斷。

個體在經驗不同來源的幸福後,會形成一個上層為「幸福感」的認知結構。在這個認知結構下,和幸福感有關的來源會隨著時間和經驗的累積進行增加或刪減。透過結構的表徵,可瞭解個體幸福感來源其特徵或屬性的典型性程度,愈典型的來源與幸福感的距離也愈近。以年紀為例,Lu 與 Shih (1997b) 研究發現 16-20 歲參與者的來源主要為正向情緒;20-30 歲為滿足物質生活;30-40 歲為工作有成就;40-50 歲為得到他人的尊重;50 歲以上則為樂天知命。家人和人際關係則是每個年齡都提及的幸福來源。在幸福感認知結構內,可能會有許多幸福來源,包含正向情緒、滿足物質生活、工作有成就、得到他人的尊重、樂天知命以及家人和人際關係,但 16-20 歲參與者的幸福來源主要是「正向情緒」以及「家人和人際關係」,所以在其幸福感結構中,「正向情緒」與「家人和人際關係」距離上層的「幸福感」較近,而「工作有成就」或是「得到他人的尊重」則會距

離「幸福感」較遠。

因此，本研究認為在研究幸福感來源結構時，應竭盡地納入多元人口變項所提出的幸福感來源。若能透過一個客觀的幸福感來源結構分析，將可觀察到一些更為基本的特徵或屬性，並說明各成分之間相同或相異的關係。而根據此研究所發展的幸福度量表則具簡約性、普遍性與涵蓋性的優勢。經由知識結構的引發方法取得距離矩陣後，再使用適當的結構法來表徵幸福感來源彼此之間的關係。以下先就引發結構的方法談起，接著比較不同結構表徵方法的異同。

## 一. 結構的引發

知識結構的引發技術至少可分成四大類：觀察法、晤談法、歷程探究法（process tracing）、概念法（conceptual methods）等（Cooke, 1999）。本研究主要以測量概念接近性資料的方式來引出結構，主要有詞彙聯想法（word association）、相似性判斷（similarity rating）以及卡片分類法（card sorting）（Jonassen, Beissner, & Yacci, 1993）。

### （一） 詞彙聯想作業


詞彙聯想作業讓參與者針對特定詞彙進行聯想，如以「幸福感」為聯想詞彙，參與者在限定的時間內盡可能地寫出認為和幸福感有關的雙字詞或事件。根據激發蔓延模式的預測，概念連結越強其蔓延激發速度也越快，在行為反應上也會有越容易想起及反應時間較短的傾向，所以可從參與者的填答順序來推論其人的幸福感認知結構。但詞彙判斷受限於時間限制，參與者可能無法羅列出全部個人認為重要的幸福感相關面向。再者，每個人所在意的向度也不同，因此在進行團體（如：性別）的幸福感認知結構比較時，就會出現項目不對等而無法相比的困難。

## (二) 相似性評定

相似性評定則是有固定的評定項目，主要是由專家挑選重要的概念，或是透過整理文獻來歸納出重要的項目。研究者通常會要求參與者對配對的兩個目標項進行心理距離 (psychological distance or closure) 的估計，比較兩個目標之間的相似性 (similarities) 或關聯 (relatedness)，並賦予一個數值來表示其接近程度 (Kruskal & Wish, 1978)。特別是在探討學生的知識學習上，通常會請教師挑選出幾個重要概念，再請學生進行兩兩概念配對的評定，藉由比較教師和學生的認知結構圖，分析學生和教師概念之差異處，就能推論學生在學習該領域的癥結點，教師可以著重此處的講解。以情緒詞為例，廣泛的搜尋字典出現過情緒詞彙，先將複雜情緒詞刪去，再將相似的情緒詞作整併，最後剩下 30 個情緒詞，加上「上層」的情緒概念後，參與者需評定完兩兩配對的 465 個嘗試 (鄭昭明、陳英孜、卓淑玲與陳學志，2013)。但參與者容易受到前幾個嘗試的影響，形成定錨點，進而影響到後續的評定標準。因為評定法的項目是固定的，所以所有參與者皆能得出固定項目的認知結構，但評定的數目往往超過 300 個嘗試，參與者在評定過程易有疲勞現象，所以嘗試數的設定需要考量參與者是否能完成。

## (三) 卡片分類作業

卡片分類作業是請參與者將卡片分類，分類方式相當彈性，可按類別數或是某些特徵屬性。相對於相似性評定，卡片分類作業可減少參與者的認知負荷與受測時間。實際施測有多種方式，最簡單的分類方式是給參與者分類標的，如「哺乳類」、「鳥類」和「魚類」，請參與者將手上的動物卡片分至與其對應的種類。此種分類可以測驗學生是否能根據動物的生殖方式分類，如胎生或是卵生。當學生將蝙蝠分為哺乳類，我們可以得知學生知道分類是依據生殖方式；若學生將蝙蝠分為鳥類，則我們可以推論學生是依據知覺上的相似性來分類。於是，老師可以根據學生的分類，歸納容易犯錯的項目，在教學過程可以強調此類概念。參與



者將卡片依兩概念相似性區分為「相似」或「不相似」兩大類，接著就「相似類別」重複進行「相似」或「不相似」的分類，直到參與者覺得已無法再對同一堆卡片的概念區分出「相似」或「不相似」為止。研究者將最相似的一堆卡片上的概念配對的相似性數值標記為 1，其次相似性的概念則為 2，依此類推，數值依參與者區分的堆數多寡而定 (Borg & Groenen, 1997)。另外，余民寧 (1997) 的歸類方式則要求參與者只需依照「個人認為最有意義的方式」來分類，分為同類的項目在矩陣中標記為 1，不同類則標記為 0。

詞彙聯想法讓參與者自由聯想，通常是採限時聯想或是產生固定個數的聯想詞。以幸福感為例，限時聯想是計算參與者在固定時間產生多少和幸福感有關聯的詞彙，產生的詞彙愈多表示參與者對幸福感的相關經驗或知識也愈多，但這必須要排除語言能力的影響，才能做此結論。本研究採取產生固定個數聯想詞的作法，來了解每個人的幸福感經驗，透過整理和分類得出最後的幸福感來源，並以此結果作為研究二的幸福感來源材料。過去為瞭解兩概念之間的差異，經常使用 Thurstone 的配對比較量表 (paired comparison scales) 來獲得個體的偏好程度，每次向參與者呈現一組刺激，請參與者判斷哪一個刺激在心理屬性上較為優勢。一般在應用配對比較法時，每次呈現兩張卡片，參與者需要從中挑選認為在某向度上較為優勢的一張。記錄呈現 x 和 y 兩個刺激時，參與者判斷 x 優於 y 的頻率，從次數矩陣轉換成比率的矩陣，若比率很大，表示大部分的參與者認為 x 優於 y，最後轉換成 z 分數。因為一組刺激中的每一個刺激都要和其他所有刺激配對，若有 n 個刺激，參與者至少需要做  $n*(n-1)/2$  次的比較判斷。例如 n = 6 時，至少需要做 15 次的比較判斷；n = 60，則需要做 1770 次比較判斷，所以 n 太大時，不適用使用配對比較法。

本研究根據 Galati 等人 (2006) 幸福感成分的研究，推論本研究可能也會有 20 個左右的幸福感來源，則參與者需要比較的嘗試數為  $20*(20-1)/2 = 190$  個。

這些嘗試數對於大學生或許還在可以接受的範圍，但因本研究要表徵幸福感的認知結構，若只邀請大學生當參與者，將無法了解幸福感的認知結構是否跨年齡也具有一致性。再者，若只在研究室進行相似性評定作業，只能獲取少數人的資料，並不能代表多數人的幸福感認知結構。因此，本研究將採取卡片分類作業，參與者只要將個人認為相關的項目分在一群，分類完轉換成距離矩陣的形式即可，這樣就不受相似性比較嘗試數的限制，也可以收取不同年齡的資料，是本研究認為較符合研究目的的方式。

## 二. 結構表徵方法

原則上，研究者會使用幾何或是分類結構來表徵個體的內在結構。幾何取向將物體視為連續的多向度空間，所以兩點之間的距離可用來表徵物體的接近程度。多向度量尺（**multidimensional scaling, MDS**）是用點來標示物體在座標空間中的分布狀況，兩點之間的距離就表示個體表徵此兩物件的心理距離。多向度計量法特別適合用來表徵知覺刺激，像是顏色或聲音，適合用來描述小區段的連續變化狀況；而群聚分析（**clustering**）通常會產生一張樹狀圖，樹狀分枝的末端會有一個物件來表示，兩物件的分枝長度相加就是個體心中對兩物件所表徵的距離。群聚分析較適合用來分析概念刺激，像是人類和國家，適合用來描述大範圍的非連續特徵（**Tversky & Hutchinson, 1986**）。

### （一） 多向度計量法

多向度計量法（**multidimensional scaling, MDS**）可根據多個向度對各刺激進行量化，此方法的主要假設是，人們在判斷兩兩概念或項目之間的相似性或距離時，通常判斷的背後會隱藏著某些特定的向度。然而，研究者和參與者都難以直接報告判斷概念遠近的因素為何，例如，在判斷哪些人的外型較相像或是較不相

像時，並非僅根據身高或只根據體重來決定，可能同時根據二者或是更多的屬性來判斷。故而採用兩兩配對的方式，測量參與者對於概念之間的遠近比較，透過多向度計量法將一群概念的距離矩陣經由演算法來推論其空間的構圖。在使用多向度計量法時，概念之間的距離資料矩陣可以是量化的數值，也可以是順序尺度的資料。多向度計量法除了可以描繪資料的空間結構，也可以依照概念在構圖位置上的關係找出隱含的向度，進而了解概念與概念之間差異的因素為何。除了表徵知識結構外，也常使用於情緒的結構分析上，如「激發程度」和「正負向」兩個向度就可以區分出所有的情緒狀態。

和幸福感相關的詞彙相當多，如生活品質 (quality of life)、快樂 (happiness)、幸福感 (well-being)、生活滿意度 (life satisfaction) 和生活水準 (life standard) 等，這些詞彙似乎直指同一個概念，但卻又包含不同面向。Chang、Yao 與 Wu (2007) 以生活品質 (quality of life) 有關且常用的 10 個詞彙，以 1-7 點量尺 (1 表示極相似，7 表示極不相似) 讓參與者進行 45 次的相似性評定，利用 MDS 來分析這些詞彙之間背後隱含的向度。結果發現 3 個可能的面向 (dimensional solutions)，分別為主觀－客觀 (subjective-objective) 指標、一般－特定的健康狀態 (general-specific to health conditions) 以及高－低嚴肅程度 (high or low in degree of seriousness)。多向度的假設是試圖以空間結構來表達和生活品質有關的詞彙，僅從空間上的位置難以完整推論各概念之間的連結模式。

## (二) 階層性群聚結構

Johnson 於 1967 年提出階層群聚結構 (hierarchical clustering schemes, HCS) 的分析方法，是最初試圖以樹狀網絡結構描述概念關係的方法之一。階層性群聚分析因為分析演算上的先天限制，其表徵的結構無法完整反映真實結構，如圖 2 為六個項目的階層性群聚分析結構圖，其中項目 C 與項目 E 距離最近，因此兩

者分析最先會合，接著才與項目 F 會合，如此重複分析步驟則產生階層性的群聚，且分析過程會估計  $n-1$  個分支長度，但是按照圖 2 的範例，與大部分實際觀察的資料狀況違背，因此在表徵幸福感結構關係時，明顯無法表徵真實結構。另一方面，傳統群聚分析適合用來分析相似性評定、自我報告式測量和語意差異評定的資料，這些相似性資料多屬概念性，較適合群聚結構的表徵。然而，用此結構來表徵概念性資料的適切性仍須視資料是否違反模式的特性。以階層群聚法來表徵結構會有些限制，如群聚內的距離都小於群聚外的距離，並與所有群聚外的距離都相等，但這種特性違反實際資料的距離。

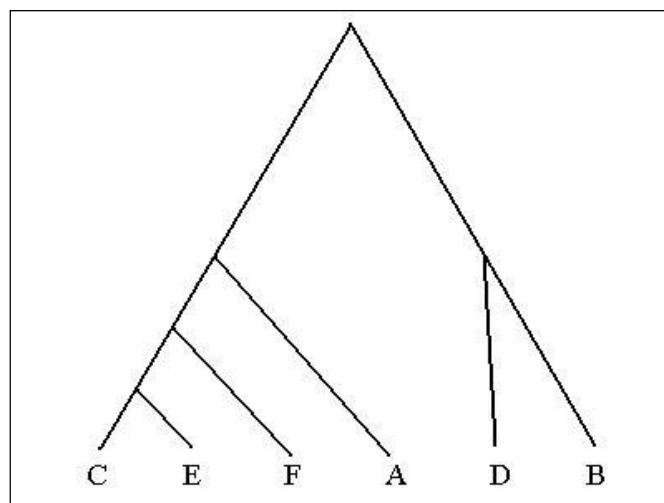


圖 2 階層性群聚分析的樹狀結構表徵範例

### (三) 加性樹狀結構

Sattath 與 Tversky (1977) 發展出「加性樹狀結構」(additive tree) 的方法來表徵概念之間的關係，其結構演算方式有兩大步驟，分別是決定群聚的結構與估計各分支的長度。

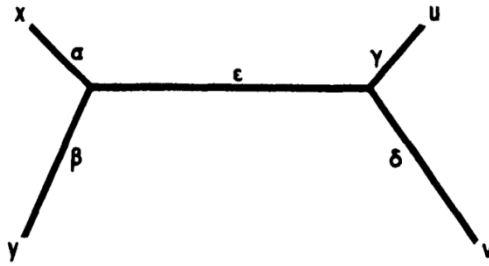


圖 3 四個項目表徵於加性樹狀結構 (Sattath & Tversky, 1977)

決定群聚結構方面，加性樹狀結構以四個項目為最基本表徵單位，如圖 3 範例所示  $x$ 、 $y$ 、 $u$ 、 $v$  四個項目之間可呈現最基本的加性樹狀結構，且滿足下列不等式：

$$\begin{aligned}
 & d(x, y) + d(u, v) \\
 &= \alpha + \beta + \gamma + \delta \\
 &\leq \alpha + \beta + \gamma + \delta + 2\varepsilon \\
 &= d(x, u) + d(y, v) \\
 &= d(x, v) + d(y, u)
 \end{aligned}$$

即表示在  $(x, y)$  與  $(u, v)$  兩配對互為最近項目時，兩對各自項目的距離加總，與小於其他兩對配對的距離加總，在數學上可以滿足上列不等式，任意四個項目替換  $x$ 、 $y$ 、 $u$ 、 $v$  四個符號且滿足不等式時，則可繪出加性樹狀圖。加性樹狀結構分析的過程會先將一對概念如  $x$  與  $y$  固定，並套用其他任何項目於  $u$  與  $v$ ，同時符合上列不等式狀況下，對  $x$  與  $y$  之間形成最近鄰的成對概念計次，若  $x$  與  $y$  的項目配對在所有其他  $u$  與  $v$  的檢驗得到最多次的最近鄰概念配對，則將  $x$  與  $y$  視為群聚並替換成新的單一項目  $z$ ，即  $(x, y) = z$ ，並進行下一個鄰近配對的計次分析，而新項目  $z$  對其他所有項目  $u$  的距離則使用  $z$  的內部兩項目至其他  $u$  的距離進行平均，即：

$$d(z, u) = \frac{d(x, u) + d(y, u)}{2}$$





如此重複進行  $x$ 、 $y$  合併為  $z$  的動作，直到整個項目數量剩餘四個時，則可能有不等式成立的狀況，此時可將剩餘四個項目之間的距離矩陣轉換成順序矩陣，有時也可以使用平均順序或者中位數進行不等式驗證。

而加性樹狀結構的分枝數量為  $2n-3$  個分枝，其中  $n$  為項目的數量，因此整個分析估計分支長度時也會有  $2n-3$  個參數需要被估計，多於 HCS 的  $n-1$  個需被估計分支，概念之間的距離以兩概念間垂直的分支路徑來表示，且項目的分支越長，離結構頂端距離越遠則代表該項目與其他項目更具有區辨力，如圖 4 的範例中，概念 1 與概念 2 之間的距離是分支  $a$  與分支  $b$  長度的總和，而概念 2 與概念 3 之間的距離則是分支  $b$ 、分支  $c$  與分支  $d$  長度的總和，在估計每個垂直分支長度的狀況下，可以描繪出獨特的樹狀網絡結構，較階層性群聚分析方法有更精緻的估計算則，更具有彈性與合理性。

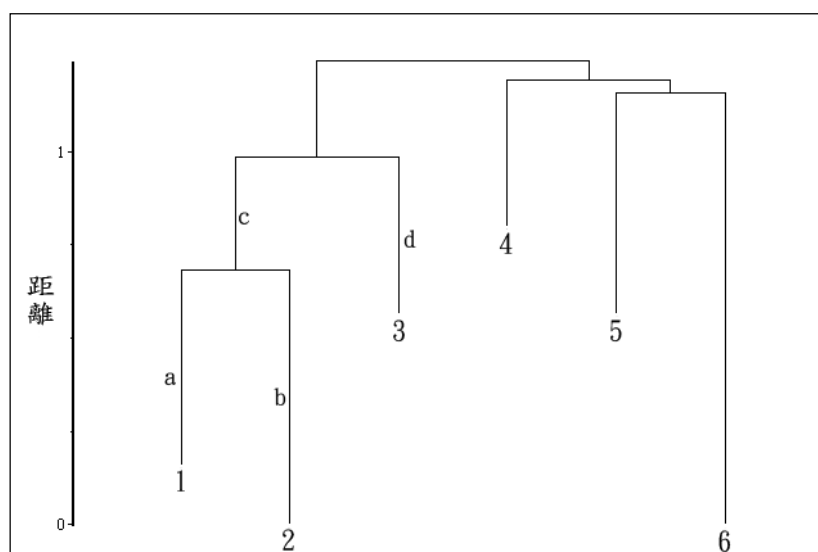


圖 4 六個概念項目以加性樹狀表徵範例

評鑑用何種表徵法來描述認知結構，需要檢驗研究資料是否違反歐基里德幾何空間的基本設定。Tversky 與 Gati (1982) 提出證據說明，人類的認知資料，特別是概念性的資料，違反幾何模式的定理：「極小性」(minimality)、「對稱性」(symmetry) 與「三角不等式」(triangle inequality)。他們更進一步指出，當一個

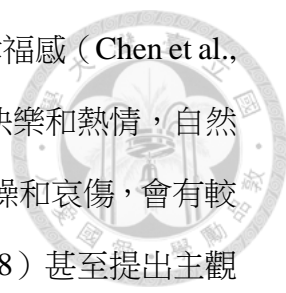
物件被表徵在一個單一向度的空間時，此物件至多僅能有兩個「最近的鄰居」(nearest neighbor)；表徵在一個二維與三維空間時，此物件分別至多有五與 11 個最近的鄰居。然而，人類認知的資料卻常顯示，一個物件最近鄰居數超過空間模式所預測的。例如，一個男孩在一個由 21 人組成的社群裡有 20 人認為他是最好的朋友，因此這個社群的人際關係結構不是二維或三維空間的模式所能描述的。由於本計畫欲探究人類對於幸福感來源的認知結構，透過結構引出法所得到的資料屬概念資料，因考量不同表徵法先天的設定後，本研究將採加性樹狀群聚法來表徵個體的幸福感來源認知結構。

#### 第四節 幸福感相關因子

「什麼因素讓人產生幸福？」是幸福感理論最常探討的議題，心理學家也一直想瞭解幸福感受的差異來自於哪些變項。過去文獻大致從由上而下(top-down)和由下而上(bottom-up)這兩個取向來探討產生個別差異的原因。由上而下取向認為幸福感的個別差異來自於人們在處理與經驗幸福時，會受到既定的基因或人格特質所影響；而由下而上取向則試圖找出影響幸福感受的外在變項，特別是人口變項和幸福感的相關或是根據人口變項來預測幸福感。本研究在每個研究都會邀請參與者填寫基本資料，包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況與收入，這些人口變項大約可以解釋 15%到 20%的差異(Diener, 2000)。雖然解釋量並不高，但這些人口變項之間的交互作用是相當值得瞭解與探討。本節就人格特質、收入、性別和年齡進行幸福感相關因子的文獻回顧，討論可能產生分歧結果的原因。

##### 一. 人格特質

樂觀的人與不樂觀的人在思考和感受幸福上有顯著差異，因此可以推論出人格特質對於感受幸福扮演基本且重要的角色。五大人格當中，過去文獻多指出外



向性 (extraversion) 和神經質 (neuroticism) 是最能預測主觀幸福感 (Chen et al., 2013; Schimmack, Schupp, & Wagner, 2008)，外向性的人比較快樂和熱情，自然會有較多的正向情緒也會比較幸福，而神經質的人比較容易煩躁和哀傷，會有較多的負向情緒也會比較不幸福。Weiss、Bates 與 Luciano (2008) 甚至提出主觀幸福感和人格共享相同的基因，幸福感的基因能反映出個體的氣質或是人格特質。另外，個體的人格特質會形塑如何思考這個世界以及如何行動或反應，通常樂觀 (optimism) 和自尊 (self-esteem) 也一致被認為和主觀幸福感有關。研究發現快樂的人通常會擴大正向的影響，比起不快樂的人，快樂的人通常會記得較多正向事件，不會重覆思考負向事件，也比較不會使用社會比較的方式來調節自己的情緒 (Lyubomirsky, 2001)。人格特質和主觀幸福感的關係可能會受到個體追求的目標有關，通常追求親密和社會關係的個體會比追求物質需求和個人成功的個體有更高的生活滿意度 (Headey, 2008)。

## 二. 物質生活／收入

在主觀幸福感的文獻中，收入 (income) 是最被廣為探討的人口變項。過去文獻大多指出收入對主觀幸福感有些影響，但影響的程度可能會受到研究方法或是人口而有所不同。普遍而言，個體或國家的縱貫研究大多發現收入和主觀幸福感的相關達顯著，但效果不大。進一步研究顯示，收入的提升不見得會變得更幸福 (Easterlin, 2005a)，此結果特別適用於較富裕的國家，不但國家內的收入和主觀幸福感的相關較低，隨著收入增加，收入和主觀幸福感的相關愈低。反觀，國家之間的收入和主觀幸福感則有較強的相關，通常較富裕的國家的幸福感會高於較窮困的國家 (Morrison et al., 2011)。顯然「金錢不是萬能，但沒錢卻萬萬不能」這句話是有道理的，金錢或許無法直接買到幸福，但金錢可以滿足基本需求，連帶休閒活動、較好的健康以及更多的安全感，收入也可以預測心理健康以及社會

信任 (Oishi & Schimmack, 2010)。然，隨著個體或國家逐漸富裕，人們追求的欲望也隨之提升，適應理論很適合用來解釋為什麼錢愈賺愈多卻不見得快樂 (Diener, Lucas, & Scollon, 2006)。加上高收入可能來自於充滿壓力的工作 (Kahneman et al., 2004)，顯然，物質富裕／收入和主觀幸福感的關係會呈現不一致的結果。

### 三. 社會支持

社會關係對幸福感的影響是個體一生都會經驗到的，從出生和照顧者的依戀關係到長大後的社會支持。快樂的人通常報告擁有較多的朋友也比較滿意自己的親密關係，Biswas-Diener 與 Diener (2001) 更發現滿意的社會關係不但可以緩衝窮困帶來的壞處，還有助於維持幸福感受。甚至在控制人格特質的影響後，通常和別人在一起的時候會比獨自一人報告更多的正向情緒。有趣的是，部分研究指出當個體經驗到社會支持的正向影響後，個體在乎的是社會支持而非真正的支持。換言之，在面對不利的環境時，只要個體意識到可獲得社會支持，就可以面對困境，不一定有實質的幫助。婚姻和幸福感的關係也經常被研究，因為婚姻在個人生活被視為最親密的關係，無論橫斷式研究或是縱貫式研究，經常報告已婚者比未婚者更快樂 (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003)。然而，真正影響個體快不快樂的關鍵在於互動品質，家庭通常是支持個體的社會網絡，當可以開放的表達情緒、較少敵意與衝突時，個體更傾向報告較高的幸福感 (North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008)。

### 四. 性別

一般而言，研究的結果指出女性的幸福感高於男生或是沒有性別差異

(Graham & Chattopadhyay, 2012; Zweig, 2014)。性別對幸福感的影響可能不只有主要效果，當性別與其他變項交互作用時，會對幸福感產生不一樣的影響。當加入婚姻狀況為考量，已婚者通常比未婚者來的幸福 (Williams, 1988)，但隨著社會角色逐漸平等，性別在婚姻地位或婚姻品質差異愈來愈小 (Williams, 2003)；當加入年齡為考量，中低年齡層女性 (低於 45 歲) 的幸福感受高於男性 (Inglehart, 2002)。因此，在考慮性別對幸福感的影響時，亦須注意性別與其他變項交互作用後的結果。「性別」在現今社會是一個重要的議題，尤其在傳統性別角色受到挑戰的台灣社會，需要更多研究來釐清性別對幸福感所產生的影響。

## 五. 年齡

1960 年代普遍認為快樂 (happiness) 和年齡是負相關，也就是年齡愈大愈不快樂，這可能和健康隨年齡退化有關。然而，當主觀幸福感在 1970 至 1990 開始興起，研究幾乎沒有發現這樣的負相關，但是也找不到正相關或其他關係。近十年來，有大量的研究想要釐清主觀幸福感是否會隨年齡而改變，但仍然存在許多不一致的現象。這混亂的結果可能至少和三個原因有關，(一) 採用不同的研究方法：近幾年有大量的樣本研究發現主觀幸福感在年齡上呈現 U 形軌跡 (Blanchflower & Oswald, 2008; Frijters & Beatton, 2012)，年輕成人的幸福程度最高，中年人的幸福最低，之後又隨年齡增加幸福也增加。這個結果極具說服力，因為不同國家也有同樣的軌跡。然而，這些資料通常是橫斷性資料，幾乎都使用單一題的滿意度或幸福感受。使用單一題的縱貫法，則幾乎沒有找到 U 形軌跡，反倒是主觀幸福感是個相對穩定或是逐漸遞增至中年，到後期有些微下降 (Mroczek & Spiro, 2005)。(二) 不同的幸福感成分：通常研究負性情緒的改變會比研究正向情緒改變傾向支持幸福會隨年紀增加，特別是負向情緒的減少會比正向情緒的增加來的有助於提升幸福 (Griffin, Mroczek, & Spiro, 2006)。(三) 幸

福感的軌跡是不同質的：有些研究發現對環境的適應性與獨立性會隨年齡增加而提升，然而有些會稍微降低或是失去（Isaacowitz & Smith, 2003）。

年齡代表個人的生命階段和生活型態，如青年期通常會有戀愛結婚的階段，老年則是健康方面的事件。不同年齡面對的挑戰也不同（Erikson, 1959），相對應在心理幸福感上也會有不同的變化，如 Ryff（1989）的結果發現，「自我接受」與「與別人有正向的關係」會持續影響個體，而年輕人有較高的「個人成長」，中年人有較高的「生活的目的」與「自主性」，而老年人則是有較高的「對環境的掌控」。從這些組型可以推論，不同年齡對同一個幸福感來源會有不同的幸福感受。本研究將針對五個年齡層進行分組比較（16-20 歲、21-30 歲、31-40 歲、41-50 歲、51 歲以上），觀察各年齡層在同一個幸福感來源上的變化軌跡。在理論上，可以探討是否依循 Maslow 的需求滿足論或是 Erikson 的社會心理發展論；在應用上，可以提供一個不同年齡層的真正需求，也可以和外界環境條件作連結，作為提升幸福感的來源。

## 第五節 本論文目的

本研究側重在找出華人的「幸福感來源」，探討不同人口變項在同一個幸福感來源認知結構中，各幸福感來源的重要性。本研究欲從幸福感來源的相似性著手，根據群聚圖找出幸福感來源的特徵屬性，此結果可作為幸福感來源的題目，能更快速且更簡約捕捉個體在這些屬性上的幸福感受。因此著手收集不同人口變項的幸福感受（研究一），經由卡片分類作業，並透過加性樹狀的結構表徵法來取得幸福感的重要特徵（研究二）。然，研究二所得出的幸福感來源結構主要是由參與者比較不同幸福感來源之間的相似性，特徵或屬性愈接近的來源愈容易群聚在一起，群聚之間的特徵和屬性則差異性較大。但個體認為的幸福感受彼此之間的相似性可能和該來源為帶來的幸福感受不見得相同，於是進一步探討不

同人口變項的幸福感來源其優先（priority）順序（研究三），此優先順序可提供研究者以及政策制定者，設計特定的幸福感促進計畫。本計畫已通過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會的審查核可，編號為 201508HS013。



### 第三章 研究一：華人的幸福感來源



#### 研究參與者

本論文的所有研究已通過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會的審查核可，編號為 201508HS013。招募方式主要以台大心理系佈告欄以及網路批踢踢 Q\_ary 版為主，轉貼問卷網址至信件或是交友互動平台 (FACEBOOK、LINE)，所有的參與者都是自願參加，在網路問卷上點選「我同意」後，即可開始填寫問卷，本研究並沒有給予任何酬賞。為了盡可能收集華人的幸福感來源，並參照先前研究已指出幸福感來源會受到個體的生活或是年齡的影響 (Argyle, 1987)，遂邀請不同人口變項的參與者填寫幸福感問卷，包含性別、年齡、居住地、教育程度、職業、年收入以及婚姻狀況等。本研究有 290 位母語為中文的參與者參與填答，其中有六筆因重複按下送出而導致資料重複、兩筆問卷內容填答不完整以及一筆五件幸福感來源皆填同樣且非日常生活實際經驗過事件 (如：夢到有女朋友) 被扣除，剩下 281 筆資料，年齡介於 16~65 歲 ( $M = 29.91$ ,  $SD = 10.33$ )。其中，女性有 186 人，占 66%，年齡平均為 30.01，標準差為 10.66；男性有 95 人，占 34%，年齡平均為 29.72，標準差為 9.73。表 1 為本研究參與者的人口變項資料。

#### 研究程序

本實驗採網路問卷形式，填寫時間約 15 分鐘。參與者被告知此問卷是有關於讓人感到幸福的來源，參與者只要依照心中的直覺，寫下五件曾經經驗過的幸福事件，並針對這五件事自行給予分類標籤，參考類別如：家人、朋友、工作、休閒等等，最後則對這五件事帶來的幸福感受進行排序，數字愈小排名愈前面，也表示此事愈能經驗到幸福。此程序結合 Lu 與 Shih (1997b) 及 Galati 等人 (2006)



的研究程序，僅差在本研究詢問這五件事帶來的幸福感受，以便進行後續研究結果的相比較。雖然不限定回答的內容，但請參與者盡量多描述自己的想法，這將有助於瞭解人們的幸福感。最後告知此份問卷資料以匿名方式處理，不會洩漏個人資料，請參與者放心填寫。若參與者點選「我同意」，即可開始填寫本研究的問卷表單。

## 研究材料

為避免參與者因基本資料的答案而影響幸福事件的提取（如：收入、就業狀況或健康等問題），故將基本資料放在最後。問卷表單分為三個部分，第一部分為幸福觀，請參與者對幸福下定義，問題為「對你而言，什麼是幸福？」；第二部分則是請參與者「請直覺地寫下您「經驗」過能引發幸福感的五件事。」，接著「對上述五件事情作排序」，請依照該事件為您帶來的幸福感受進行排序，右側的數字 1-5 為您填寫上欄的五件事的號碼，第一優先為五件事中為您帶來的幸福最高，依序逐漸遞減。使用手機填答請在 1 的欄位向左滑動，將會看到 2-5 的號碼；最後請您對上述五件事情做分類，請寫下該事件的歸類（如經濟、工作、家人、朋友、休閒等等），歸類名稱可自由發揮，不同事件可歸在同一類；第三部分為基本資料，包含性別、出生年、居住地、教育程度、婚姻狀況、年薪等，並自評「是／否幸福」以及 1-10 點「幸福程度」。

表 1

## 研究一參與者人口變項資料

人口變項	個數 (比例%)	幸福程度 平均數 (標準差)
年齡		
16 – 20 歲	45 (16.0)	7.60 (1.74)
21 – 30 歲	141 (50.3)	7.06 (1.55)
31 - 40 歲	54 (19.1)	7.06 (1.52)
41 – 50 歲	21 (7.4)	7.86 (1.82)
51 歲以上	20 (7.1)	7.90 (1.80)
性別		
男性	95 (34)	6.99 (1.68)
女性	186 (66)	7.40 (1.60)
居住地		
北	181 (64.5)	7.33 (1.65)
中	48 (17.0)	7.02 (1.17)
南	40 (14.2)	7.10 (2.04)
東	6 (2.1)	7.22 (1.03)
離島	6 (2.1)	8.33 (1.86)
教育程度		
博士	12 (4.3)	7.42 (1.38)
碩士	74 (26.6)	7.34 (1.46)
大學	152 (53.9)	7.07 (1.73)
高中職	43 (15.2)	7.77 (1.57)
婚姻狀況		
未婚無對象	122 (43.3)	6.85 (1.64)
未婚有對象	92 (33.0)	7.57 (1.57)
已婚	65 (23.0)	7.58 (1.60)
離婚	1 (0.4)	8.00 (.0)
喪偶	1 (0.4)	8.00 (.0)
年收入		
< 250,000	121 (43.3)	7.36 (1.55)
250,000 - 500,000	72 (25.5)	7.26 (1.86)
500,001 - 750,000	54 (19.1)	7.13 (1.52)
750,000 - 1,000,000	23 (8.2)	7.09 (1.47)
1,000,001 -1,250,000	5 (1.8)	7.20 (1.79)

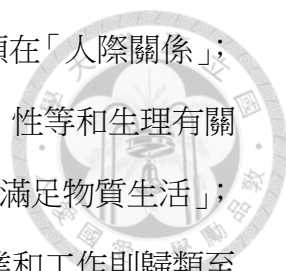


## 研究結果

性別有顯著差異 ( $t(280) = -2.015, p = .045, d = 0.25$ )，結果發現女生自評的幸福程度 ( $M = 7.40, SD = 1.60$ ) 比男生高 ( $M = 6.99, SD = 1.68$ )。將參與者的年齡分為 16-20 歲、21-30 歲、31-40 歲、41-50 歲以及 51 歲以上五組，研究結果顯示年齡這五組在自評的幸福程度上有顯著差異， $F(4, 276) = 2.77, p = .028, \eta^2 = .039$ 。進一步透過 Bonferroni 事後比較發現，在年齡上沒有組別差異。婚姻狀況則因離婚和喪偶的參與者都只有一人，所以無法進行事後比較 ( $F(4, 276) = 3.56, p = .008, \eta^2 = .049$ )，在捨去離婚和喪偶這 2 組，婚姻狀況也有顯著差異 ( $F(2, 276) = 6.90, p = .001, \eta^2 = .048$ )，經 Schaffe 事後比較發現，已婚的參與者自評其幸福程度比未婚有對象的參與者來的高，未婚有對象其幸福程度也比未婚無對象來的高。在居住地 ( $F(4, 276) = 1.07, p = .37, \eta^2 = .015$ )、教育程度 ( $F(3, 277) = 2.16, p = .093, \eta^2 = .023$ ) 和年收入 ( $F(5, 275) = .219, p = .954, \eta^2 = .004$ ) 在幸福程度沒有顯著差異。

為了區分幸福感來源的成分，本研究先將「五件讓人曾經驗過幸福的事情」作分類。因本研究著重在幸福感來源的感受部分進行探討，涉及信念的「幸福觀」描述，如：「知足感恩」、「不強求」等則先予以刪除，最後有 1376 個幸福事件。接著，研究者基於語意相似性的規則進行歸類，再根據該事件屬外在行為或是內在感受分類，外在行為指該事件涉及具體行為，和主觀幸福感的定義較為接近，如：和家人吃飯、和朋友吃美食；而內在感受則指該事件涉及內在感受，和心理幸福感的定義較為接近，如：被接納、歸屬某群體等描述，分類細項請參考表 2。

外在行為主要依對象和提及的領域作區分，舉例而言，當參與者填寫「跟父母吃飯」、「跟家人聊天談心」、「看著兒子健康長大」這類和家人有關的活動，則



歸類為「家庭生活」；和朋友、情人、同事等非家人的對象則歸類在「人際關係」；幫助別人、當志工等則歸為「幫助別人」；冷、熱、餓、美食、性等和生理有關的則歸類在「滿足生理需求或享受」；花錢購買物品則歸類在「滿足物質生活」；「賺大錢」、「經濟無憂」則歸類在「有足夠的金錢」；提及學業和工作則歸類至「工作／學業順利有成就」；旅遊、看書、聽音樂等學業和工作除外的活動，則歸在「休閒活動」；和身體健康、心情愉悅有關的則歸於「身心健康」。另外，天氣好、空氣清新等描述也是影響幸福感的來源，則歸在「外在環境」。

因外在行為和內心感受的層次不同，當參與者在前述的幸福事件中，提及陪伴、被支持、被在乎、被稱讚等內在感受部分，再將該事件改分類至心理相關的幸福感來源。和他人有溫暖、滿意以及信任等描述被歸至「愛與歸屬」，如：家人陪伴、被朋友接納、屬於某團體等；生活有目標且有方向、對於過去和現在的生活感到有意義、對生活有信念等，則歸在「生活有目標」；和持續學習新事物、視自己能成長的描述則歸至「個人成長」，如：個人學習、增長知識、對人事物感到新鮮等；以發揮自己能力達成目標等則歸至「理想實現」，如：夢想成真、完成馬拉松等事件；能自我決定以及獨立等相關描述則歸至「自主性」，如：能安排自己的時間、隨心所欲等；提及被認同、肯定、讚賞、信任、受矚目等內容，則歸在「受人認同、肯定與讚賞」。另外，有些事件是能引發意外驚喜，如：中獎、忽然賺到休假、巧遇熟人等，則歸在「意外驚喜」；有些事件則是能引發持續一段時間的心靈平靜，如禱告、聽講道等和信仰有關的，則歸在「宗教信仰」。

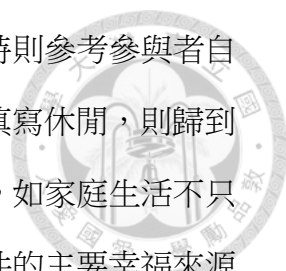
上述的分類過程，顯示了大部分的幸福感來源都是以滿足生理或心理的需求為主，只要發生參與者所描述的事件就會帶來幸福。但其中有一類和前述最為不同的幸福感來源，即參與者在五個幸福事件中，不少提及「闔家平安」、「家人平安」等這類和「沒有發生不好的事」較有關，此類幸福感來源在過去文獻顯少提及，暫定歸類為「生活平安順利」。

表 2

## 分類參考架構與關鍵字

幸福感來源名稱	內容
家庭生活	與家人有關的事物
良好的人際關係	朋友、與週遭他人的相處
愛與歸屬	陪伴、支持、被在乎、被理解、被需求、被接納、擁抱
滿足生理需求或享受	冷、熱、餓、美食、性
有足夠的金錢	賺大錢、有飯吃、能買自己想要的東西、生活無憂
滿足物質生活	買衣服、買車、花錢購物
休閒活動	嗜好、興趣、運動、旅遊、娛樂
生活有目標	生活有目標
個人成長／自我充實	學習、增長知識、心靈有所觸動、對人事物感到新鮮
理想實現／自我實現	夢想成真、完成之前以為做不到的事
自主性	自己安排、做自己、能掌握自己的生活步調、隨心所欲
受人認同、肯定與讚賞	被認同、被肯定、被讚賞、受矚目、被信任、可靠
工作／學業順利有成就	工作／學業能力、學習表現、滿意表現、金榜題名
意外驚喜	不可能或意外得到、路上撿到錢、中獎、加薪
自然環境品質	住所、居住環境、天氣
生活平安順利	順利、平安、平安順心、闔家平安、不要有負面新聞
宗教信仰	宗教活動、教會、禱告
幫助他人	直接助人、捐款、公益
身心健康	生理健康、活動能力、活著、睡眠

在分類過程中，參與者經常提出可能包含兩個類別的幸福事件，如：感受到家人的愛，此時會和「家庭」與「愛與歸屬」這兩個類別有關，本研究目前以該事件主要提供參與者幸福感的部分來分類，以感受到家人的愛為例，主要是來自於「愛與歸屬」，因此該事件被歸在「愛與歸屬」類別下。若該事件包含兩個類



別卻無法凸顯主要的幸福來自何者，如：和家人一起出遊，此時則參考參與者自行分類的標籤，若參與者填寫家人，則歸到「家庭生活」，若填寫休閒，則歸到「休閒活動」這類。因單一類別原先就不會只提到某個關鍵字，如家庭生活不只包含家人，而是一切和家人所做的行為或感受，所以根據該事件的主要幸福來源作為分類標籤，而不採兩類各標記一次的作法。研究者盡可能考量類別之間是否有相互重疊，如「家庭生活」通常包含「愛與歸屬」，但仍需考量對於某些參與者，和家人互動不等同於有愛與歸屬的感受，也就是「愛與歸屬」不一定包含「家庭生活」，「家庭生活」也不一定包含「愛與歸屬」，所以仍須將「家庭生活」與「愛與歸屬」分成兩個類別。另外，雖然「有足夠的金錢」和「滿足物質生活」兩者經常一起出現，但有足夠的金錢不一定會滿足物質生活，滿足物質生活也不一定會認為有足夠的金錢，這要取決於個體如何決定自己是否有足夠的金錢，以及所要求的物質生活為何，所以也必須分成兩類。

表 3 針對這 19 類的幸福感來源各自被提及的次數及該來源帶來幸福感受的平均秩(mean rank)作一概略性描述，依照參與者提到該幸福感來源的次數排列。由表中可見，次數前三名為良好的人際關係(23.55%)、家庭生活(17.01%)以及休閒活動(15.48%)，這三者共占總幸福事件的 56%；平均秩前三名是宗教信仰、家庭生活以及愛與歸屬，然而宗教信仰僅被提出 5 次，其被評定帶來幸福感受的程度多在前 3 名，平均後的平均秩是第一名。此結果並無法代表多數參與者的幸福感來源，所以將平均秩乘上各來源占總次數的比例，得到的前三名是良好人際關係、休閒活動以及家庭生活，和前三名被提及的幸福感來源一樣，表示常被提及的幸福感來源通常也是較能帶來幸福感受。

表 3

幸福感來源的項目

幸福感來源	次數	比例 (%)	平均秩 (mean rank)	平均秩*比例	次數排序	轉換後 平均秩排序
良好的人際關係	324	23.55	2.96	0.70	1	1
家庭生活	234	17.01	2.53	0.43	2	3
休閒活動	213	15.48	3.34	0.52	3	2
滿足生理需求或享受	137	9.96	3.23	0.32	4	4
工作／學業順利有成就	106	7.70	3.08	0.24	5	5
意外驚喜	75	5.45	2.95	0.16	6	6
有足夠的金錢	69	5.01	3.17	0.16	7	7
身心健康	47	3.42	2.94	0.10	8	8
愛與歸屬	41	2.98	2.59	0.08	9	9
個人成長／自我充實	25	1.82	2.88	0.05	10	10
幫助他人	22	1.60	2.91	0.05	11	11
受人認同、肯定與讚賞	17	1.24	2.88	0.04	12	14
平安順利	15	1.09	3.13	0.03	13	15
理想實現／自我實現	13	0.94	3.77	0.04	14	12
自主性	12	0.87	4.08	0.04	15	13
自然環境品質	8	0.58	3.25	0.02	16	16
滿足物質生活	7	0.51	2.86	0.01	17	17
生活有目標	6	0.44	2.83	0.01	18	18
宗教信仰	5	0.36	2.4	0.01	19	19
總共	1376					

表 4 針對性別和各年齡層的幸福來源之比例進行計算，由表中可見男生和女生所提及的幸福來源，前三名兩者皆為良好的人際關係、家庭生活以及休閒活動，這三者加總已超過 50% 的幸福來源。在 16-20 歲、21-30 歲、31-40 歲、41-50 歲以及 51 歲以上等五組，在幸福來源的前三名也是良好的人際關係、家庭生活以及休閒活動，各組的前三名比例相加也都超過各組所提的總幸福事件的 50%，表示這三者是一般人在提取幸福事件最容易被喚起的幸福來源。隨著年齡增加，提及的人際關係比例有逐漸下降趨勢，反之，家庭生活被提及的比例卻

隨年齡而增加。直在第四名的幸福感來源，才呈現隨年齡增長而轉換成不同的幸福感來源。16-20 和 21-30 歲這兩組是滿足生理需求或享受，31-40 歲是有足夠的金錢、41-50 歲則是工作順利有成就，51 歲以上除了生理和經濟外，身心健康對該年齡而言，也是重要的幸福感來源。

從上述結果可得知參與者提及的主要幸福感來源，無論在性別或年齡在幸福感來源之排名都有相近的模式。在整體的幸福感來源的次數（次數排名）和帶來幸福感受（平均秩排名）之間，兩者的排名順序一致性相當高。本研究結果發現， $\rho = .98$ ， $p < .001$ ，表示越容易被提及的幸福感來源越能為參與者帶來最高的幸福感受，越少被提及的幸福感來源則被評定為較低的幸福感受。此結果和 Rosch 的概念表徵理論一致，因此可以假定參與者對於幸福感的概念具有典型的結構（*prototypical structure*）。所以，最常被提及且被評定為最能帶來幸福感受的幸福感來源可以被假定為最具有幸福感概念的典型屬性（*typical attributes*）。反之，較少被提及且被評定幸福感受較低的幸福感來源，則被視為擁有較少幸福感概念的典型屬性，自然在幸福感表徵上就不是較基本或典型的幸福感來源。



表 4

性別和各年齡層的幸福來源比例 (%)

幸福感來源	男生	女生	16-20 歲	21-30 歲	31-40 歲	41-50 歲	51 歲以上	年齡 走勢圖
	n = 95	n = 186	n = 45	n = 141	n = 54	n = 21	n = 20	
家庭生活	<b>19.31</b>	<b>15.82</b>	<b>17.12</b>	<b>12.75</b>	<b>18.42</b>	<b>26.21</b>	<b>33.68</b>	
良好的人際關係	<b>21.03</b>	<b>24.84</b>	<b>22.52</b>	<b>28.12</b>	<b>19.92</b>	<b>13.59</b>	<b>13.68</b>	
愛與歸屬	2.36	3.30	2.25	3.19	2.63	4.85	2.11	
滿足生理享受	11.16	9.34	10.81	11.88	7.52	3.88	7.37	
有足夠的金錢	5.36	4.84	1.35	4.64	8.27	4.85	7.37	
滿足物質生活	0.86	0.33	0.45	0.58	0.75	0.00	0.00	
休閒活動	<b>13.52</b>	<b>16.48</b>	<b>19.82</b>	<b>15.51</b>	<b>13.91</b>	<b>16.50</b>	<b>8.42</b>	
生活有目標	0.43	0.44	0.45	0.43	0.38	0.97	0.00	
個人成長	2.58	1.43	1.80	1.45	3.76	0.00	1.05	
理想實現	1.07	0.88	0.90	1.01	0.38	1.94	1.05	
自主性	0.64	0.99	0.90	1.01	0.38	0.00	2.11	
受人認同、肯定與讚賞	1.50	1.10	1.35	1.45	1.50	0.00	0.00	
工作／學業順利有成就	6.87	8.13	9.01	7.25	7.89	10.68	4.21	
意外驚喜	6.44	4.95	6.31	5.36	6.77	3.88	2.11	
自然環境品質	0.64	0.55	0.00	0.72	0.38	0.00	2.11	
平安順利	0.64	1.32	1.80	0.43	1.13	0.00	5.26	
宗教信仰	0.86	0.11	0.00	0.43	0.00	1.94	0.00	
幫助他人	1.72	1.54	0.45	0.87	3.01	4.85	2.11	
身心健康	3.00	3.63	2.70	2.90	3.01	5.83	7.37	



## 討論

本研究主要目的是區分出幸福感來源，統計該來源被提及的次數以及帶來的幸福感受評比名次。1376 個曾經讓參與者經驗到幸福的事件，以竭盡且互斥的目標進行分類，最後得出 19 個幸福感來源，分別為家庭生活、良好的人際關係、愛與歸屬、滿足生理享受、有足夠的金錢、滿足物質生活、休閒活動、生活有目標、個人成長、理想實現、自主性、受人認同、肯定與讚賞、工作／學業順利有成就、意外驚喜、自然環境品質、平安順利、宗教信仰、幫助他人、身心健康。

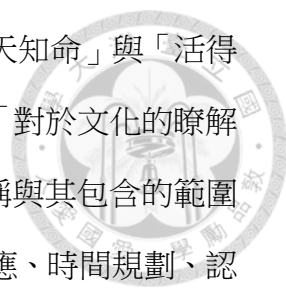
在幸福感來源的結構表徵上，次數前三名為人際關係、家庭生活和休閒活動，而幸福感受排序前三名為人際關係、休閒活動和家庭生活。參與者提及的幸福感受來源的次數和其被評定帶來的幸福感受呈現高相關，換言之，參與者提到次數愈多的幸福感來源通常是較能主導幸福感受的重要來源。此結果和先前 Galati 等人（2006）的幸福成分（happiness components）研究中，要求參與者對幸福成分進行重要性（importance）評定的結果一致，表示愈常被提及的幸福感受來源，通常能帶來愈高的幸福感受，對個體也是最重要的幸福感受來源。

無論性別和年齡，幸福感來源前三名幾乎都是「人際關係」、「家庭生活」和「休閒活動」，表示這三個幸福感受來源較具典型性，一般人談到幸福事件大多會想到這三者。這三者多為日常和社會他人互動有關，人際關係和家庭生活可以讓個人滿足歸屬與依附的需求，避免受到外在環境的威脅，因此能提供安全感和幸福。而休閒活動除了和他人維持良好關係外，也是個體認為能從事工作或學業外，能放鬆身心的一種方式。從 Galati 等人（2006）的研究發現「健康」、「家人」和「金錢」是西方最常被提及的前三名幸福感受來源，這三個來源皆和個人範疇有關。陸洛（2007）提出身處不同文化的人，可能會有不同的幸福體驗，包含對幸福的

定義、本質和意義以及追求的方式。文化會使人偏愛不同取向的幸福觀，如東方文化較容易形塑成互依我（社會取向自我），西方文化則容易形塑成獨立我（個人取向自我），因而在最常被提及的幸福感來源會有所差異。其中，少部分幸福感來源明顯有文化差異，如 Galati 等人（2006）研究中出現的「性」，在本研究中僅被提及一次，反倒是本研究中有許多提及「飲食」（歸在滿足生理需求或享受範疇下），在西方較為少見。

在幸福感來源的比例上，可發現外在行為的幸福感來源被提及的次數排名比內在感受的幸福感來源前面。依據 Maslow（1954）提出的需求層次論，個人成長、自主性、自我實現等次級需求，只有在滿足初級需求（如滿足生理需求或想受、有足夠的金錢）後才會激發次級需求的企圖與潛力。因此，本研究預期中老年人會因為滿足初級需求，而會多報告和次級需求有關的幸福感來源，但研究結果和原先假設並不符合。本研究樣本在每個年齡層都有 20 位以上的參與者，不太可能是因為年輕人樣本較多，而導致具體、主觀幸福感被提及的次數較多，而內在、心理幸福感被提及的次數較少。比較可能的原因是作業指導語的影響，當要求參與者寫下五件曾經經驗過的幸福事件時，參與者傾向回答較為具體、最近或是較常發生的事件，如家庭生活、人際關係和休閒活動等來源，且在不同的性別和年齡皆呈現同樣的趨勢。後續研究可將作業要求改成「什麼狀況會讓您感到幸福？」，假若結果仍和本研究一致的話，表示在提取幸福感的記憶傾向具體事物。

表 5 整理出幸福感來源的不同研究結果，本研究歸類出 19 個幸福感來源，Lu 與 Shih（1997b）提出華人的九大來源，Galati 等人（2006）針對義大利和古巴兩種不同文化所求出的幸福成分，以及羅一哲（2011）從生活品質觀點得出的 12 個向度。這四個研究結果都包含家庭生活、良好人際關係、金錢、休閒活動、理想實現、自尊、工作學業以及健康等來源，表示東西方在幸福感來源或成分的分類概念上是相近的。僅在各研究強調特定的幸福感來源上有所差異，如陸洛



(1998) 著重在華人特有的幸福感來源，多強調「對生活的樂天知命」與「活得比別人好」；Galati 等人 (2006) 多強調實現個人的「價值觀」、「對於文化的瞭解與知識的累積」、「寧靜與安適感」；羅一哲 (2011) 其向度名稱與其包含的範圍不太相稱且不互斥，如：因應／正向態度包含生活的要求、適應、時間規劃、認知與行為因應策略等，這些指標都可以使用在各種情況(如經濟或是人際關係)。由此可見，前述三者多混合了幸福觀和幸福來源，幸福來源也有不夠全面的限制。本研究在排除和幸福觀或文化有關的來源後，主要歸納出最為基本的 19 個幸福來源，將這些幸福來源視為一種刺激。這些幸福來源不僅包含其他相關研究的結果，每個來源之間的互斥性也高。若能以本研究的結果作為幸福感測量的題目來源，將具有涵蓋性的優點。然，必須先探究在幸福來源的結構中，這 19 個來源彼此之間的相互關係，遂進行研究二。利用加性樹狀法來表徵幸福來源結構，將能找到幸福感的主要特徵。

表 5

## 不同看法下的幸福感來源

幸福感來源 (2016)	陸洛 (1998)	Galati 等人 (2006)	羅一哲 (2011)
家庭生活	家庭與朋友等	家人、家	家庭
良好的人際關係	人際關係的和諧	友誼、好的情感關係、夥伴	人際關係
愛與歸屬		愛	
滿足生理享受		性	
有足夠的金錢	對金錢的追求	金錢	經濟
滿足物質生活			
休閒活動		正向事件、嗜好	休閒活動
生活有目標			
個人成長			
理想實現	自我控制與理想實現	自我實現	
自主性			
受人認同、肯定與讚賞	自尊的滿足		其他
工作／學業順利有成就	工作上的成就	工作、成功	工作／學業
意外驚喜	短暫的快樂	正向情緒	
自然環境品質			生活環境
平安順利		沒有不開心的事	
宗教信仰		信仰	靈性／信仰
幫助他人		幫助他人	
身心健康	對健康的需求	健康	健康、心理健康
	對生活的樂天知命	價值	因應／正向態度
	活得比別人好	文化和知識	角色功能
		寧靜與安適	

## 第四章 研究二：幸福感來源之結構分析



### 研究參與者

招募方式同實驗一，所有的參與者都是自願參加，本研究提供現金抽獎活動。本研究有 174 位母語為中文的參與者參與填答，年齡介於 16~65 歲 ( $M = 28.69$ ,  $SD = 9.2$ )。其中，女性有 115 人，占 66 %，年齡平均為 28.09，標準差為 8.7；男性有 59 人，占 34 %，年齡平均為 29.86，標準差為 10.09。表 6 為研究二參與者的人口變項資料。

### 研究材料與程序

以研究一的 19 個幸福感來源作為卡片分類的項目，透過線上幸福感分類實驗 (<http://ourwellbeing.us.to/mix.htm>)，將幸福感的來源進行歸類。參與者被要求「以自己感到最有意義的方式」，對 19 個幸福感來源進行分類、命名以及排序，實驗過程約 15 分鐘。在歸類整理過程中，參與者必須遵守下列三項規則的限制：

1. 每個觀點只可以被歸到某一類之中(亦即，每個觀點不可同時被歸到二類裡)；
2. 所有的觀點不可被歸在同一類(即 19 個項目為一類)；
3. 一個概念可以獨立一類，也不可將所有的觀點都獨立歸成一類(即分 19 類)。

在歸類過程中，參與者可能發現歸類的方式有許多種，且每一種歸類都是有意義的。參與者可能需要多練習幾次，才能決定最後的歸類結果。

為符合手機版面，本研究採用標色式分類法(如圖 5)，19 個項目呈直向排列且項目之間的順序採隨機出現，利用同一色來標記同一類別。螢幕的上方會呈現步驟 1：項目分類，下方會簡易說明分類方式，右上方會有說明按鈕，參與者隨時可點選參考如何分類。參與者先瀏覽過這 19 個項目後，開始進行分類，萬

一多點或是思考後認為不適合分在此類，可點一下該項目，即恢復白底。點選完屬於該類的項目後，按「下一類」的按鈕，重複剛才點選同類別的流程，直到將 19 個項目分完為止。假若過程中發現之前分好的項目更適合目前類別，參與者可直接點選該項目，該項目就會直接變成目前類別。完成後，即進入步驟二的畫面。步驟二將呈現步驟一的分類組別，假設步驟一分了五類，步驟二則必須對這五類進行命名，參與者需點「點我，請輸入分類名稱」，即會出現步驟一點選在此類別的項目，提供參與者回想此類別的相關範疇，此步驟也可協助研究者作為資料可信度的初步篩選。最後，參與者填寫基本資料，項目有性別、出生年、教育程度、居住地、年收入、婚姻狀況等。

The image shows two side-by-side screenshots of a web application interface for a '幸福分類實驗' (Happiness Classification Experiment). Both screenshots have a top navigation bar with a back arrow and the text '郵件 幸福分類實驗'.

**Left Screenshot: 步驟1：項目分類**

- Header: 步驟1：項目分類 (Step 1: Item Classification) with an '說明' (Help) button.
- Text: 不限分幾類，但每個項目都要分類 (No limit on the number of categories, but every item must be classified).
- Navigation: '上一類' (Previous Category), '現在分類: 第七類' (Current Category: 7th Category), '下一類' (Next Category).
- List of items (from top to bottom):
  - 宗教信仰 (Religion/Belief) - Red background
  - 身心健康 (Physical and Mental Health) - Green background
  - 工作/學業順利有成就 (Work/Academic Success) - Yellow background
  - 良好的人際關係 (Good Interpersonal Relationships) - Pink background
  - 家庭生活 (Family Life) - Cyan background
  - 意外驚喜 (Unexpected Surprises) - Purple background
  - 滿足物質生活 (Material Satisfaction) - Grey background


**Right Screenshot: 步驟2：分類命名**

- Header: 步驟2：分類命名 (Step 2: Classification Naming)
- Form for '分類三' (Category 3): '點我，請輸入分類名稱' (Click here, please enter classification name) with a dropdown arrow.
- Form for '分類四' (Category 4): '點我，請輸入分類名稱' (Click here, please enter classification name) with a dropdown arrow.
- Buttons: '下一步' (Next Step) and '返回' (Return).

圖 5 研究二電腦畫面範例

表 6

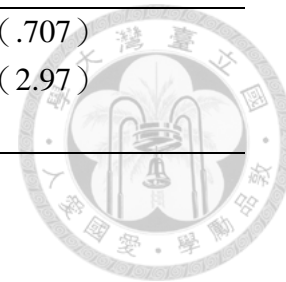
研究二參與者人口變項資料



人口變項	個數 (比例%)	幸福程度 平均數 (標準差)
年齡		
16 – 20 歲	25 (14.37)	6.65 (1.64)
21 – 30 歲	100 (57.47)	6.71 (1.55)
31 - 40 歲	31 (17.82)	6.26 (1.95)
41 – 50 歲	11 (6.32)	6.91 (1.70)
51 歲以上	7 (4.02)	7.86 (1.22)
性別		
男性	59 (34)	6.37 (1.71)
女性	115 (66)	6.81 (1.61)
居住地		
北	119 (68.39)	6.81 (1.49)
中	28 (16.09)	6.57 (1.79)
南	24 (13.79)	5.79 (1.96)
東	3 (1.72)	8.67 (.58)
教育程度		
博士	7 (4.02)	8.00 (1.41)
碩士	47 (27.01)	6.38 (1.84)
大學	97 (55.75)	6.71 (1.52)
高中職	20 (11.49)	6.45 (1.73)
國中	2 (1.15)	8.50 (0.71)
國小	1 (0.57)	6.00 (0.00)
婚姻狀況		
未婚無對象	85 (48.85)	6.40 (1.45)
未婚有對象	65 (37.36)	6.97 (1.67)
已婚	22 (12.64)	6.95 (2.10)
分居	1 (0.57)	4.00 (0.00)
其他	1 (0.57)	5.00 (0.00)
年收入		
< 250,000	82 (47.13)	6.60 (1.54)
250,000 - 500,000	54 (31.03)	6.59 (1.80)
500,001 - 750,000	22 (12.64)	7.18 (1.26)
750,000 - 1,000,000	9 (5.17)	6.78 (1.79)



1,000,001 -	2 (1.15)	7.50 (.707)
1,250,000	5 (2.87)	5.60 (2.97)
>1,250,000		



## 研究結果

將參與者的居住地分為北、中、南、東、離島五區，因沒有離島的參與者，所以只保留北、中、南、東四區， $F(3, 170) = 4.26, p = .006, \eta^2 = .07$ 。經過 Scheffe 事後比較發現，北部和東部的參與者在幸福程度上顯著高於南部參與者。年齡分為 16-20 歲、21-30 歲、31-40 歲、41-50 歲以及 51 歲以上五組，研究結果顯示年齡這五組在自評的幸福程度上沒有顯著差異， $F(4, 169) = 1.53, p = .196, \eta^2 = .035$ 。婚姻狀況 ( $F(4, 169) = 2.24, p = .067, \eta^2 = .05$ )、性別 ( $F(1, 172) = 2.75, p = .099, \eta^2 = .016$ )、教育程度 ( $F(5, 168) = 1.85, p = .107, \eta^2 = .052$ ) 和年收入 ( $F(5, 168) = 1.01, p = .415, \eta^2 = .029$ ) 這幾個變項都沒有幸福程度上的差異。

**資料處理。**卡片分類作業的資料分析主要根據余民寧 (1997) 的分析策略，首先，將每位參與者的歸類結果，登錄到與所歸類的觀點數目相等的方格或矩陣中，該矩陣中的細格元素只有兩種：0 與 1；其中，1 表是某位參與者將某個行與列的觀點歸在同一類別，而 0 則表示某位參與者不將某個行與列的觀點歸在同一類的，這個矩陣稱為「二分化對稱近似矩陣 (binary symmetric similarity matrix)」，該矩陣中的對角線元素都登錄為 1，因為每個觀點和自己都是同一類。其次，將個別的歸類矩陣資料加總起來，獲得一個整體的近似矩陣，也是一個對稱的方陣 (如表 7)。整體近似矩陣中的細格數值，表示將每個配對觀點歸在同一類的參與者人數的多寡。該矩陣的對角線數值，即表示參與歸類活動的總人數。此矩陣可以提供所有參與者如何歸類所有觀點的訊息，此矩陣中的數值愈大，即表示愈多人以相同的方式將兩個觀點歸為同類，隱含這些觀點在某種程度上是概念相似的。

**結構分析。**將全部參與者的次數距離矩陣進行不相似距離轉換後，透過總人數減去該細格的數字，數字愈大表示距離愈遠，經轉換後的距離矩陣經電腦程式 SYN-TAX 2000 進行加性樹狀結構分析 (additive tree)。可從加性樹狀圖看出幸福感來源之間的群聚概況，每分支的長度是該項目的不相似距離，所以兩項目之間的距離愈長表示兩者的心理距離愈遠。透過研究一的結果，將所有可能的幸福感來源納入同一個結構，可藉此觀察參與者的幸福感來源的群聚。從圖 6 的加性樹狀圖可發現，自主性、工作學業順利有成就、個人成長、理想實現以及生活／生命有目標群聚一起，主要和「自我成就」取向有關；幫助別人、受人認同肯定與讚賞、良好的人際關係、愛與歸屬、家庭生活群聚，主要和「他人互動」有關；身心健康和生活平安順利群聚一起，主要和「身心平穩」有關；宗教信仰和意外驚喜，皆屬短暫的「正向情緒」；滿足物質生活、有足夠的金錢以及滿足生理需求和享受則屬於「物質生活」；其餘，自然環境和休閒活動各自為一組，共七群。

表 7

174 位參與者幸福感來源之距離矩陣

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
滿足生理需求或享受	174	65	61	43	22	97	36	16	50	48	31	13	100	68	34	28	31	25	27
生活平安順利	65	174	44	79	42	41	47	40	42	56	43	28	43	96	49	43	28	27	22
自然環境品質	61	44	174	34	20	46	18	38	25	60	21	23	55	56	24	33	17	17	35
家庭生活	43	79	34	174	58	34	44	32	35	47	45	39	33	57	98	40	40	21	25
良好的人際關係	22	42	20	58	174	26	43	30	42	39	52	81	30	49	78	51	95	50	24
有足夠的金錢	97	41	46	34	26	174	33	17	58	54	19	15	129	42	21	27	33	33	27
生活／生命有目標	36	47	18	44	43	33	174	27	87	33	95	35	30	49	55	71	66	110	27
宗教信仰	16	40	38	32	30	17	27	174	16	43	23	43	18	26	30	25	16	21	40
工作／學業順利有成就	50	42	25	35	42	58	87	16	174	32	81	27	44	32	27	52	78	92	22
休閒活動	48	56	60	47	39	54	33	43	32	174	30	33	62	57	27	51	19	20	51
個人成長	31	43	21	45	52	19	95	23	81	30	174	42	20	56	54	76	70	95	20
幫助他人	13	28	23	39	81	15	35	43	27	33	42	174	14	26	52	43	64	45	37
滿足物質生活	100	43	55	33	30	129	30	18	44	62	20	14	174	35	20	29	24	24	36
身心健康	68	96	56	57	49	42	49	26	32	57	56	26	35	174	49	51	34	36	18
愛與歸屬	34	49	24	98	78	21	55	30	27	27	54	52	20	49	174	47	64	45	22
自主性	28	43	33	40	51	27	71	25	52	51	76	43	29	51	47	174	49	68	27
受人認同、肯定與讚賞	31	28	17	40	95	33	66	16	78	19	70	64	24	34	64	49	174	82	22
理想實現	25	27	17	21	50	33	110	21	92	20	95	45	24	36	45	68	82	174	28
意外驚喜	27	22	35	25	24	27	27	40	22	51	20	37	36	18	22	27	22	28	174

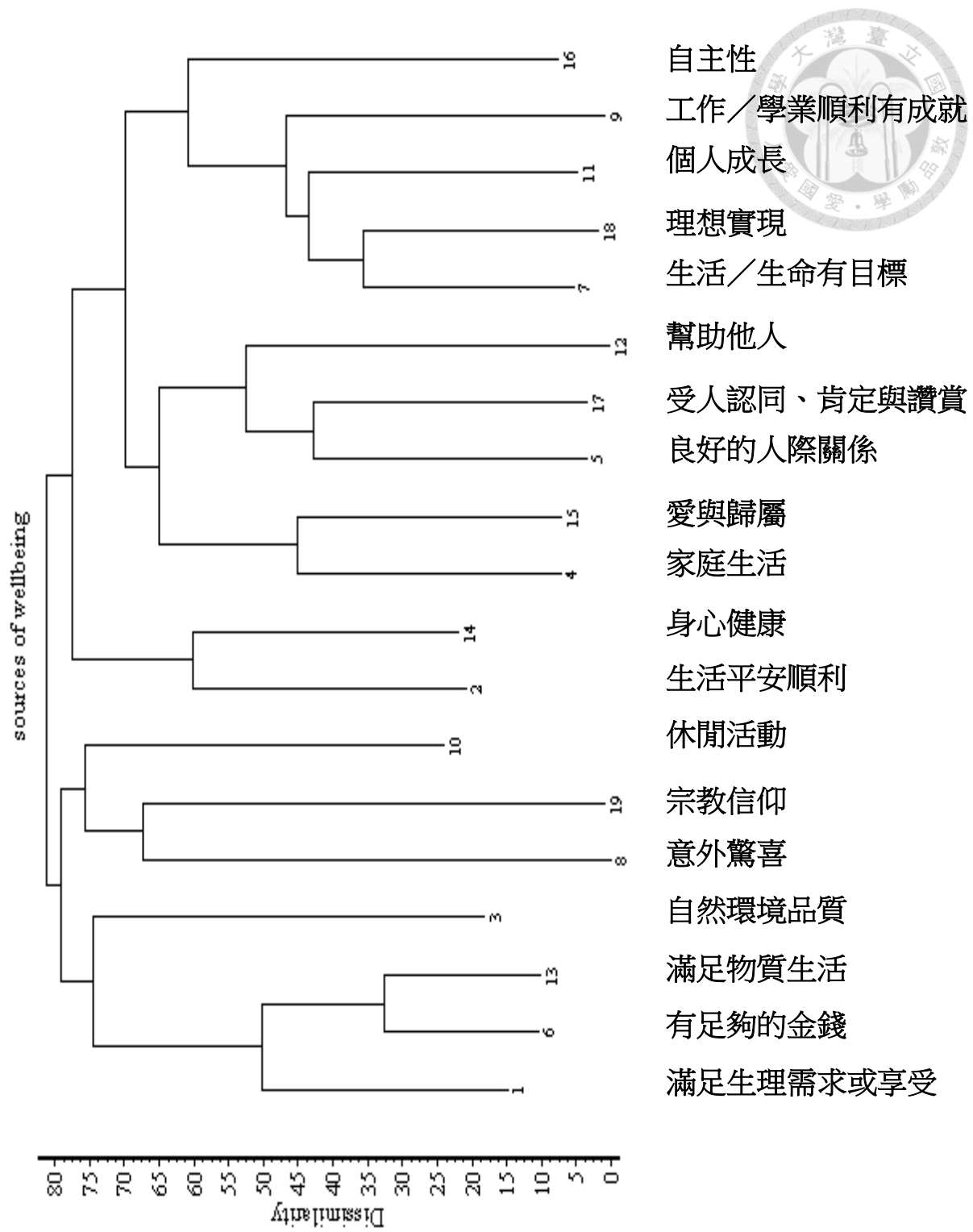
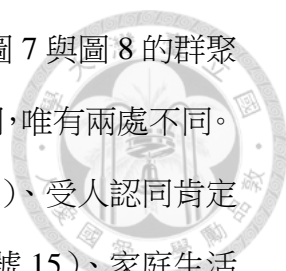


圖 6 174 位參與者幸福感來源的加性樹狀圖



不同人口變項的幸福來源結構有些微差異，在性別上，圖 7 與圖 8 的群聚相當接近 174 位參與者的加性樹狀圖，各群聚內的項目大致相同，唯有兩處不同。其一，女性將和「他人互動」有關的項目：幫助別人（編號 12）、受人認同肯定與讚賞（編號 17）、良好的人際關係（編號 5）、愛與歸屬（編號 15）、家庭生活（編號 4）分成同類別；而男生則將此類分成兩個次類別，一為幫助別人、受人認同肯定與讚賞和良好的人際關係，二為愛與歸屬和家庭生活。若以生態系統論而言，當個體為中心，距離個體最近的內圈則是家庭以及愛與歸屬，而外圈則是他人以及互動產生的結果。由此可推論，女生將和人有關的分成同類，男生則分內外圈，內圈的歸屬和家庭自成一類，助人、人際和被讚賞則和能引發短暫正向情緒的宗教（編號 8）和驚喜（編號 19）最後群聚成一類。而女生的宗教和驚喜卻分在和休閒活動（編號 10）與自然環境品質（編號 3）的群聚。

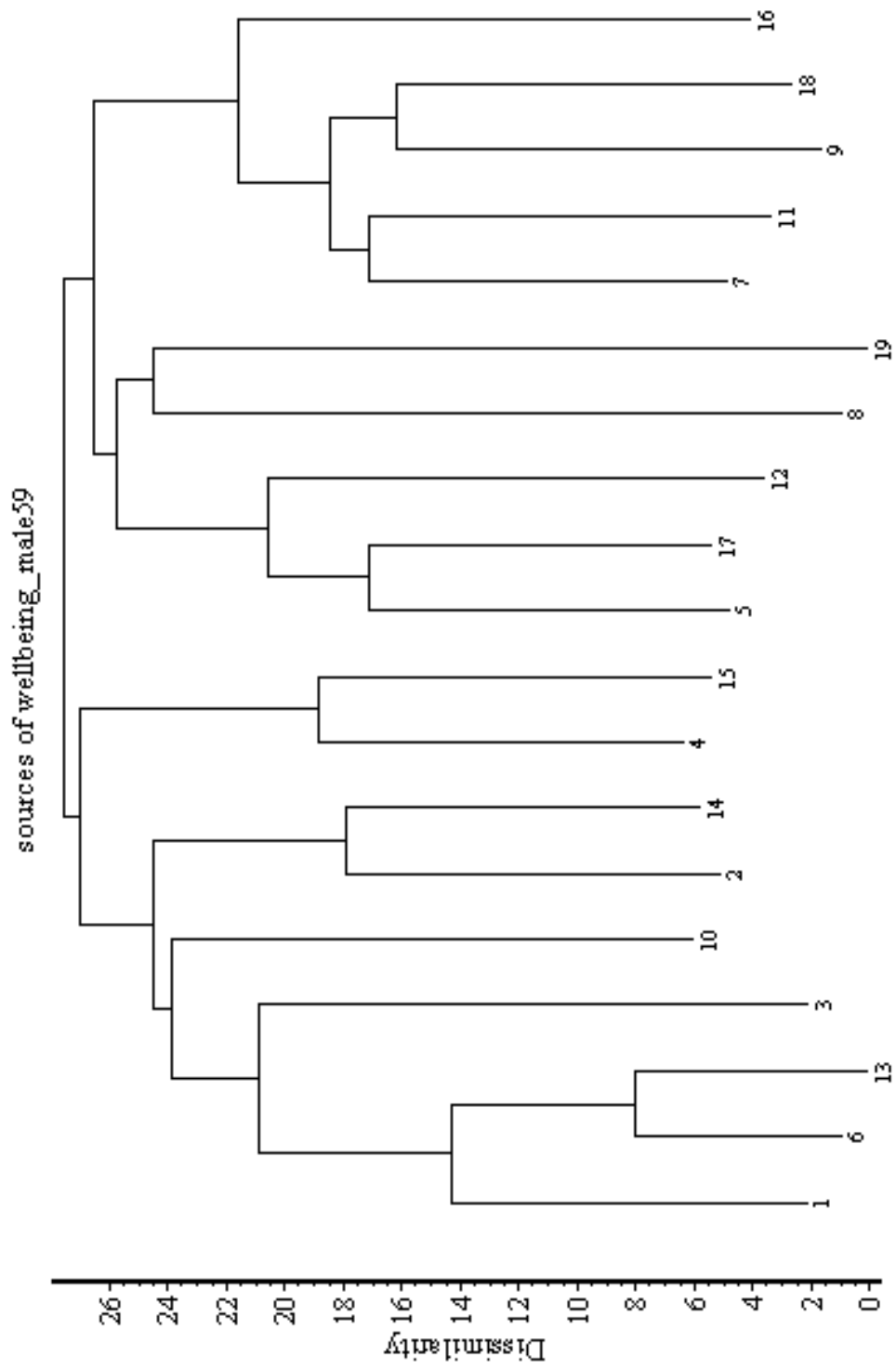


圖 7 男生的幸福感來源加性樹狀圖

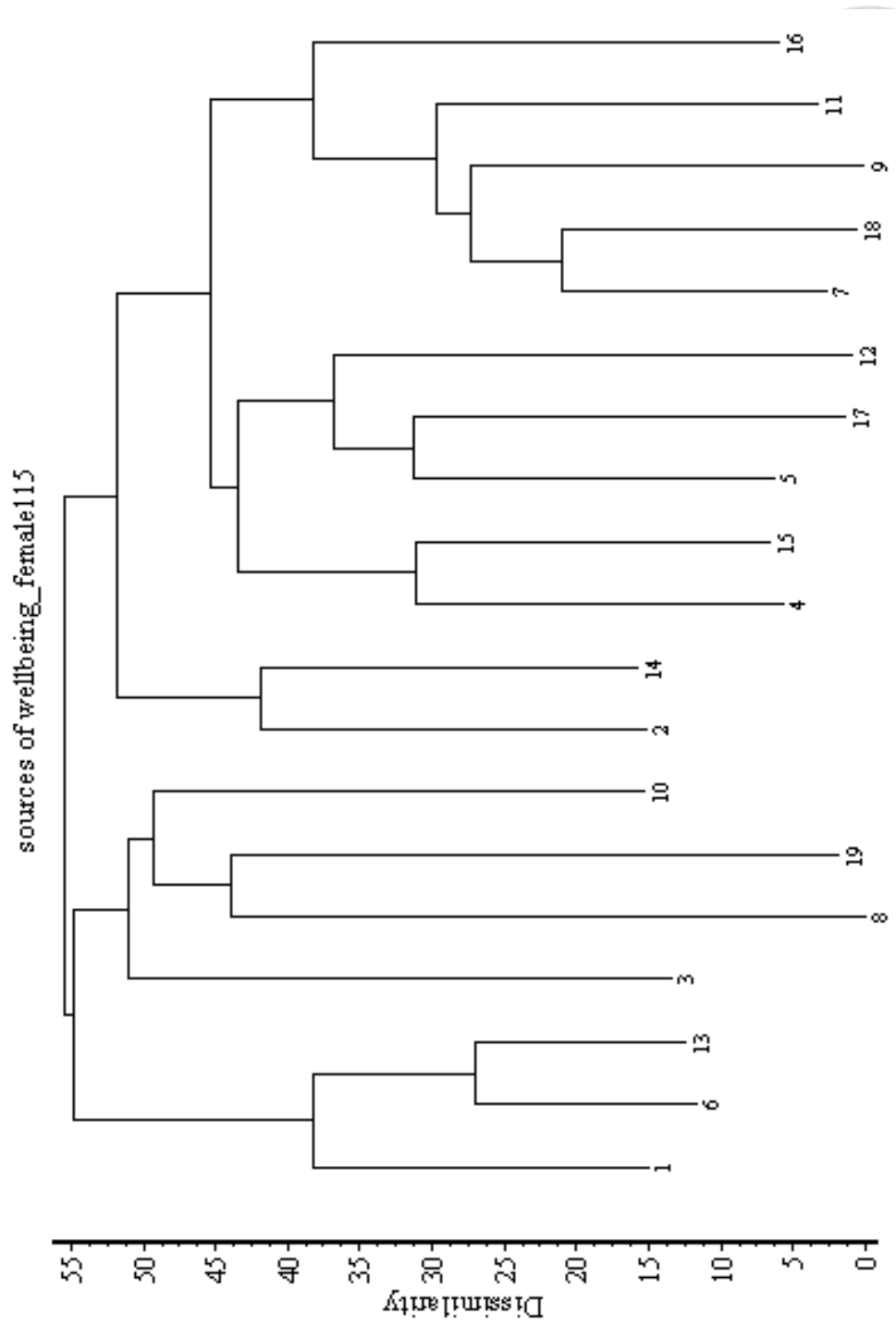


圖 8 女生的幸福感來源加性樹狀圖




圖 9 至圖 13 呈現各年齡的幸福來源的加性樹狀圖，分別為 16-20 歲、21-30 歲、31-40 歲、41-50 歲以及 51 歲以上這五組。各年齡層的分類群聚狀況頗接近，偶有幾個項目分在不同的群聚。16-20 歲與 21-30 歲將休閒（編號 10）納入宗教（編號 8）和驚喜（編號 19），屬於短暫的正向情緒類別；而 31-40 歲將家庭（編號 4）納入平安（編號 2）和健康（編號 14）身心安穩的類別，41-50 歲則將家庭（編號 4）和歸屬（編號 15）與平安（編號 2）分一類，健康（編號 14）則和自主性（編號 16）形成群聚，51 歲以上則將平安（編號 2）和驚喜（編號 19）分一群，健康（編號 14）和休閒（編號 10）分一群。可從群聚的情況，推論出不同年齡對於「休閒」的看法，16-30 歲認為休閒可以帶來短暫的快樂，31-40 歲是休閒獨立一組，41-50 歲又將休閒和驚喜分在一起，而 51 歲以上卻將休閒和健康分在同組，表示這組人可能認為休閒能帶來健康，或是休閒就是為了健康。「平安」在不同年齡也有不同的期待，31-40 歲將家庭、健康和平安分在同一組，41-50 歲認為家庭、歸屬和平安有關，51 歲以上認為平安和驚喜皆屬正向情緒。



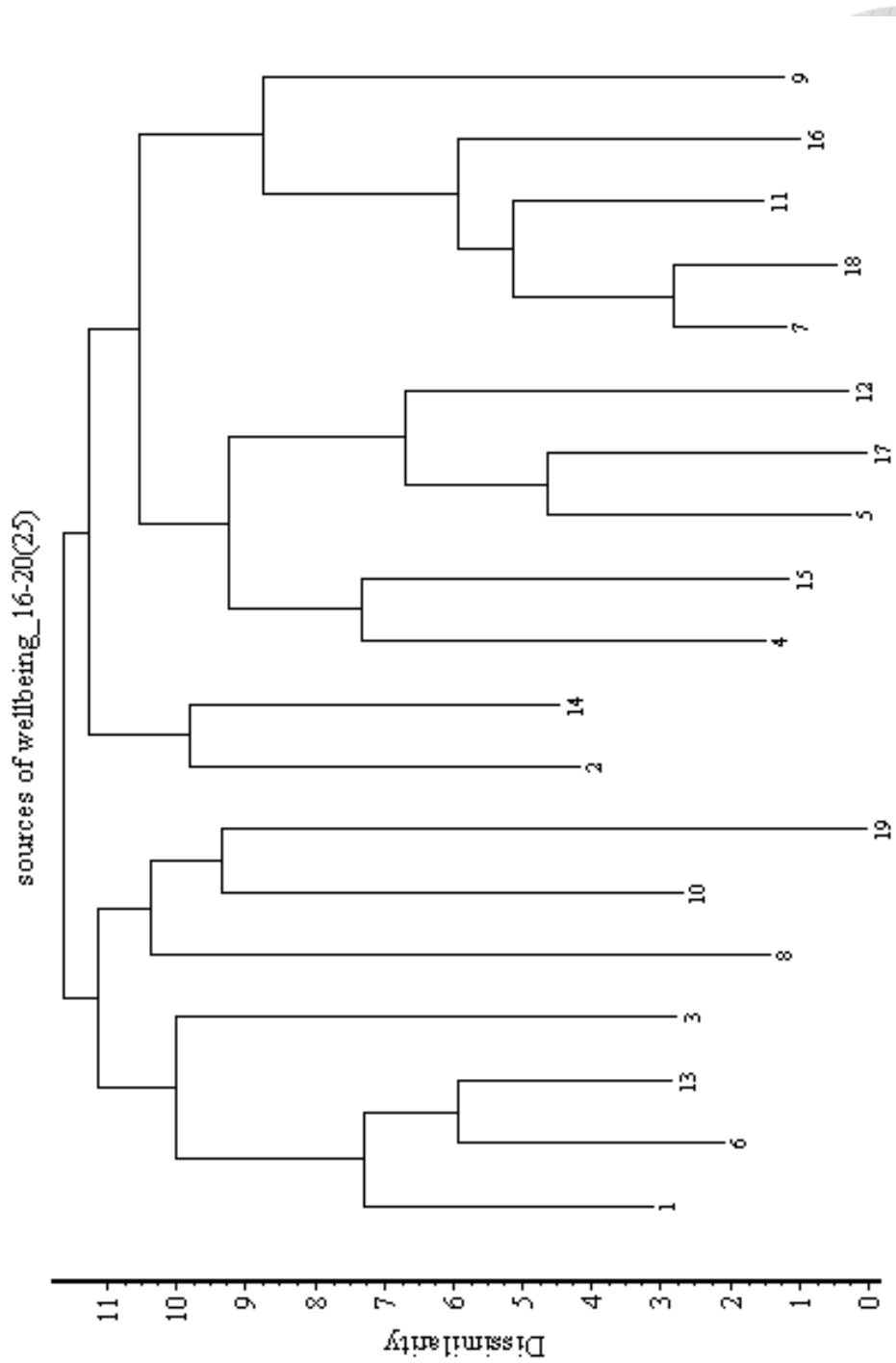


圖 9 16-20 歲的幸福感來源加性樹狀圖

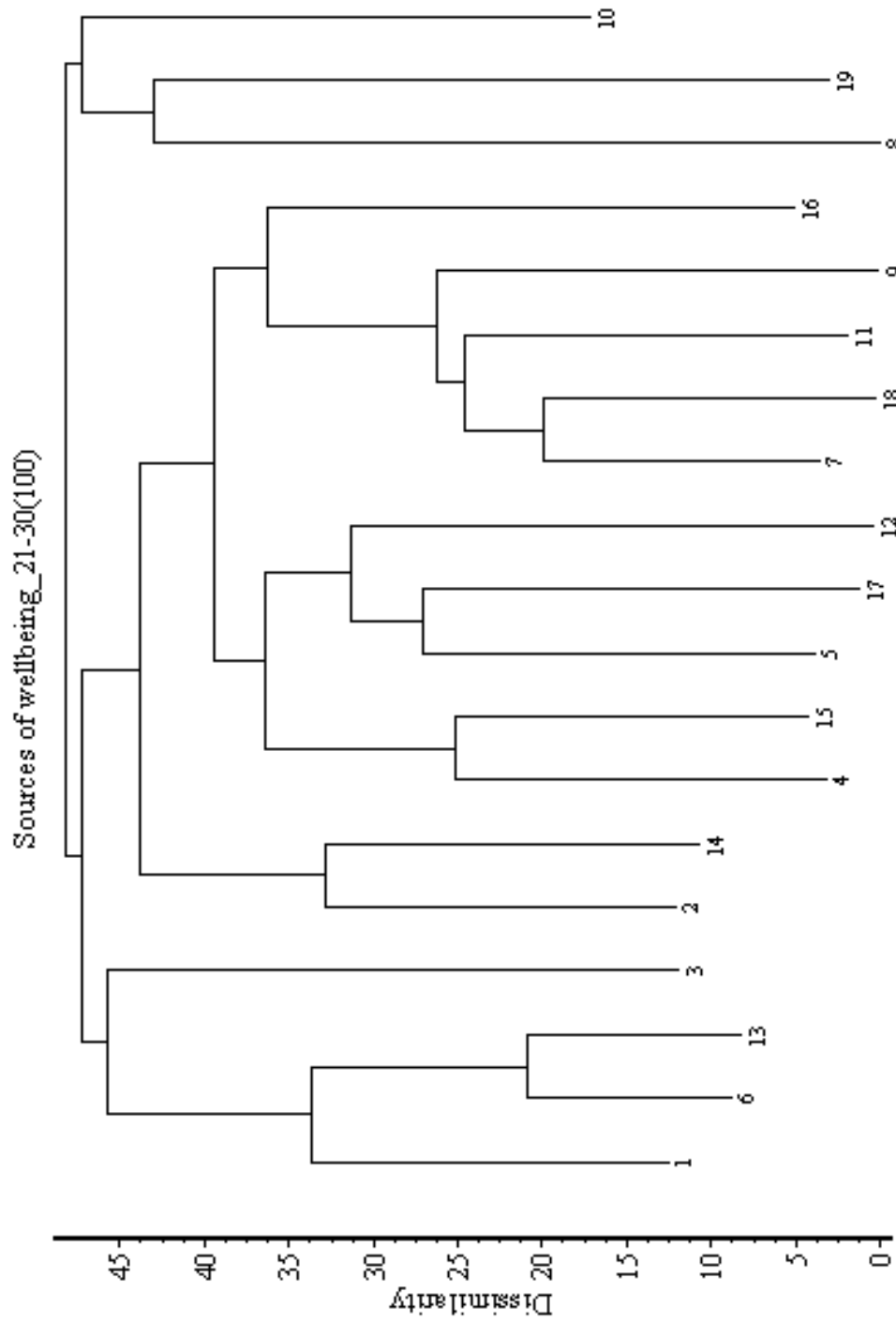


圖 10 21-30 歲的幸福感來源加性樹狀圖

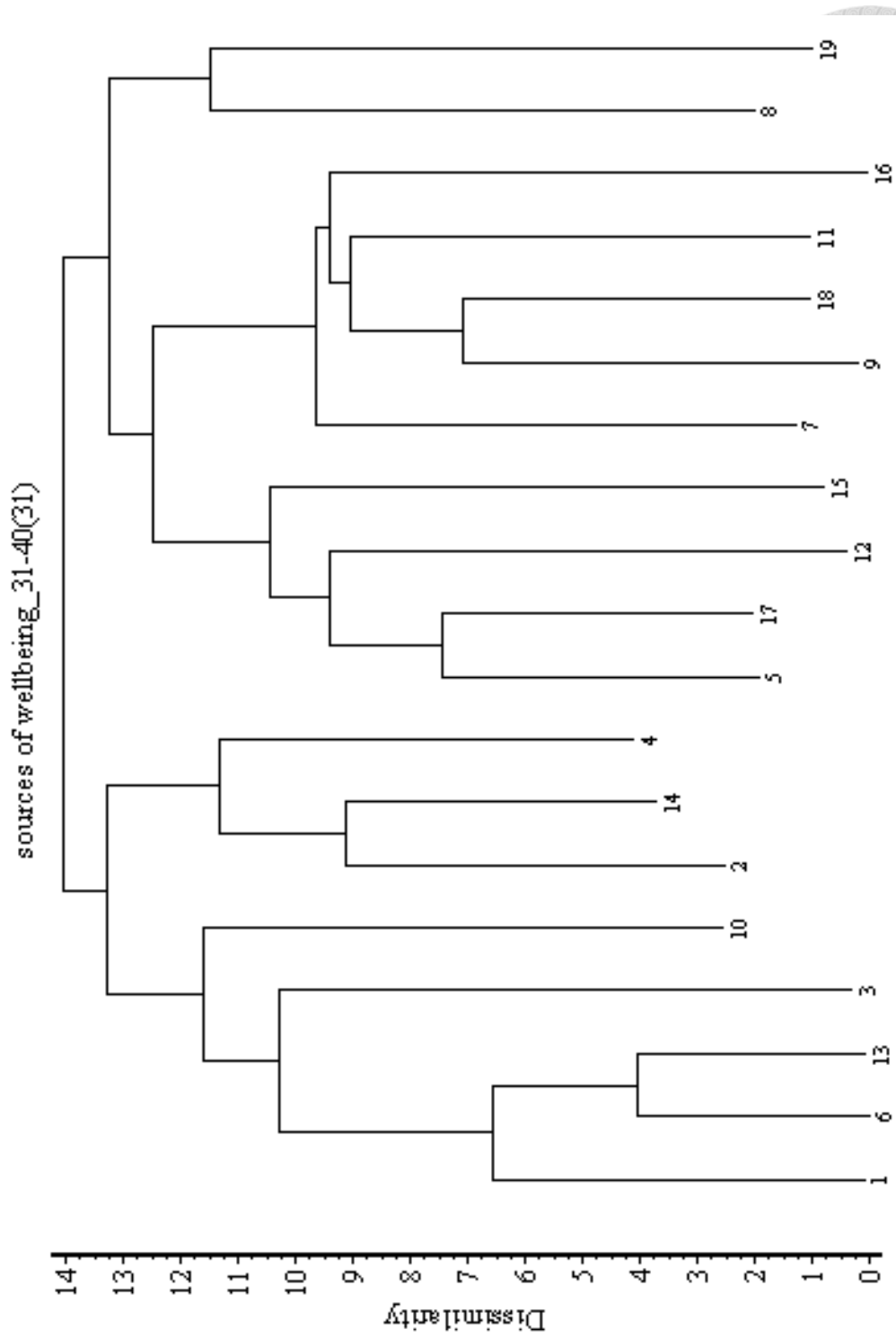


圖 11 31-40 歲的幸福感來源加性樹狀圖

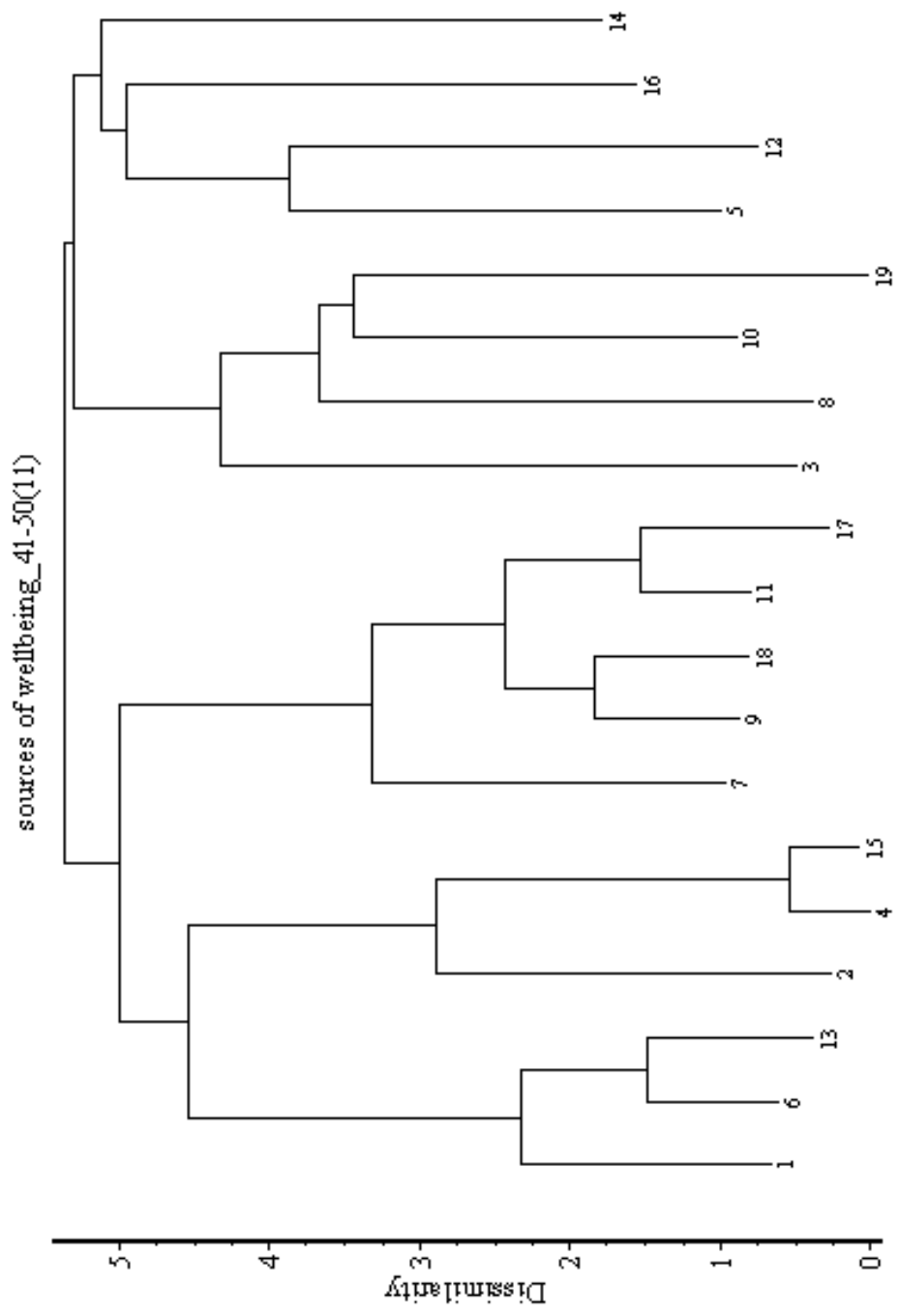


圖 12 41-50 歲的幸福感來源加性樹狀圖

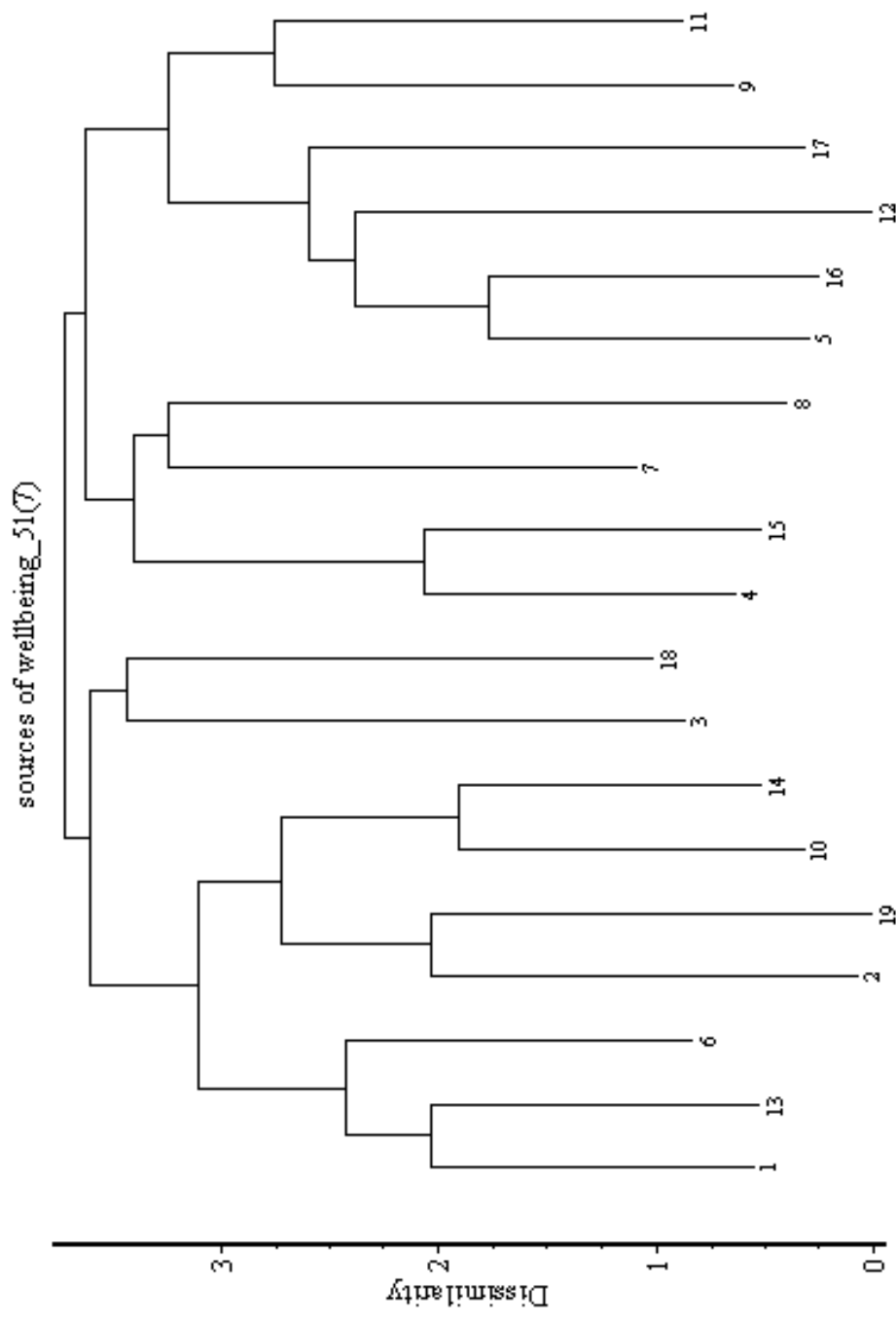



圖 13 51 歲以上的幸福感來源加性樹狀圖

## 討論



無論性別或年齡，參與者的分法相當接近，所以由整體的加性樹狀圖顯示出「自我成就」、「他人互動」、「身心平穩」、「休閒活動」、「短暫快樂」、「外在環境」、「物質生活」七個群聚，而在群聚分類中，由表 8 歸納出本研究和其他幸福感來源比較。由陸洛的華人幸福感來源可看出，「樂天知命」與「活得比別人好」較屬於幸福觀的部分，特別是華人文化提倡這樣的思維。因本研究著重探討幸福感來源，所以幸福觀並不在研究範圍。除這兩者外，其他的項目都被包含在加性樹狀的結構裡。陸洛將「自我控制與理想實現」、「工作上的成就」分成兩個來源，在加性樹狀結構則歸類於同一群聚，表示這兩者都和個人的自我成就特徵有關。

從加性樹狀圖的結構可以明顯看出，東西方對幸福感來源的看法，各自有些相似與相異處。本研究的幸福感來源結構包含 Diener 的主觀幸福感以及 Ryff 的心理幸福感。前者在樹狀結構裡是「短暫快樂」與「物質生活」；而後者在則主要在「自我成就」部分，唯有「自我接納」與「對環境的適應性」在本研究的來源並未提及，此部分可能涉及文化的差異。不同文化會形塑不同的自我觀，個人取向的自我較易形成獨立我，特別強調自我接納與對環境的適應性；反而，社會取向的自我較易形成互依我，強調的人際和諧信念（陸洛, 2007）。因 Ryff 的自我接納和對環境的適應性原先就不在參與者提出的幸福感來源，所以本研究並未得出這兩個幸福感來源。

表 8

和東西方過去測量幸福感的內容相互比較

本研究 ADDTREE	陸洛 (1998)	Diener (1984)	Ryff (1989)
自我成就	自我控制與理想實現、 工作上的成就	--	自主性、個人成 長、生活目標
他人互動	人際關係的和諧、 自尊的滿足	--	正向關係
身心平穩	--	--	--
休閒活動	--	--	--
正向情緒	短暫的快樂	正向情緒的出 現、 負向情緒的消失	--
外在環境	--	--	--
物質生活	對金錢的追求	生活滿意度	--
--	對生活的樂天知命	--	--
--	活得比別人好	--	--
--	--	--	自我接納
--	--	--	環境適應力

除了從 ADDTREE 的結構取出這七個群聚，研究者也從 MDS 的 2D 向度上觀察不同幸福感來源之間的空間分布狀況。從圖 14 的 MDS 座標上，紅色範圍多和個人的自我成就有關，如自主性、個人成長、生活有目標、理想實現、工作順利有成就；橙色範圍和他人互動有關，如家庭生活、幫助別人、良好人際關係、愛與歸屬；黃色範圍是和身心平穩有關，如生活平安順利、身心健康；綠色為休閒活動；藍色為正向情緒，如意外驚喜與宗教信仰；靛色為自然環境品質；紫色範圍則和物質生活有關，如滿足生理需求或享受、滿足物質生活以及有足夠的金錢。自然環境品質、意外驚喜和宗教信仰離各群聚較遠，難以進行分類；而受人認同、肯定和讚賞則是在自我成就與他人互動之間，充分顯現出此概念和兩群聚的關聯。所以，從 MDS 可以大致看到不同幸福感來源之間的空間距離，和群聚

結果大致符合。在 MDS 的向度命名上，主要為「需求類型」和「幸福來源」，需求類型向度兩端分別為生理需求---心理需求，接近於 Maslow 的層次理論，從右端的生理需求（如：滿足生理或享受、有足夠的金錢）到左端的心理需求（如：愛與歸屬、幫助他人）；而幸福來源則可分為外求---內求，上方的外求（如：意外驚喜和休閒活動）到下方的內求（如：理想實現、工作順利有成就）。

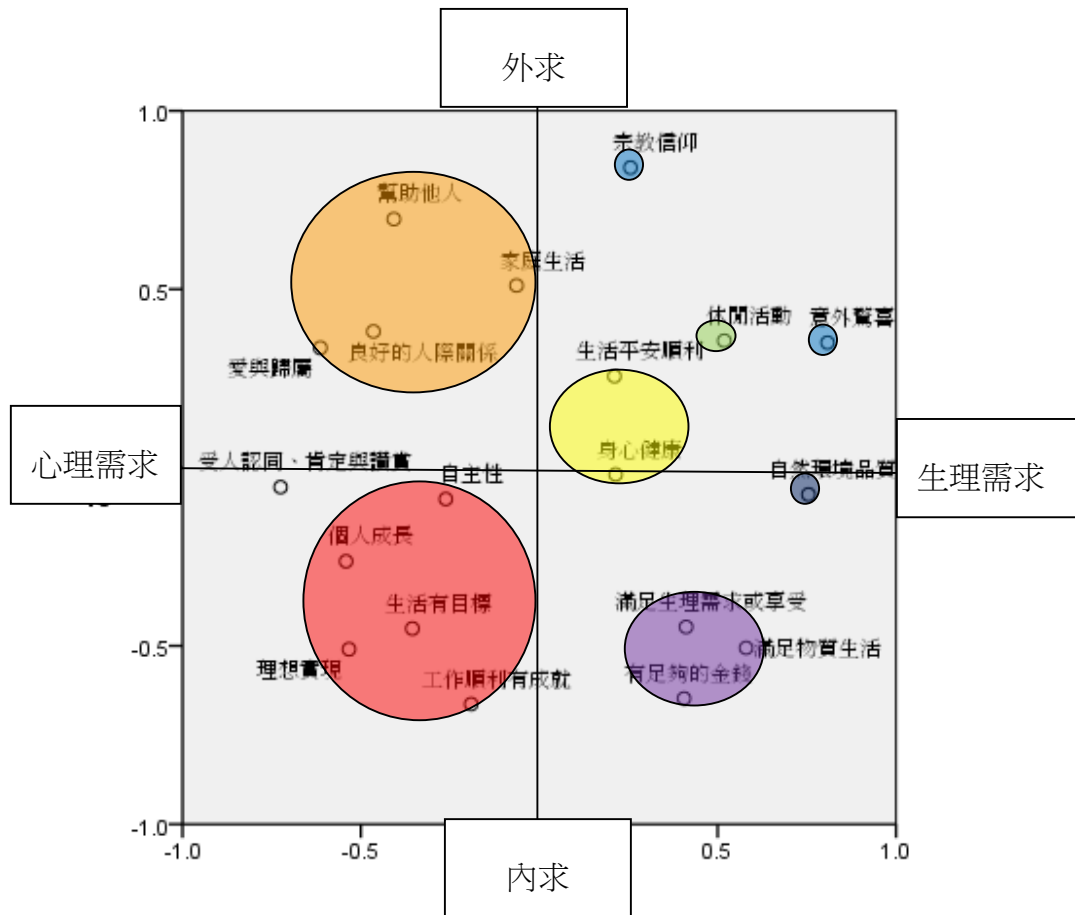


圖 14 卡片分類作業的 MDS 分布圖



## 第五章 研究三：幸福感來源的重要性



### 研究參與者


參與者同研究二。

### 研究材料與程序

實驗材料同研究一，參與者可以透過各種方式連結到卡片排序作業的網頁，網頁上會向參與者說明實驗內容並取得參與者同意後，才會開始進行實驗。在進行卡片排序作業前，參與者需要填寫基本資料，項目有性別、出生年、居住地、職業、年收入、教育程度、婚姻狀況。讓參與者對幸福感來源的重要性進行排序，以上下為一軸線，愈上方表示對幸福感的影響愈大，愈下方對幸福感的影響愈不重要。排序作業的指導語為：「請您將上方黃框的 19 個幸福感來源依重要性進行排列，需要將上方黃框的項目標籤，拖移至下方紫框的欄位內，請依照該項目對您的重要程度由上到下排列。愈上方表示對該幸福感來源的重要性愈大，愈下方則表示該幸福感來源愈不重要。您可以在紫框的欄位內調整項目的優先順序，等到順序排定後，請您按下「送出」鍵，即完成實驗，謝謝您的參與！」

### 研究結果
















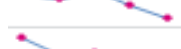
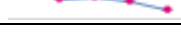


從表 9 可看出全體、性別與各年齡組的平均次序 (mean rank)，數字愈小表示該項目在該人口變項上愈重要。全體、男性、女性、21-30 歲、31-40 歲和 41-50 歲的前三名皆為「身心健康」、「愛與歸屬」與「生活平安順利」，而 16-20 歲與 51 歲以上是「身心健康」、「愛與歸屬」與「生活有目標」，追求的幸福

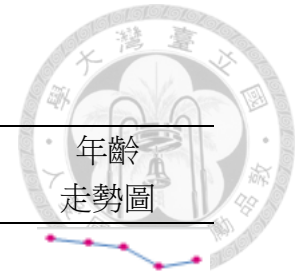



感來源前三名主要是以內在感受為主。而全體、男性、女性、16-20 歲、21-30 歲的最後三名皆是「宗教信仰」、「意外驚喜」與「幫助他人」，31-40 歲、41-50 歲和 51 歲以上皆是意外驚喜最不重要，31-40 歲是自然環境品質和宗教信仰；41-50 歲是宗教信仰和滿足生理需求或享受；51 歲以上則是滿足生理需求或享受和自然環境品質。意外驚喜雖然能創造短暫高激發的快樂，但對於幸福感來源的重要性卻是最不重要的。宗教信仰、幫助他人、滿足生理需求或享受和自然環境品質在不同人口變項上有不同的排序，宗教信仰普遍在幸福感排名上是相對不重要的，或許跟宗教信仰是否融入生活有關；雖說幫助他人能帶來幸福感受，但仍不是主要的幸福感來源；滿足生理需求或享受在年齡上有逐漸下降的趨勢；自然環境品質也多落於中後的排名。

表 9

全體、性別與各年齡組的平均秩（數字愈小愈重要）

項目	整體	男生	女生	16-20 歲	21-30 歲	31-40 歲	41-50 歲	51 歲上	年齡 走勢圖
	N = 174	n = 59	n = 115	n = 25	n = 100	n = 31	n = 11	n = 7	
1 滿足生理需求或享受	9.97	10.08	9.91	7.92	9.37	10.52	16.00	14.00	
2 生活平安順利	<b>6.60</b>	<b>6.83</b>	<b>6.48</b>	10.32	<b>5.81</b>	<b>6.90</b>	<b>4.91</b>	5.86	
3 自然環境品質	12.46	12.37	12.50	11.48	12.67	12.84	11.18	13.29	
4 家庭生活	7.62	7.24	7.82	8.64	7.81	7.48	5.55	5.14	
5 良好的人際關係	9.87	9.22	10.21	10.64	9.99	9.26	9.09	9.43	
6 有足夠的金錢	9.21	9.81	8.90	8.04	8.82	10.06	11.45	11.57	
7 生活／生命有目標	7.47	7.80	7.30	<b>6.92</b>	7.41	8.87	7.09	<b>4.71</b>	
8 宗教信仰	16.29	15.75	16.57	15.88	17.33	14.58	14.82	12.86	
9 工作／學業順利有成就	10.36	11.46	9.80	10.72	10.03	11.65	8.82	10.57	
10 休閒活動	12.52	11.71	12.93	12.76	12.45	12.77	11.91	12.43	
11 個人成長	8.40	8.64	8.27	8.24	8.64	8.16	6.82	9.00	
12 幫助他人	13.41	13.14	13.55	13.80	13.68	12.68	13.00	12.00	
13 滿足物質生活	11.57	11.03	11.84	11.12	11.26	11.71	14.64	12.14	
14 身心健康	<b>4.76</b>	<b>4.63</b>	<b>4.83</b>	<b>6.64</b>	<b>4.67</b>	<b>3.84</b>	<b>4.27</b>	<b>4.14</b>	
15 愛與歸屬	<b>6.14</b>	<b>6.07</b>	<b>6.18</b>	<b>6.72</b>	<b>6.17</b>	<b>6.42</b>	<b>3.73</b>	<b>6.29</b>	
16 自主性	8.32	9.19	7.88	7.20	8.65	8.29	9.09	6.57	
17 受人認同、肯定與讚賞	10.43	10.68	10.30	10.96	10.10	10.42	11.82	11.14	
18 理想實現	8.87	9.31	8.64	8.56	9.01	7.90	9.55	11.14	
19 意外驚喜	15.73	15.05	16.08	13.44	16.13	15.65	16.27	17.71	





從表 10 可以更清楚的看到不同人口變項上的幸福感來源排序狀況，以整體為例，從最重要排到最不重要的幸福感來源，依序為：身心健康（編號 14）、愛與歸屬（編號 15）、生活平安順利（編號 2）、生活有目標（編號 7）、家庭生活（編號 4）、自主性（編號 16）、個人成長（編號 11）、理想實現（編號 18）、有足夠的金錢（編號 6）、良好的人際關係（編號 5）、滿足生理需求或享受（編號 1）、工作學業順利有成就（編號 9）、受人認同肯定與讚賞（編號 17）、滿足物質生活（編號 13）、自然環境品質（編號 3）、休閒活動（編號 10）、幫助別人（編號 12）、意外驚喜（編號 19）、宗教信仰（編號 8）。可看出本研究整體的參與者主要以內心感受層次的幸福感來源為優先，才會考量到外在環境層次的幸福感來源。

在年齡上，滿足生理需求或享受（編號 1）、有足夠的金錢（編號 6）以及意外驚喜（編號 19）有逐漸下降的趨勢。以 Maslow 的基本需求理論而言，相對於年輕人，工作經驗豐富的中年人可能因本身經濟能力穩定，因此滿足物質生活並不會增加太多的幸福感（Diener, Horwitz, & Emmons, 1985）。但對於剛畢業進入社會的新鮮人，可能受制於外在環境影響，如 22K，滿足物質生活就成了生存的必要條件。意外驚喜雖是倒數三名的幸福感來源，也可以看到此來源隨年紀增加而愈顯不重要，表示意外驚喜這種短暫的快樂並不會長久的影響參與者的幸福感。家庭生活（編號 4）、良好的人際關係（編號 5）、宗教信仰（編號 8）、幫助別人（編號 12）則會隨著年齡增加而成為較為重要的幸福感來源，這四個幸福感來源多和人際互動或是心靈富足層面有關。可以發現外在物質或短暫快樂會隨年齡增長愈顯不重要，而社會關係和心靈層面隨年齡增加愈顯重要。

其他的幸福感來源則不一定隨年齡變化特定方向的變化，但休閒活動（編號 10）、個人成長（編號 11）、滿足物質生活（編號 13）以及身心健康（編號 14）都是各年齡層相對波動較小的幸福感來源。休閒活動和滿足物質生活在各年齡

層都是比較中後的幸福感來源，身心健康和個人成長則是較為重要的幸福感來源。生活有目標（編號 7）屬於前半重要的幸福感來源且呈現 V 型，在 31-40 歲的重要性比其他年齡來的小，相對於其他年齡，此階段的生活目標較為明顯，故而生活的目標在排序上就顯得不太重要。排序的結果可反映出參與者的需求，而「愛與歸屬」（編號 15）卻是無論在哪個年齡層都是相當重要的幸福感來源，可能已經滿足初級需求，所以追尋的幸福感來源較屬於次級需求。

表 10

性別與各年齡組的幸福感來源排名（表內數字代表幸福感來源）


排名	幸福感來源							
	整體 N = 174	男生 n = 59	女生 n = 115	16-20 歲 n = 25	21-30 歲 n = 100	31-40 歲 n = 31	41-50 歲 n = 11	51 歲上 n = 7
1	14	14	14	14	14	14	15	14
2	15	15	15	15	2	15	14	7
3	2	2	2	7	15	2	2	4
4	7	4	7	16	7	4	4	2
5	4	7	4	1	4	18	11	15
6	16	11	16	6	11	11	7	16
7	11	16	11	11	16	16	9	11
8	18	5	18	18	6	7	5	5
9	6	18	6	4	18	5	16	9
10	5	6	9	2	1	6	18	17
11	1	1	1	5	5	17	3	18
12	9	17	5	9	9	1	6	6
13	17	13	17	17	17	9	17	12
14	13	9	13	13	13	13	10	13
15	3	10	3	3	10	12	12	10
16	10	3	10	10	3	10	13	8
17	12	12	12	19	12	3	8	3
18	19	19	19	12	19	8	1	1
19	8	8	8	8	8	19	19	19

## 討論



從參與者對這 19 個幸福感來源的排序結果，可發現「身心健康」、「愛與歸屬」與「生活平安順利」是參與者認為最重要的前三個幸福感來源，而「宗教信仰」、「意外驚喜」與「幫助他人」則是較不重要的幸福感來源。隨年齡增加而愈顯重要的幸福感來源多屬社會支持或內心層面，如「家庭生活」、「良好的人際關係」、「宗教信仰」及「幫助別人」，而「滿足生理需求或享受」、「有足夠的金錢」以及「意外驚喜」等和物質生活有關的來源，反倒隨年齡增加而成為相對不重要的幸福感來源。「休閒活動」、「個人成長」、「滿足物質生活」以及「身心健康」都是跨年齡層相對波動較小的幸福感來源。「生活有目標」屬於前半重要的幸福感來源且呈現 V 型，在 31-40 歲的重要性比其他年齡來的小，而「愛與歸屬」卻是無論在哪個年齡層都是相當重要的幸福感來源。

整體而言，身心健康、生活平安順利、家庭生活、愛與歸屬以及生活有目標這五個重要的幸福感來源，與 Maslow 提出的層次需求論相符合。身心健康、生活平安順利、家庭生活、愛與歸屬主要和「生理需求」、「安全需求」與「愛與歸屬需求」等基本需求有關，而生活有目標則和成長需求有關。從重要性排序的結果可以反應出參與者認為最重要的幸福感來源跟需求滿足有關，後續研究將探討滿足需求的程度與幸福感之間的關係。除了普遍追求的幸福來源，幸福來源會隨年齡產生不同的重要性，從中也可窺探參與者所期待能滿足的幸福來源。16-20 歲追求的是自主性、滿足生理需求或享受以及有足夠的金錢；21-30 歲追求的是生活有目標、家庭生活以及個人成長；31-40 歲追求的是家庭生活、理想實現與個人成長；41-50 歲則是家庭生活、個人成長與生活有目標；51 歲以上則是生活平安順利、愛與歸屬與自主性。此結果可用於將來設計提升幸福感計畫的核心，如個人成長部分，則可以透過社區大學的課程來滿足此一需求。



本研究整體參與者的前五名分別為「身心健康」、「愛與歸屬」、「生活平安順利」、「生活／生命有目標」與「家庭生活」，此結果和 Galati 等人 (2006) 的結果相似。個人取向的義大利認為前五名重要的幸福感來源為「健康」、「家人」、「自我實現」、「愛」、和「寧靜與安適」(Serenity and well-being)，而社會取向的古巴前五名則是「健康」、「信仰」、「家人」、「愛」、和「家」。台灣、義大利和古巴前五名都提及「健康」、「愛」與「家人」，表示這三者是無論處於個人或集體文化都普遍認為最為重要的幸福感來源。台灣的參與者認為「生活平安順利」很重要，沒有發生不好的事就是一種幸福來源；義大利認為「寧靜與安適」是重要的，不會惴惴不安而內心平靜會讓人感覺比較幸福；古巴則認為「信仰」是重要的，也就是心中有可支持的信念。「生活平安順利」、「寧靜與安適」與「信仰」三者都是支持心理力量的來源，唯有寧靜與安適是個體追尋內在自我的平穩感，而生活平安順利與信仰則是個體將個人的精神託付在外界事物，藉由向外界尋求支持內心的力量。

## 第六章 綜合討論



### 第一節 結論

幸福感是一個包含許多面向的概念，心理學家在個體如何思考以及感受幸福的議題已有諸多討論，但對幸福的探索多源自於研究者自身的學術理念，進而發展出不同的幸福感理論，再各自延伸出幸福來源或成分作為幸福感的測量工具。但目前現行的幸福感測量工具仍處於個別測量部分幸福感，缺乏一個具有普遍且涵蓋性高的幸福感量表。本研究採結構分析取向來觀察幸福感來源之間的相似或相異處，並從群聚結果作為量表的建議設計。

幸福可分成「幸福觀」、「幸福感來源」以及「幸福感」三個彼此影響的層面，而本研究側重在找出華人的「幸福感來源」，從 281 位參與者提供的幸福事件，整理出 19 個「幸福感來源」。此結果可以說明「幸福」這個概念的語意空間，這些來源指涉生活、興趣、經驗以及不同情境事件的範疇，包含身心健康到個人關係、工作、個人理想實現、快樂經驗等幸福感來源。本研究的來源包含 Lu 與 Shih (1997b) 提的九大來源，且這九大幸福感來源是基於華人文化下所特有的幸福研究，所以本研究不但可以捕捉更多幸福感來源，也驗證 Lu 與 Shih (1997b) 的研究結果。

根據概念表徵理論，幸福的結構表徵項目至少包含這 19 個來源。從幸福感來源提及次數和平均秩的分析中，可以說明較常被提及的來源通常伴隨較多的幸福感受，這和典型概念類別常被提及的例子也會伴隨較高的典型性有異曲同工之意 (Fehr & Russell, 1984)。幸福感來源的幸福程度評定 (rank) 和概念類別的典型屬性有關，換言之，該來源具有愈多的幸福屬性，被提及的頻率與重要性就會愈高，較少被提及或是較不重要的來源，就會被認為是較不具有幸福的典型屬性。關於參與者對「幸福」的原型 (prototype) 表徵，「家庭生活」、「休閒活動」和



「人際關係」是目前研究最常被提及的幸福來源，這也回應了華人文化強調的家庭和社會關係。「家庭生活」和「人際關係」是讓個體滿足歸屬與依戀的需求，可以保護個體免於受外界環境的威脅，也能提供安全感與幸福感。而「休閒活動」則是個體在非工作時段做自己想做的事，可以個人放鬆也可以和親友互動，主要是用來舒緩心理壓力和促進健康。

從研究一的結果可推論常被提及的幸福來源越具有幸福的典型性特徵，但這 19 個幸福來源之間的相似或相異關係仍不清楚，遂邀請另一群參與者進行研究二，參與者根據個人認為最有意義的方式對這 19 個幸福來源進行分類。特徵或屬性愈接近的來源愈容易分在同一個群聚，群聚之間的特徵和屬性差異性較大。由加性樹狀圖表徵後，如圖 15，最上層是「心理幸福感」和「主觀幸福感」；第二層由「心理幸福感」再分成「和外界互動」與「內心平穩」，「主觀幸福感」再分成「正向情緒」與「生活滿意度」；第三層為「和外界互動」可細分為「自我成就」與「人際互動」，「正向情緒」細分為「休閒活動」與「正向情緒」，「生活滿意度」細分為「自然環境」、「物質生活」。

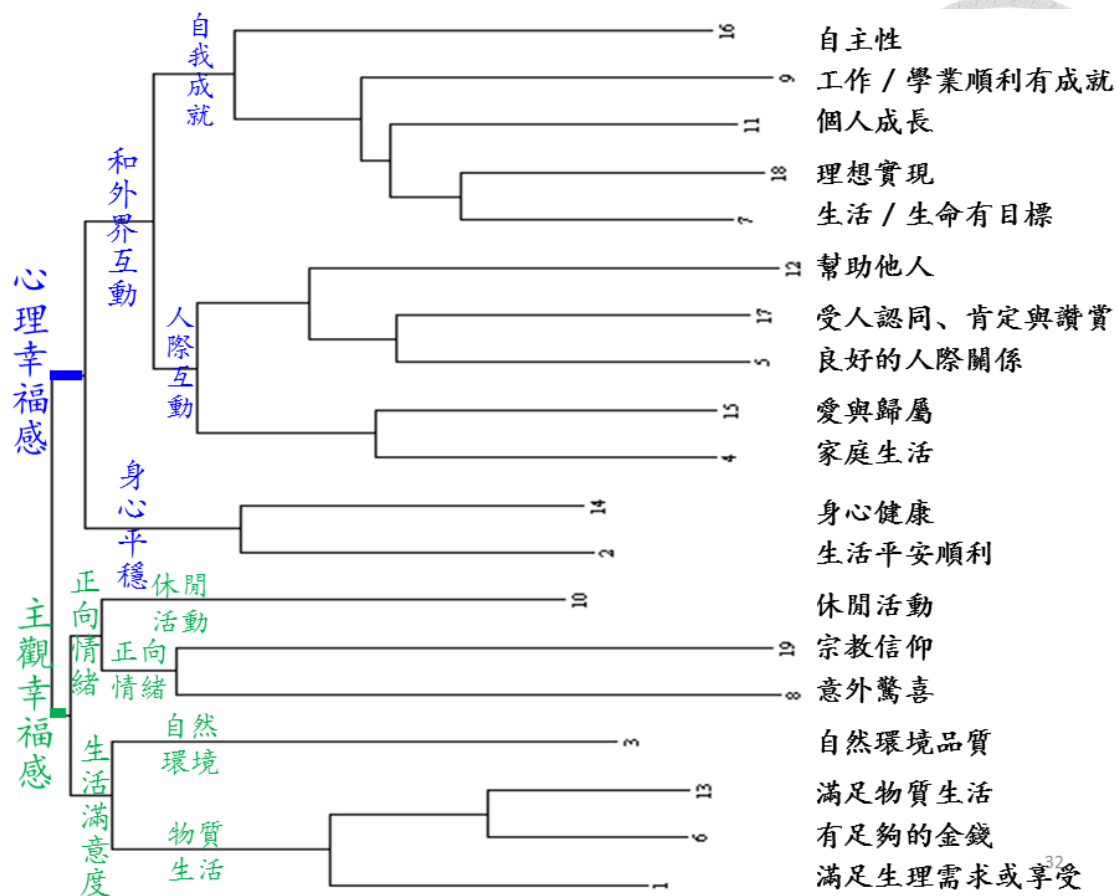


圖 15 加性樹狀圖

「自我成就」、「人際互動」、「身心平穩」、「休閒活動」、「正向情緒」、「自然環境」與「物質生活」這些群聚名稱近似於概念層次的基層 (basic level)，而下層 (subordinate level) 概念便是研究一的 19 個幸福感來源。換言之，從 19 個下層的幸福來源群聚成七個幸福群聚，這七個群聚的最上層概念為「心理幸福感」和「主觀幸福感」，與過去 Ryff 的心理幸福感和 Diener 的主觀幸福感相互對應。加性樹狀圖的上半部主要和 Ryff 定義的六個心理幸福感有關，可被表徵為「自我成就」與「人際互動」，包含自主性、個人成長、和他人有正向關係及生活有目標，對環境的適應力與工作順利有成就較為接近，而自我接納則是華人鮮少談論的幸福來源。而加性樹狀圖的下半部則和 Diener 的主觀幸福感有關，由正向情緒和生活滿意度構成，表徵的項目有「休閒活動」、「正向情緒」、「自

然環境」以及「物質生活」。本研究的群聚結果包含西方理論提及的幸福感來源，表示在「幸福」的認知結構中，大家普遍有這些共同幸福感來源。特別是以「身心健康」和「生活平安順利」以及「愛與歸屬」與「家庭生活」這兩個小群聚，可以表徵出華人文化強調的樂天知命與家庭關係。這七個群聚幾乎可以包含華人和西方的幸福感來源，再次說明這七個群聚具有良好的涵蓋性與簡約性。

本研究主要以加性樹狀圖來表徵幸福感來源之間的關係，兩幸福感來源之間的距離就是兩個橫向樹根的相加。從縱向的順序可以看出，自主性是此結構中最上方的概念，滿足生理需求或享受是最下方的概念，這兩個概念剛好和 2D 的多向度量尺圖的需求類型這個軸向相符合，愈往生理需求與享受愈屬於生理的滿足，愈往自主性則愈屬於心理的滿足。從橫向的距離則可以看出每個概念離最底端的根（root）的遠近，「休閒活動」、「身心健康」和「生活平安順利」是距離最短的項目，表示這三者是這群參與者中認為較具典型性的幸福感來源。反之，「意外驚喜」、「幫助他人」和「宗教信仰」是距離底端的根最遠，表示這三者較不具有幸福的特徵或屬性。

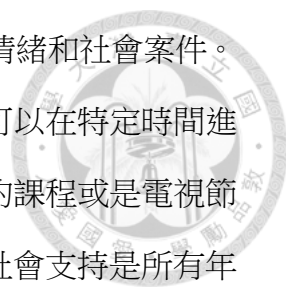
這論文三個研究從不同的作業要求來了解幸福感來源，研究一得出提及次數最多的前三名為「良好的人際關係」、「家庭生活」、「休閒活動」；研究二的卡片分類作業得出「休閒活動」、「身心健康」和「生活平安順利」是最具典型性的幸福感來源；而研究三得出最重要的前三名為「身心健康」、「愛與歸屬」與「生活平安順利」。研究一請參與者寫下五件曾經經驗過的幸福事件，最後結果顯示「良好的人際關係」、「家庭生活」和「休閒活動」是最多被提取出的幸福感來源，這三者是一般人日常最容易經驗到的來源，也就是愈能為參與者帶來幸福感受，表示參與者是採取具體且常見的策略來提取幸福感來源。

研究二是透過參與者將 19 個幸福感來源進行分類，參與者的分類結果可以顯現出這些幸福感來源之間的相似和相異的特徵或屬性，結構化出各種幸福感來源在一個幸福感認知結構的相對位置，利用加性樹狀圖的優勢，可以觀察各來源

之間的距離。結果發現「休閒活動」、「身心健康」和「生活平安順利」是參與者認為最具有幸福特徵的來源，休閒活動通常和能自由安排空閒時間有關，身心健康和身心舒暢有活力有關，生活平安順利強調的是沒有發生不好的事，表示在這群參與者中，做自己想做的事、身心舒暢和沒有不好的事會是幸福感最典型的特徵。這也和文獻探討提到的五福有關，身心舒暢亦指長壽、康寧、好德，做自己想做的事勢必要先有富貴，而沒有發生不好的事則呼應了善終。

研究三讓參與者對這 19 個幸福感來源進行排序，結果發現「身心健康」、「愛與歸屬」與「生活平安順利」是參與者認為最重要的幸福感來源。此處的重要性排序涉及了參與者的認知判斷，和研究一主要涉及的情緒經驗提取不同，但和研究二經認知判斷典型性的過程較為接近，所以得出的結果和研究二較為接近。經由認知評估內心較能感受到幸福的來源會越為重要和優先，身心健康是所有幸福來源的基礎，有健康的身心才能感受到其他的快樂與幸福，所以身心健康無論在性別或年齡組都是數一數二重要的。愛與歸屬是讓自己的心靈有依歸，在受到外在傷害的時候可以有所依靠，而生活平安順利則是希望生活可以平順沒有困難的事。這三者強調的都是個體內在心靈的平靜，只要有了這三個，幾乎就可以獲得絕大部分的幸福，此處則回應了五福中的好德，性情平穩且溫厚待人，可以讓自己變得更幸福。而「宗教信仰」、「意外驚喜」與「幫助他人」是最不重要的幸福感來源，此結果與研究二的結果也一致，從圖 10 可以發現「宗教信仰」、「意外驚喜」與「幫助他人」這三者的樹枝距離最長，具有幸福的典型特徵較少。

研究二和研究三的結果一致，也就是說請參與者對 19 個項目進行分類與排序的結果是接近的。因為這兩個作業都會啟動認知評估，參與者涉入認知考量後，根據該來源具有幸福的特徵或屬性的多寡而給予不同的權重。故未來要研擬幸福促進計畫時，可以參考參與者的幸福感來源排序進而設計幸福計畫。本研究發現「身心健康」、「愛與歸屬」與「生活平安順利」這三個幸福感來源最為重要，那麼可以從促進身心健康以及良好的社會關係著手。身心健康是所有幸福感最重



要的來源，有健康的身體和心靈才能發揮個人潛能，減低負向情緒和社會案件。在身心健康促進部分，有許多醫院和社區都設有健康巡邏車，可以在特定時間進行衛教宣導，或是測量血糖和血壓的基本檢查，許多社區大學的課程或是電視節目也經常在討論養生或是情緒調節的策略。而社會化或是得到社會支持是所有年齡都扮演重要引發幸福感的前導因子（Turner, 1981），如果缺乏社會互動就會產生寂寞等會對健康和幸福產生負向影響的情緒（Cacioppo, Hawkey, & Berntson, 2003）。城市中的人們應該考慮居住環境與他人互動，社區活動可以提供居住者的互動機會也可以避免寂寞。

本研究試圖透過加性樹狀結構表徵幸福感來源的知識結構，對比過去常用因素分析表徵幸福感的潛在變項有所區別，除了對幸福感來源結構表徵提供一個新的方向，也對其他的概念結構研究提供空間結構分析以外的選擇。本研究使用參與者提供的幸福感來源所得到的幸福感來源結構，從研究二和研究三的結果可以發現，該幸福感來源距離最上層概念的樹枝愈短，表示具有愈多幸福的特徵和屬性，在重要性上的排名也愈前面。本研究得出的幸福感來源屬性和華人與西方幸福感理論所提出的測量構面相當接近，表示幸福感來源結構可能是一個腦內共有的結構，但會受到不同情境，甚至是不同文化的價值觀所影響。華人文化下比較強調家庭和 interpersonal 相關的幸福來源，尤其是「平安順利」，不但不是一個努力追求幸福感的概念，反而是只要不發生不好的事也會感到幸福，在在凸顯出華人的幸福觀。

本研究結果指出「自我成就」、「人際互動」、「身心平穩」、「休閒活動」、「正向情緒」、「自然環境」與「物質生活」這七個群聚，未來在幸福感的測量，可以著重在這七個向度的滿意程度與重要程度，快速獲取參與者的幸福狀況，特別是在高重要性卻低滿意度這個象限的向度，可以作為改善或提升幸福的依據。由於網路和社交媒體的興盛，本研究所有資料基本上都來自於網路填答，參與者主要由研究者的親朋好友以及在批踢踢各大論壇的參與者所組成，從基本資料的

統計可以看出是一個多樣化的樣本組成，但在樣本代表性上則主要是使用電腦或手機的參與者為主。雖然本研究暫時以橫斷法來了解不同性別與年齡之間幸福感來源差異，但本研究一系列的幸福感研究皆採取網路化，而且這些收集資料的網頁也持續開放，將來可採縱貫式研究，持續追蹤個體的幸福感來源變化軌跡，加以驗證本研究的結論。

本研究目前以幸福感來源作為觀察點，從加性樹狀群聚法和未加權的多向度量尺來觀察幸福感來源彼此之間的距離，未來可使用個別差異量尺（individual difference scaling）或稱加權多向度量尺（weighted multidimensional scaling）來表徵刺激的分布以及參與者的個別差異。加權的多向度量尺假定所有參與者都採取相同的向度在評定特定物件，僅差在個體在不同向度會賦予不同權重。Carroll 與 Chang（1970）將 77 位參與者判斷 12 種環境聲音的距離矩陣進行多向度量尺的表徵，將刺激作為觀察點的結果和原先未加權的多向度量尺結果接近，而將參與者作為資料點則可看出參與者在每兩個向度上區辨聲音的權重，可推論參與者是採用哪些向度來區辨這些聲音，也可以從向度的權重來推論參與者偏好或不喜歡的聲音。而本研究可以透過加權的多向度量尺法來表徵參與者在不同向度上的權重，利用權重結果可以知道某些人口變項的參與者偏好哪些幸福感來源，不但可以和研究三的結果相互比較，也可以找到參與者的理想點，對於設計幸福促進方案也相當有幫助。

## 第二節 研究限制

本研究採取由下而上取向來彌補和驗證過去多從由上而下的幸福感研究結果，但需要滿足樣本代表性和窮盡性的前提，才能做出正確的推論。雖然研究者希望能在隨機抽樣下取到代表性的樣本，但由於現實環境條件的限制，仍無法完全達到理想上的隨機。實際上完成研究的參與者主要是研究者的親朋好友與其相關友人、批踢踢 Q\_ary 版的版友以及研究者的社交媒體介面。研究者雖盡可能邀

請不同性別、年齡、居住地、職業、教育程度、收入以及婚姻狀況的參與者，但最後的有效資料仍偏重女性、21-30 歲、北部、學生、大學、年收入低於 25 萬以及多數單身的特徵。但受限於網路資料收集的研究方法，本研究收取到的樣本多來自使用電腦和手機的參與者，目前僅能推論到這些特定的族群。若要將本研究得到的結果應用到其他場域的群體時，應更加的保守與謹慎，以免造成嚴重的解釋錯誤。因此，未來若能依照台灣人口比例進行大樣本的抽樣，加上每個人口變項皆有 1068 位參與者，將可得到較為穩定的結果，使結果更具有實用性。

本研究廣泛收集參與者的幸福感來源或是幸福事件，雖然參照參與者的命名標籤，但在分類上仍仰賴研究者的分類，可能涉入較多的主觀判斷。目前分類層級主要分為層面 (domains) 和經驗 (experience) 兩大類，層面包含家庭、工作、人際等等；經驗則包含接納、歸屬等感受。目前僅由兩位評分者信度  $Kappa = .8$ ，將來可請參與者將幸福事件根據 19 個幸福感來源的類別進行分類，進一步確認分類結果。分類框架確實會影響結果，類別界定的部分需要再仔細評估是否互斥且周延。本研究雖採由下而上的方式收集幸福感事件，但目前分類仍取決於研究者主觀的判斷 (由上而下)，未來可採用不同分類法或統計法，驗證本研究的分類結果。

在研究材料部分，參與者對這 19 個幸福感來源的定義和理解可能不同，特別在「自主性」這個來源。當參與者對同一個幸福感來源作不同的詮釋時，測得的資料可能會有不一致的反應。往後的研究可以先邀請某些參與者對這些類別名稱進行定義，確保大家對同一概念有接近的想法。然，卡片分類作業對於 41 歲以上的參與者有些難度，可能是因為這 19 個幸福感來源是較為抽象的概念，參與者較難採用具體特徵進行分類，也可能是因為本研究採取標色式的分類法，參與者在使用上還不夠流暢。隨著時代推移，往後的研究將可收到年齡較長的參與者。

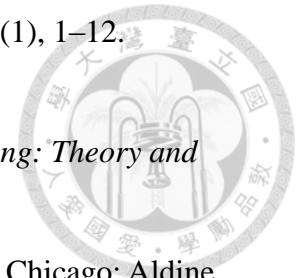
## 參考文獻



- 余民寧 (1997)。有意義的學習：概念構圖之研究。臺北：商鼎。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學， 8 (1)， 115-137。
- 陸洛 (2007)。華人的幸福觀與幸福感。心理學應用探索， 9 (1)， 19-30。
- 鄭昭明、陳英孜、卓淑玲、陳學志 (2013)。華人情緒類別的結構分析。中華心理學刊， 55 (4)， 417-438. doi: 10.6129/CJP.20130319b
- 羅一哲 (2011)。台灣血液透析患者的個人化生活品質：以 SEIQoL-DW 為測量工具。(碩士論文)。政治大學，臺北。
- Adler, A., & Seligman, M. E. P. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 1-35. doi:10.5502/ijw.v6i1.1
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology* (pp. 189-203). Amsterdam, North Holland: Elsevier Science Publications.
- Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435-447. doi:10.1007%2FBF00918174
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352. doi:10.1023/A:1010905029386
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749. doi:10.1016/j.socscimed.2008.01.030
- Bonomi, A. E., Patrick, D. L., Bushnell, D. M., & Martin, M. (2000). Validation of the United States' version of the World Health Organization Quality of Life




(WHOQOL) instrument. *Journal of Clinical Epidemiology*, 53(1), 1–12.  
doi:10.1016/S0895-4356(99)00123-7

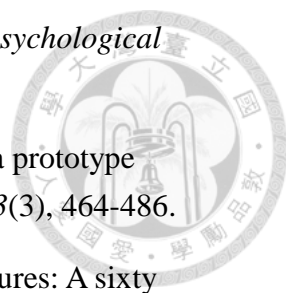


- Borg, I., & Groenen, P. J. F. (1997). *Modern multidimensional scaling: Theory and Applications*. NY: Springer-Verlag.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Cacioppo, J. T., Hawley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *CURRENT DIRECTIONS IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, 12(3), 71-74.  
doi:10.1111/1467-8721.01232
- Carroll, J. D., & Chang, J.-J. (1970). Analysis of individual differences in multidimensional scaling via an n-way generalization of “Eckart-Young” decomposition. *Psychometrika*, 35(3), 283-319. doi:10.1007/BF02310791
- Chang, H.-T., Yao, G., & Wu, C.-H. (2007). *Investigating quality of life related terms with multidimensional scaling*. Paper presented at the The Well-being of Nations Taiwan.
- Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2015). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162. doi:10.1007/s10902-014-9551-2
- Chen, C.-R., Gao, Y.-H., & Shen, H.-Y. (2013). A Meta-analysis of Relationship Between Subjective Well-being and Big Three Personality. *Advances in Psychological Science*, 20(1), 19-26. doi:10.3724/sp.j.1042.2012.00019
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756. doi:10.1097/PSY.0b013e31818105ba
- Collins, A. M., & Loftus, E. F. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, 82(6), 407-428.  
doi:http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.82.6.407
- Collins, A. M., & Quillian, M. R. (1969). Retrieval time from semantic memory *Behavior*, 8(2), 240-247. doi:10.1016/S0022-5371(69)80069-1
- Comim, F. (2005). Capabilities and happiness: Potential synergies. *Review of Social Economy*, 63(2), 161-176. doi:10.1080/00346760500129871
- Cooke, N. J. (1999). Knowledge elicitation. In F. T. Durso (Ed.), *Handbook of Applied*

*Cognition* (pp. 479-509). UK: Wiley.

- 
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 281-294. doi:http://dx.doi.org/10.1007/BF02138940
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (pp. 37-67). Greenwich, CT: JAI Press.
- Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126(6), 890-909. doi:10.1037/0033-2909.126.6.890
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037//0003-066x.55.1.34
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274. doi:10.1007/BF00415126
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-227). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R. E., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009). *Well-being for public policy*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. doi:10.1037/0003-066X.61.4.305

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037//0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267-276. doi:10.1037/a0030487
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Dodds, P. S., & Danforth, C. M. (2009). Measuring the Happiness of Large-Scale Written Expression: Songs, Blogs, and Presidents. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 441-456. doi:10.1007/s10902-009-9150-9
- Dodds, P. S., Harris, K. D., Kloumann, I. M., Bliss, C. A., & Danforth, C. M. (2011). Temporal patterns of happiness and information in a global social network: hedonometrics and Twitter. *PLoS ONE*, 6(12), e26752. doi:10.1371/journal.pone.0026752
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122. doi:10.1016/j.joep.2007.09.001
- Dolan, P., & White, M. P. (2007). How can measures of subjective well-being be used to inform public policy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(1), 171-185. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00030.x
- Easterlin, R. a. (2005a). Diminishing marginal utility of income? Caveat emptor. *Social Indicators Research*, 70, 243-255. doi:10.1007/s11205-004-8393-4
- Easterlin, R. A. (2005b). Feeding the Illusion of Growth and Happiness: A Reply to Hagerty and Veenhoven. *Social Indicators Research*, 74(3), 429-443. doi:10.1007/s11205-004-6170-z

- 
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues, 1*, 1-171.
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General, 113*(3), 464-486.
- Fordyce, M. W. (1998). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health *Social Indicators Research, 20*(4), 355-381. doi:http://dx.doi.org/10.1007/BF00302333
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing, 1*(1). doi:10.5502/ijw.v1i1.15
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology, 65*, 719-742. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115123
- Frijters, P., & Beaton, T. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization, 82*(2-3), 525-542. doi:10.1016/j.jebo.2012.03.008
- Galati, D., Manzano, M., & Sotgiu, I. (2006). The subjective components of happiness and their attainment: a cross-cultural comparison between Italy and Cuba. *Social Science Information, 45*(4), 601-630. doi:10.1177/0539018406069594
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *J Psychosom Res, 69*(5), 511-520. doi:10.1016/j.jpsychores.2009.10.001
- Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2012). *Gender and well-being around the world: Brooking institution.*
- Griffin, P. W., Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2006). Variability in affective change among aging men: Longitudinal findings from the VA Normative Aging Study. *Journal of Research in Personality, 40*(6), 942-965. doi:10.1016/j.jrp.2005.09.011
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research, 86*(2), 213-231. doi:10.1007/s11205-007-9138-y
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion–extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences, 30*(4), 595–608. doi:10.1016/S0191-8869(00)00058-1

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal Of Comparative Sociology*, 43(3-5 ), 391-408. doi:10.1177/002071520204300309
- Isaacowitz, D. M., & Smith, J. (2003). Positive and negative affect in very old age. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(3), 143-152. doi:10.1093/geronb/58.3.P143
- Johnson, W., McGue, M., & Krueger, R. F. (2005). Personality stability in late adulthood: A behavioral genetic analysis. *Journal of Personality*, 73(2), 523-552. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00319.x
- Jonassen, D. H., Beissner, K., & Yacci, M. (1993). *Structural knowledge: Techniques for representing, conveying, and acquiring structural knowledge*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kämpfer, S., & Mutz, M. (2013). On the sunny side of life: Sunshine effects on life satisfaction. *Social Indicators Research*, 110(2), 579-595. doi:10.1007/s11205-011-9945-z
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24. doi:10.1257/089533006776526030
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780. doi:http://dx.doi.org/10.1126/science.1103572
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. doi:http://dx.doi.org/10.2307/2787065
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind.

*Science*, 330, 932. doi:10.1126/science.1192439.

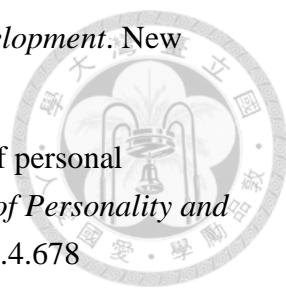
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156-165. doi:10.1037/0022-3514.75.1.156
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., . . . Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. doi:10.1371/journal.pone.0069841
- Kruskal, J. B., & Wish, M. (1978). *Multidimensional scaling*. CA: SAGE.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878-884. doi:10.1016/j.paid.2009.07.010
- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*, 135(3), 351-357. doi:10.1080/00224545.1995.9713964
- Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness: A longitudinal analysis. *The Journal of Social Psychology*, 139(1), 79-90. doi:10.1080/00224549909598363
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997a). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22(2), 249-256. doi:10.1016/S0191-8869(96)00187-0
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997b). Sources of Happiness: A Qualitative Approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187. doi:10.1080/00224549709595429
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539. doi:10.1037/0022-3514.84.3.527
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychol Sci*, 7(3), 186-189. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512. doi:10.1037/0022-3514.74.2.494
- Mitchell, P. H., Powell, L., Blumenthal, J., Norten, J., Ironson, G., Pitula, C. R., . . . Berkman, L. F. (2003). A short social support measure for patients recovering from myocardial infarction. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation*, 23(6), 398-403. doi:http://dx.doi.org/10.1097/00008483-200311000-00001
- Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey. *Psychol Sci*, 22(2), 166 –171. doi:10.1177/0956797610396224
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 189-202. doi:10.1037/0022-3514.88.1.189
- Natale, M., & Hantas, M. (1982). Effect of temporary mood states on selective memory about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 927-934. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.42.5.927
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *J Fam Psychol*, 22(3), 475-483. doi:10.1037/0893-3200.22.3.475
- Nussbaum, M. C. (2006). *Frontiers of justice: Disability, nationality, species*. Cambridge, MA: The Belknap Press.
- OECD. (2015). *2015: Measuring Well-being*. Paris: OECD Publishing.
- Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Culture and well-being: A new inquiry into the psychological wealth of nations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 463-471. doi:10.1177/1745691610375561
- Parfitt, D. (1984). *Reasons and persons*. Oxford, England: Clarendon Press.
- Pennebaker, J. W., Chung, C. K., Ireland, M., Gonzales, A., & Booth, R. J. (2007). *The development and psychometric properties of LIWC2007*. Austin, TX: LIWC.net. .

- Pennebaker, J. W., Mehl, M. R., & Niederhoffer, K. G. (2003). Psychological aspects of natural language use: our words, our selves. *Annual Review of Psychology*, 54, 547-577. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145041
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variables. *Personality and Individual Differences*, 15(5), 595-598. doi:10.1016/0191-8869(93)90344-3
- Rosch, E. (1975). Cognitive representations of semantic categories. *Journal of Experimental Psychology: General*, 104(3), 192-233. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0096-3445.104.3.192
- Rosch, E., & Mervis, C. B. (1975). Family resemblances: Studies in the internal structure of categories. *COGNITIVE PSYCHOLOGY*, 7(4), 573-605. doi:10.1016/0010-0285(75)90024-9
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901\_1



- Sattath, S., & Tversky, A. (1977). Additive similarity trees. *Psychometrika*, 42(3), 319-345 doi:10.1007/BF02293654
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89(1), 41-60. doi:10.1007/s11205-007-9230-3
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Foundations of hedonic psychology: Scientific perspectives on enjoyment and suffering*. New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037//0003-066x.55.1.5
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Strack, F., Martin, L. L., & Schwarz, N. (1988). Priming and communication: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18(5), 429-442. doi:10.1002/ejsp.2420180505
- Tamir, M., & Robinson, M. D. (2007). The happy spotlight: Positive mood and selective attention to rewarding information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1124-1136. doi:10.1177/0146167207301030
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 357-367. doi:http://dx.doi.org/10.2307/2136677
- Tversky, A., & Gati, I. (1982). Similarity, separability, and the triangle inequality. *Psychological Review*, 89(2), 123-154. doi:10.1037/0033-295X.89.2.123
- Tversky, A., & Hutchinson, J. W. (1986). Nearest neighbor analysis of psychological spaces. *Psychological Review*, 93(1), 3-22. doi:10.1037/0033-295X.93.1.3

- 
- UNDP. (2010). *The real wealth of nations: Pathways to human development*. New York.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychol Sci*, 19(3), 205-210. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x
- Williams, D. G. (1988). Gender, marriage, and psychosocial well-being. *Journal of Family Issues*, 9(4), 452-468. doi:10.1177/019251388009004002
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 470-487. doi:10.2307/1519794
- Zweig, J. S. (2014). Are women happier than men? Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 515-541. doi:10.1007/s10902-014-9521-8