

影響主觀幸福感因素之研究

彭錦鵬

(臺灣大學政治學系副教授／台灣競爭力論壇理事長)

李俊達

(台灣競爭力論壇副研究員／元智大學社會暨政策科學學系兼任助理教授)

「幸福」(或稱快樂，英文 Happiness) 是一個抽象的概念，每個人心中都有自己的幸福定義和想法。對個人而言，客觀生活環境與遭遇攸關生活幸福與否，但自身最能判斷個人生活遭遇的幸福程度，因此「主觀幸福感」扮演了評估美好生活之關鍵角色。本研究運用台灣競爭力論壇在 2012 年所進行的「幸福城市大調查」資料，分析影響主觀幸福感的因素。全國整體調查結果分析顯示，符合預期假設並具有統計顯著性的變項，包括：關係歸屬構面的家庭關係、人際關係、環境品質，以及家庭經濟收入等。調查結果基本上相符於既有文獻所歸納的假設，與主觀幸福感之間，存在顯著的正向關係。同時，不同居住地受訪者的主觀幸福感則存在顯著差異。其中，東部及離島的受訪者，明顯在許多變項呈現與全國整體差異的情況，也相當不同於北部、中部、南部受訪者。許多在全國整體模型呈現顯著性的變項，包括年齡、性別、家庭關係、人際關係、環境品質、家庭經濟收入等，都未能影響東部及離島受訪者的主觀幸福感。本研究認為，東部及離島受訪者或許是在生活條件上受到環境因素的影響，在主觀認定上就比較具有幸福感。因此，除了少部分與外在環境有關的變項外，其餘變項都不具有顯著性。未來的研究可以考慮進一步了解是哪些客觀的背景條件、居住環境，肇致彼等有較正面的生活條件認知，從而形成較高的主觀幸福感。

關鍵詞：主觀幸福感、幸福指數、美好生活指數、國民幸福指數

影響主觀幸福感因素之研究

一、前言

「幸福」(或稱快樂,英文 Happiness)是一個抽象的概念,每個人心中都有自己的幸福定義和想法。西方的幸福,英文是 Eudemonia,原意是「道德、德性」的意思用於探討人性與何謂「善」,後來經由幾位哲學家的延伸和論述,開始探討何謂人類的幸福。例如,蘇格拉底認為,「人生的本性是渴求幸福,方法是求知、修德行善,然後是一位幸福之人」。亞里斯多德主張:「人生的目的是求善求福。最高的善是『至善』,真正的幸福是理性的『精神幸福』」。這些都是屬於精神層次的幸福,直到伊比鳩魯的享樂主義提出,他主張:「人生的目的是享受感覺的快樂幸福之生活。」快樂(幸福)的生活又分為精神和肉體兩個層面,人生的快樂(幸福)不再限於精神層次。

由於幸福是相當廣泛抽象且屬於個人價值認知的概念,欲將幸福具體化必須先定義其內涵與範圍,以及測量目的。幸福學主要是以個人為研究單位,幸福力則是以全體社群、社會為單位,做為國家發展的指標之一。幸福學的興起是不丹王國首先提出「國民幸福總值」(Gross National Happiness, GNH),反思既有以經濟做為國家競爭力指標的作法,認為經濟指標不能表現國民真正的福祉與幸福,從而提出「國民幸福總值」做為新興的國家競爭力指標。我國在國際經濟金融衰退環境下,以各項經濟數據而言,表現穩定。但是,新聞媒體報導多次指出,民眾的薪資實質是負成長,導致對其生活品質不滿意。外國媒體在 2012 年大選前訪問馬英九總統,多次直陳臺灣經濟發展「有人說很多人都有感覺到成長,有人卻說民眾感受不到」(黃名璽, 2012)。因此,馬總統在尋求連任選前,即宣布自 2013 年起逐年調查國民幸福指數,以做為施政參考。

參考世界各國對幸福的定義和調查,歸納得出兩大研究方向,一是與國家發展政策結合成為國家綜合競爭力的指標,其測量方式廣泛、多元,較注重細節與定義。例如,英國統計局開放給人民自由定義其幸福為何,透過電子網路、座談會、問卷、訪問等方法大範圍的蒐集民眾對幸福的認知。另一種是參考多種國際組織和各國的社會統計、環境統計、民意調查等使用的指標,設計該幸福和福祉調查的面向與指標系統,並以特殊方式計算和分析幸福感。相較於前者所強調的主觀幸福感,後者所著重的客觀幸福指數,較能與世界各項指標評比和排名(彭錦鵬、黃東益, 2012)。

對個人而言,身處的客觀環境與遭遇確實攸關生活幸福與否,但個人所經歷的過程及特定境遇亦對民眾感受造成影響。基於民眾自身最能判斷個人生活遭遇的幸福程度,主觀幸福感因此扮演了評估美好生活之關鍵角色。本研究的主要目的是,研析究竟哪些因素足以影響個人的主觀幸福感。本文文獻回顧部分,分就客觀幸福指標與主觀幸福感爬梳重要研究成果,並就文獻說明影響主觀幸福感的

主要因素。復次，本研究運用台灣競爭力論壇在 2012 年所進行的「幸福城市大調查」資料，藉以分析影響主觀幸福感的因素。最後，進行統計結果的分析與討論並提出本研究的結論。

二、文獻回顧

幸福是每個人終身希望與追求的，幸福感 (psychological well-being) 是包含情感與認知層面的架構，其具體的內涵包括正向與負向的情緒、快樂、生活滿意、生命目標的期待與達成獲得一致、身心調和及心情等，另外也包括自尊、自我效能、個人自主程度 (Levin & Chatters, 1998)。Okun 等學者 (1984) 指出，主觀幸福感 (subjective well-being) 是一種後設的結構，包含個人對其生活經驗之回應的評價。而主觀幸福感的相反詞即客觀幸福感 (objective well-being)，指的就是個體功能能力、健康狀況、社經地位等。以下分就客觀幸福指標與主觀幸福感爬梳重要文獻，並說明影響主觀幸福感的主要因素。

(一) 客觀幸福指標

根據前述，幸福感應是個人主觀感受。然而，主觀感受能否客觀衡量的問題，至十八世紀時，邊沁 (Jeremy Bentham) 將快樂與幸福數量化，使得快樂的衡量與研究得以蓬勃發展。在心理學界，針對幸福感出現一些量表進行測量，其中常見的如情感量表 (Affect Scales)、幸福與整體情感指數 (Indices of Well-Being and General Affect)、整體幸福狀況量表 (General Well-Being Schedule)、牛津幸福量表 (Oxford Happiness Inventory) 等 (林崇逸, 2007: 13)。

英國國家健康與臨床研究所 (National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE) (2008) 認為，幸福感的定義有三，包括情緒幸福感 (emotional well-being)、心理幸福感 (psychological well-being)、社會幸福感 (social wellbeing)。其中，情緒幸福感是問題的感受，是由人們對生活的滿意程度，以及所感受到的正、負向情緒程度所構成；心理幸福感是具有韌性的適應技巧，其內涵包括自我接納、與他人的正向關係、自主性、環境掌控、生活目的、個人成長；社會幸福感則是理解和管理社會關係，亦是個人對社會環境與社會機能所做的一種評價，包括社會整合、社會貢獻、社會凝聚、社會實現及社會接納。

Veenhoven (1984) 認為：「幸福是當個人決定以其選擇的方式生活時，他喜歡其整體生活方式的程度」。若以生活方式為幸福的基礎，相關的概念有生活品質和生活滿意度，Veenhoven (1984: 34) 定義生活品質是：「客觀意義的個人福祉」(individual well-being in the object sense)，可解釋為在某社會時期的生活水平。Diener (2006) 認為，生活品質通常代表個人生活的理想 (desirable) 與不理想 (undesirable) 的程度且多強調外部因素，如環境和收入。這個名詞多是客觀描述個人的生活環境，而不是他對其生活環境的反應和認知。但是，現在生活

品質也被廣義的運用在情緒、認知、想法等包含個人主觀感受的調查中。因此，在實證研究的調查中，常用「滿意」與「不滿意」來呈現個人對生活品質的評價。

「幸福指數」的概念崛起，國際的競爭力指標調查也不再將經濟視為唯一的評比基礎。但是，幸福仍舊構築在一定程度的經濟能力上。GDP 較高的國家不一定比較幸福，但是 GDP 低的國家很難感到幸福。即使各類型的幸福指數都強調物質生活並非唯一的評價標準，但是經濟仍是構成人類幸福的重要因素之一。從不丹的「國民幸福總值」、英國的「快樂星球指數」(Happy Planet Index)、「世界幸福地圖」(World Map of Happiness)、OECD 的「美好生活指數」(Your Better Life Index)，乃至於國內主計總處公布的「國民幸福指數」，均有部分重疊的項目，顯示某些項目是構成幸福的重要因素。這些項目包括經濟發展、政府善治、健康與教育、環境品質以及社會網絡。

就客觀的幸福指標而論，「幸福」成為研究焦點與全球議題主要肇始於不丹王國於 1972 年提出「國民幸福總值」(Gross National Happiness, GNH)，將幸福量化，做為具有不丹佛教價值的國民經濟衡量指標，企圖與 GDP 等經濟指標抗衡。此後，聯合國開發計畫署 (United Nations Development Programme, UNDP) 於 1990 年提出人類發展指數 (Human Development Index, HDI)，衡量經濟與社會等層面的發展。歐盟執行委員會在 2007 年與歐洲議會、羅馬俱樂部、WEF、OECD 組成「超越 GDP 會議」(Beyond GDP Conference)，倡議針對如何設立全球發展中，非經濟數據的測量與指標，以具體呈現 21 世紀的全球挑戰，如氣候變遷、貧窮、資源消耗、健康與生活品質。至於近期著名的幸福指數，則是由經濟合作發展組織 (Organization for Economic Co-operation and Development, OECD) 在 2011 年發表的美好生活指數。整體而言，國際間的幸福、福祉、生活品質、生活滿意度等相關概念的調查中，使用福祉 (well-being)、生活品質 (quality of life) 和滿意 (satisfaction) 做為調查指標。而且，愈來愈多的國家與學者也各自擬定適合的幸福指標，評估幸福力逐漸成為新興的全球風潮。

然而，客觀幸福指標的生活品質測量經常忽略主觀面向的資訊，事實上，民眾自身最能判斷自己生活過得如何，主觀幸福感因此扮演了評估美好生活之關鍵角色。就幸福指數的項目及內容而言，如果過多客觀指標的話，某種程度上，是否容易偏重經濟發展面向，幸福指數變相成為「競爭力指數」。主計總處 (2014a) 針對「主觀幸福感」的指標說明，主觀幸福感的測量具比較性，與他人比較的相對優劣、視他人成就為追尋的理想目標，或與自己過去經歷、未來預期、實際的或期望的狀態比較，均影響幸福感的自評結果。儘管在相同措辭下，未必所有人皆瞭解問項且根據相同標準回答，亦不可避免受外在短暫因素影響，但由於「滿意」或「幸福」等概念一般民眾易於瞭解，因此近年來有越來越多的證據支持調查蒐集主觀幸福感的有效性。而研究指出民眾可輕易對主觀幸福感的問項做出回應，相較於所得或支出等客觀測量，主觀問項也有較高的問卷回收率。

(二) 主觀幸福感

幸福在大眾話語中和學術文章有相當多的意義，包含正面情緒、全球生活滿意度的衡量、美好生活或使人們幸福的因素。例如，Chekola (1974: 202) 認為「幸福是理解人生計畫且沒有嚴重挫折、不滿或討厭自己的人生」，Beusekom-Fretz (1973: 109) 認為「幸福是個人經歷與其相關的(社會)環境滿意度」，而 Fordyce (1972: 227) 則認為「幸福是特殊的感情，是個人計算其最近的高興和不滿情緒之後，得出的整體評價」。

Veenhoven (1984) 指出，幸福常與幾個相似的概念混用，如福祉 (well-being)、生活品質 (quality of life)、道德或品行 (morale)、正面的心理健康 (positive mental health)、或自我實現 (self-actualization)、滿意 (satisfaction)、沮喪 (depression)、樂觀 (optimism)、希望 (hope)。因此，部分學者會避免使用「幸福」一詞，主要係因「幸福」一詞的認知度廣，在作法上會依特定的面向採用更有指示性的名詞 (Diener, 2006)。

從主觀的幸福感來看，「幸福」是一個抽象的概念，每個人心中都有自己的幸福定義和想法。Layard (2005) 認為，幸福感與快樂不完全相同，快樂涵蓋了幸福感與身心健康。Seligman 等學者 (2009) 進一步指出，快樂是一個陳舊且浮濫的用語，幸福感則是一個進階的概念，包括三個成分：正向情緒 (positive emotion)、沉浸經驗 (flow)¹、有意義的生活 (meaningful life)。申言之，「幸福感」定義是一種接近愉快的感覺，是一種正向情緒素養、具有強烈的韌性、有高的工作滿意度，以及自由選擇的意志。

幸福感係指個人的主觀經驗感受，夾雜著情感與認知兩個面向對生活進行評估。心理學家希望能夠通過找出構成主觀幸福感的成份，了解人如何及何時會感到幸福，並得出影響幸福感的過程 (Diener, 2000)。Andrews 與 Withey (1976) 認為，幸福感是個人的主觀經驗，包括正向情感、負向情感、生活滿意三個部分。申言之，包括認知評價與正負向情緒，是對生活滿意程度及所感受的正負向情緒整體評估而成的一種感受。

Diener (1984) 綜合了前人的研究，嘗試定義和解構主觀幸福感，指出主觀幸福感是一個人對生命中的經驗的正面認知判斷及情緒反應。而 Diener (1984) 所謂「主觀」的意思為去除所有客觀的條件，包括財富、健康、名譽等，認為我們可以從正向情緒 (positive affects)、負向情緒 (negative affects) 及生活滿意 (life satisfaction) 評估一個人的主觀幸福感。Diener (2000) 認為幸福感包括生活滿意度、重要領域 (工作、休閒等) 的滿意度、正向情感、低標準之負面情感。Thing (2004) 指出幸福感一詞，常被與心智健康及生活品質視為同義詞，幸福感基本上是建基於個人基本需求獲得滿足後，綜合主觀幸福感及客觀社會幸福感

¹ Crikzentmihalyi (1975) 提出「沉浸理論」(Theory of Flow)，意指全心投入在活動中的感受，或稱「身心暢流」、「渾然忘我」。

指標來衡量。Larsen 與 Eid (2008) 指出個體主觀幸福感，同時包含快樂及滿足兩個因素，幸福感與生活滿意度具有中高度的相關性存在。

主觀幸福感是正向心理學 (positive psychology) 中其中一個主要研究重心 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。Seligman (2002) 倡導「正向心理學」／「真實快樂」(authentic happiness)，以「真實快樂」理論整合過去有關正向情緒和幸福感的相關研究。正向心理學是探討個人的正向情緒、正向特質以及正向環境；這些經驗、特質、環境能夠有助於提升生活品質，並且能夠在生命遭遇困頓時使心靈產生抵抗力，避免心理疾病的發生。正向心理學可以劃分為三個範疇：愉悅的生活 (pleasant life)、投入的生活 (engaged life)、有意義的生活 (meaningful life) (Seligman, 2002)。愉悅的生活是有關過去 (例如主觀幸福感、滿足感、滿意)、現在 (心流經驗與快樂)、和未來的正向情緒 (希望與樂觀)。投入的生活是有關如何善用個人的特質 (包括長處與美德)。有意義的生活強調對於社群或環境 (例如家庭或機構) 的歸屬感與投入。整體而論，Seligman (2002) 認為，幸福感是對過去滿意、對未來樂觀、眼前快樂以及展現長處與美德。

(三) 影響主觀幸福感的因素

1. 關係歸屬

關係歸屬所指的是，主觀幸福感是一種基本心理需求的滿足。申言之，是指個體與週遭環境中的人、事、物互動的過程中，獲得各種形式的支持，進而能抵抗壓力、滿足需求及增進心理上的幸福感。從心理學的角度來看，西方研究探討幸福感的研究歷經四個階段，第一是外在幸福感的評量標準，偏向道德標準測量；第二是個人主觀感受，將個人歷經的正向情緒與負向情緒加總的總和；第三是認知活動的影響，接近生活滿意度的概念；第四，綜合情緒因素與認知，幸福感進入整合研究階段 (陸洛，1997)。

自我決定理論 (self-determination theory) 認為，人類與生俱來就有追求心理成長和發展的傾向，因此個體會主動追求三種基本心理需求的滿足，即勝任感需求、自主感需求和關係感需求。Ryan 與 Deci (2002) 認為，所謂勝任感需求是指個體覺得自己能有效地與環境互動的需求；自主感需求是指個體認為參與活動是出自自己的選擇和意願的一種需求；關係感需求是只和別人保持聯繫與互動，且期望自己成為團體中一份子的需求。當這三種基本心理需求滿足時，將引發適應性的結果如幸福感、活力和高自尊，而心理需求得不到滿足時，將導致個體不適應的結果如焦慮、沮喪等。

有關關係歸屬的變項，Veroff 等學者 (1981)、Hoffman 與 Manis (1982) 均發現，婚姻、家庭生活及友誼是幸福感的主要來源。而 Teresa 與 Sastre (1999) 研究發現，健康、與配偶小孩和諧相處、自我接納、與人建立正向關係、人生目標及自我成長，都是增進心理幸福感的因素。針對青少年的研究發現，其滿意感

或不幸福的感覺與所體會到的家庭氣氛相關。家庭的穩定、成員間的相互關懷、沒有明顯的家庭矛盾是青少年總體滿意度的重要因素。而青少年體會到的家庭結構鬆散、父母關係欠佳和嚴重的家庭矛盾，都是青少年產生不幸福感覺的原因（Rask et al., 2003）。施建彬（1995）研究中國人幸福感來源，發現有一部分的幸福感是來自別人對自我的肯定，或是透過別人的感受而來的回饋所引發的幸福感，而「人際關係的和諧」即為其中一個重要變項。

整體而論，社會支持可以滿足個體的基本需求，提升個體的心理健康與幸福感，使其有能量去因應身邊的環境變化，進而產生幸福感（Bolger & Amarel, 2007）。諸如擁有美滿的婚姻與家庭生活、良好的社會聯繫、健康的身心狀態、充裕的收入、穩定的工作、優良的教育品質、舒適安全的居住及自然環境、可信任的政府、積極正面的價值觀及虔敬的宗教信仰，通常能直接或間接地提升主觀幸福感（主計總處，2014a）。

2. 人口特徵

（1）婚姻

研究發現，已婚者比未婚者擁有較高的幸福感（例如 Andrews & Withey, 1976; Glenn, 1975; Veenhoven, 1994; Wood, Rhodes, & Whelan, 1989 等），而 Diner 等學者（1999）更進一步發現，已婚者比其他婚姻狀態具有顯著的幸福感，而在未婚者當中，有伴侶者又較無伴侶者具有顯著的幸福感。Diener 與 Suh（1998）的研究進一步解釋，由於不同的文化背景對未婚同居的容忍度不同，生活在個體主義文化背景下的未婚者，比在集群主義文化下生活的未婚者更為幸福。集群主義文化背景下的人在婚姻問題上，可能較考慮利益和社會觀感，而在個體主義文化背景下，人們在婚姻生活中更可能注重愛與社會支持，婚姻價值觀上的差異也必然會對人們的主觀幸福感產生影響。

（2）年齡

研究顯示，年齡與幸福感之間的關係並未有一致說法。例如，Argyle（1978）認為，幸福感不因年齡的改變出現顯著差異。Shmotkin（1990）則發現，儘管有些研究得出年齡增長後生活滿意度會降低的結果，但若排除收入等其它變項的影響，二者之間的相關性就不再顯著。但 Lu 與 Argyle（1991）研究也指出，幸福感會隨著年齡增加而降低，兩者存在負向的相關性。然而，部分研究（例如 Diener, Sandvik, & Larewn, 1985; Headey & Wearing, 1989; Madrigal, Havitz, & Howard, 1992）卻主張，主觀幸福感會隨年齡的增長而提升。抑或，隨著年齡增長，人們的生活滿意感會有升高的趨勢，至少也會保持穩定（Larson, 1978; Herzog & Rodgers, 1981; Horley & Lavery, 1995）。主觀幸福感未隨年齡增加而下降的主要原因在於，人們往往根據年齡的變化適當調整自己的目標（Campbell, Converse, &

Rodgers, 1976; Rapkin & Fischer, 1992), 如同 Ryff (1995) 發現, 相較於年輕人, 老年人的期待與他們的實際感受更為吻合。

(3) 性別

男女所承擔的社會角色不同, 在社會功能和從事的社會活動等方面有所區別。Wood、Rholes 與 Whelan (1989) 指出, 女性的積極情感水準較男性高。這可能是因為在社會分工中, 女性更多的從事需要表達情感的工作, 如老師、護士或在家中照料兒童等, 使女性較男性更易體驗和表達情緒的變化。Lucas 與 Fujita (1995) 發現, 如果女性在遇到不好或難以控制的事件時, 可能導致她們難以抵消消極影響, 但是如果她們生活美好, 則她們比男性更能感到強烈的幸福。所以女性在積極情感和消極情感的體驗上都較男性強烈。

大部分的研究均發現女性的幸福感高於男性 (例如 Argyle, 1987; Argyle & Lu, 1990; Crandall, 1984)。陸洛 (1997) 的研究進一步指出, 中國文化的社會支持和幸福感的顯著相關, 以及社會支持會導致性別差異, 進而使性別影響幸福感。中國文化的「家」是社會與人際發展核心, 尤其是女性是家庭核心收授的社會支持可能多於男性, 所以社會支持可能會使女性的幸福感高於男性。然而, 隨著社會的變革, 女性的社會地位和社會分工都有了一些變化。當女性面臨著和男性同樣的競爭環境, 承擔著一樣的工作時, 兩性在情緒表達上的差別變得模糊不清。這也可能導致男女在情緒體驗上逐漸趨向一致。因此, 誠如 Kahneman 與 Krueger (2006) 的研究指出, 性別與主觀幸福感之間並沒有存在相關性。

整體來看, 在人口特徵變項方面, 部分的研究指陳, 包括年齡、性別、教育、婚姻狀況等變項, 在解釋主觀幸福感變異程度其實是有限的。例如, Campbell、Converse 與 Rodgers (1976) 的研究指出, 人口特徵變項對主觀幸福感變異的解釋率不到 20%。而 Andrews 與 Withey (1976) 的研究結論是, 人口特徵變項對生活滿意感的解釋率更僅有 8%。Argyle (1999) 總結 1980 年代前的相關研究, 推估人口特徵變項對主觀幸福感變異程度的解釋率為 15%。其主要原因在於, 幸福感是發自內心真誠的感受, 與年齡、性別、家庭背景及金錢多寡無關, 須從個體的情緒、心理及社會層面加以評斷 (傅清雪, 2012)。

3. 經濟收入

從經濟的角度來看, 收入越高者似乎能夠滿足較多的物質需求, 主觀幸福感的程度應該越高。例如, Bradburn (1969) 的研究指出, 高收入者有主觀幸福感較高, 而低收入者則主觀幸福感較低。Campbell (1976) 的研究也表明, 高收入者的主觀幸福感高於低收入者。Diener 等學者 (1999) 研究發現, 高收入者相較於低收入者擁有較高的幸福感, 不過財富所帶來的效果非常微小, 亦即個人收入與幸福感間只有薄弱的相關性。部分研究並比較不同收入群體的主觀幸福感, 結果發現較高收入群體的主觀幸福感較高, 證實不同收入群體的主觀幸福感程度確

實存在顯著差異 (Blanchflower & Oswald, 2000; Frey & Stutzer, 2000; Tella, MacCulloch, & Oswald, 2001)。同時，研究也指出，在比較貧窮的國家中，個人收入與主觀幸福感的相關性更加強烈 (Diener & Oishi, 2000; Hayo et al., 2003; Veenhoven, 1991)。而國內的相關研究多發現，收入對於幸福具有正向影響 (例如曾艷勛，2002；黃國城，2003；陳玲婉，2005)。

然而，因人類在物質層面獲得滿足後對經濟快速成長造成的各種現象的反思，進而追求均衡生活，基於反省 GDP 無法充分表達人民的快樂和幸福程度，引起學界的濃厚興趣，最早由經濟學家開啟「幸福經濟學」(Happiness Economics)。幸福經濟學中最廣為論證的命題是，幸福感是否會隨著 GDP 或所得增加而提昇？於此，Eastelin (1974) 提出著名的「Easterlin 悖論」(Easterlin Paradox)：

在既定的一個國家中，所得越高，感到幸福的可能性越高。但是在跨國比較中，至少在所得能滿足基本需要的國家之間，感到幸福的平均值與人均國民所得無明顯差異；且在一段時間後，所得雖持續增加，但幸福感增長遲緩且有下降趨勢。

Oswald (2006) 進一步指出，影響人民幸福感的經濟原因是人的比較天性 (comparison) 和適應性 (habituation)，研究結果證實，個人的幸福感與鄰居的所得呈負相關。換言之，當隔壁鄰居所得越高的時候，個人的幸福感會越低。就此而論，個人在衡量幸福感的時候是比較性的，包括有與他人比較、自己過去經驗、與個人設定理想的比較。同時，個人在所得增加初期，幸福感會增加，但過一段時日即習慣那樣的生活模式，因此幸福感將逐漸降低 (劉孟奇，2011)。

Kahneman 與 Krueger (2006) 彙整與生活滿意度與幸福感相關的變項，其中，環境的正向改變 (可指教育或收入) 與幸福感正相關。導致幸福感降低的變項則是環境變差、慢性疼痛或疾病，以及失業，尤其是被解雇遣散者。此外，個人所得方面，所得與幸福感之間的關係是比較性的，亦及，所得分配的順位 (income rank) 或在同儕團體間所得多寡的排名，比個人的所得水準 (the level of income) 更重要。

英國社會發展學家 Patel 則認為，金錢雖然能夠滿足我們的基本需求，幸福感的確能油然而生，但過度追求財富卻無法創造幸福，貪得無饜反而造成心理傷害 (閻紀宇，2010)。Schwartz 等學者 (2002) 曾研究發現，物質的選擇性多與快樂、樂觀、自尊及生活滿意之間呈現負相關，卻與沮喪、完美主義和後悔之間呈現正相關。就個人而言，經濟收入的狀況與主觀幸福感似無必然關聯性，當收入發生變化時，可能引起主觀幸福感暫時的升高或降低，但是當收入不能滿足個人的基本生活需要時，主觀幸福感則會降低。

4. 生活條件

OECD「衡量主觀幸福感指導手冊」指出，主觀幸福感包含三大構面（construct）：（1）生活評估（life evaluation）：針對個人整體生活或特定生活領域的反映性評估。（2）情感（affect）：個人某一時點（或時段）的情感狀態。（3）圓滿（eudaimonia）：生活的成就感與目的感，或良好的心理運作（主計總處，2014b）。²就生活評估而論，個人對於生活特定領域反映，顯為主觀幸福感的重要成分。社會學家多半採取了個體與社會（環境）相互依賴的觀點，著眼於個體與社會之間的利益衝突現象，進而探究兩者之間幸福共存（go together with）議題。Veenhoven（2009）透過「機會」（chance）的觀點，在理論層面區分特定系統的四種「幸福」：（1）好的外在大條件：把焦點置於外在的機會上，處理環境的條件；（2）適當的內在功能：把焦點置於內在機會上，處理內在功能；（3）正向的外在大效果：焦點置於外在的結果，處理系統的環境效應；（4）系統的維持：把焦點置於內在結果，處理系統本身的維持。

蕭振邦（2012：154）進一步說明，在個體層面，機會則顯示了兩個潛在生活品質（quality-of-life）的變項：一者是環境的機會，指涉環境本身的可居性（livability），意指好的生活條件，通常，「生活品質」或「幸福」被人們依這個意思來使用，一般即稱之為「生活水平」（level of living），然而，環境的「可居性」或「居住性」（habitability），在特定調查脈絡多半被用來指涉「住宅的品質」（quality of housing）；再者是個人的機會，指涉個人活用（exploit）環境資源及對抗生活難題（特別是來自環境的挑戰者）的能力，一般即稱之為「生活能力」（life-ability），而生活品質和幸福也常常被用來意指這種意思。

Cummins 等學者（2009）提出了「主觀幸福感原初穩定態理論」（the Theory of SWB Homeostasis），說明回應環境挑戰與資源之連結的各種關聯的預測，並用來闡釋族群的幸福。主觀幸福感原初穩定態理論提出的建議是，類比於人的體溫穩定態的維持，主觀幸福感也被個體主動地控制與維持。同時，藉由外在與內在的緩衝（buffers）機制，譬如，正面經驗或負面經驗的交會，主觀幸福感的各種變動程度可以被測定（亦即可以藉由量化測定的客觀數據）。「幸福」概念蘊涵了在特定環境中生活得好的意思。要獲得「幸福」，至少必須擁有一個能夠提供生活條件的環境，而且，人們必須具備運用這個環境之資源，以及解決環境可能相對帶來之各種難題的能力。

江東亮（2013）曾分析國內《經濟日報》公布之縣市主觀幸福感排行榜，從整體的角度來看，離島偏鄉的居民包括在健康狀況滿意度、人身安全滿意度、工作狀況滿意度、政府作為滿意度等，均與主觀幸福感正向相關。就主觀幸福感而論，每個人皆有自己的幸福定義和條件，完全是主觀的感受和抽象的概念。個

² 雖然幸福感和生活品質在意義界定上相當接近，但在實際操作上又有些許差異。例如幸福感可以代表個人或社會系統的狀態，且又可再細分為個人主觀評估與個人客觀條件敘述，可以是整體性的評估或是各別相關面向的評價。生活品質則是「個人—客觀」認定大於「個人—主觀」，但是又隱含某一時期社會的生活水平（Veenhoven, 1984）。

人在有限的條件和經驗下，根據相對感覺和價值做出決定，所以在討論主觀幸福感時，人的個性特色、同儕比較和適應環境的習性均需納入考量，然後以人為中心發掘其周遭環境可能是使其幸福的來源。

三、研究方法

本研究運用台灣競爭力論壇在 2012 年所進行的「幸福城市大調查」資料，藉以分析影響主觀幸福感的因素。以下分就該次調查的方法、樣本分析、及描述統計，進行敘明。

(一) 調查方法

台灣競爭力論壇在 2012 年 4 月至 5 月期間進行「2012 台灣幸福大調查」，主要目的係以縣市為單位，進行幸福城市的排名調查。調查方式委由民調中心，採用電腦輔助電話訪問 (Computer Assisted Telephone Interview, CATI)，設有監看、監聽系統，嚴格控管調查品質。撥號時，針對無人接聽及忙線之電話樣本，均採用回撥三次的方式，以獲得具有代表性的樣本資料，降低樣本偏差並提高統計估計值的可信度。調查地區包括臺北市、新北市、臺中市、臺南市、高雄市、臺灣省各縣市以及福建省金門縣、連江縣，共 22 個縣市。調查對象為臺澎金馬 20 歲以上民眾，包括 (1) 戶籍設在調查區域內年滿 20 歲以上的成人，(2) 以接聽電話之合格受訪者為第一調查對象。

在調查的指標面向方面，「2012 台灣幸福大調查」除了受訪者的基本資料外，針對家庭關係、經濟收入、工作情況、人際關係、健康狀況、環境品質、治安狀況、政治權利、地方政府施政等，詢問各縣市民眾滿意程度，另外亦詢問各縣市受訪者的宗教信仰程度，以及對未來發展的樂觀程度。最後，再詢問民眾的總體生活幸福感，請民眾綜合評估自己的幸福程度，共計 20 個問項，採用純主觀指標調查。在問卷量表的設計，採用五等分的李克量表 (5-point Likert style scale)，方便在問卷調查完成後，進行統計分析與說明。問卷的選項均分為五等分，包括非常滿意、滿意、普通、不太滿意、非常不滿意。同時，為了能夠精準反映民眾真實的感受，在該調查問卷詢問時，先問民眾滿意與否，不主動提供「普通」選項。

(二) 樣本分析

本次調查採用「分層比例隨機抽樣法」，以各縣市之鄉鎮市、區為分層單位，並按各鄉鎮市、區 20 歲以上人口比例進行抽樣，22 縣市共完成 16,864 份有效樣本，拒訪率為 18.3%。在 95% 信心水準下，抽樣誤差介於 $\pm 0.8\%$ 。為使樣本能充分反映母體結構，增加樣本的代表性與可靠性，「2012 台灣幸福大調查」係以「無母數卡方檢定方式」(NPAR Chi-square Test)，依據最新全台各縣市母體資料，於電話訪問調查完成後，逐一針對各縣市樣本結構與母體表徵數 (年齡別、性別、鄉鎮市或區及教育程度) 進行適合度檢定，以驗證抽樣之有效樣本與母體結構相

符。22 縣市分別依「鄉鎮市區」、「性別」、「年齡」檢定後，若與各縣市母體比例有顯著差異，則採「多變項反覆加權」(Raking) 方式逐一調整樣本權數，直到全體樣本結構分配與母體結構無顯著差異為止，以符合母體。22 縣市樣本合併後，再依各縣市占全國母體比例加權處理，以符合全國母體的比例。

在問卷中，「2012 台灣幸福大調查」也一併詢問受訪者基本資料，樣本之各項基本資料分布如表一。與本研究相關的是，為探究主觀幸福感之影響因素，將受訪者之性別、年齡、婚姻狀況等人口特徵項目，做為自變項。根據前述文獻回顧的內容，女性的主觀幸福感高於男性（例如 Argyle, 1987; Argyle & Lu, 1990; Crandall, 1984; Lucas & Fujita, 1995; Wood, Rhoades, & Whelan, 1989）。同時，許多研究（例如 Andrews & Withey, 1976; Glenn, 1975; Diner et al., 1999; Veenhoven, 1994; Wood, Rhoades, & Whelan, 1989）也指出，已婚者的主觀幸福感則高於非已婚者（包括未婚、單親〔離婚／喪偶〕、分居）。至於年齡方面，Lu 與 Argyle (1991) 研究指出，幸福感會隨著年齡增加而降低，兩者存在負向的相關性。然而，部分研究（例如 Diener, Sandvik, & Larewn, 1985; Headey & Wearing, 1989; Madrigal, Havitz, & Howard, 1992）卻主張，主觀幸福感會隨年齡的增長而提升。因此，年齡與幸福感之間的關係並未有一致說法。

表一 「2012台灣幸福大調查」受訪者基本資料樣本數及比例

類別	項目	樣本數	比例	總計 (%)	
性別	男	8,358	49.56	100%	
	女	8,506	50.44		
年齡	20-24 歲	1,449	8.59	100%	
	25-29 歲	1,607	9.53		
	30-34 歲	1,875	11.12		
	35-39 歲	1,722	10.21		
	40-44 歲	1,731	10.26		
	45-49 歲	1,756	10.41		
	50-54 歲	1,690	10.02		
	55-59 歲	1,498	8.88		
	60 歲以上	3,490	20.69		
	拒答	47	0.28		
婚姻狀況	已婚	11,347	67.29	100%	
	非 已 婚	未婚	4,369		25.91
		單親 (離婚／喪偶)	1,099		6.52
		分居	6		0.04
	拒答	43	0.26		

資料來源：本研究分析自「2012 台灣幸福大調查」。

(三) 描述統計

本研究係以「2012 台灣幸福大調查」中的問項「綜合而言，您覺得目前的生活幸不幸福？」乙題，充當「主觀幸福感」依變項。研究指出，就使用單一題目（single-item scale）來測量幸福感的缺點而論，可能失去某些幸福感的成份。然而，如果目的是要對整體的幸福感做一個非常簡短的測量與瞭解的話，則可能是合宜的（Diener, 1984）。

在自變項部分，除前述人口特徵變項（婚姻、年齡、性別）外，依據文獻回顧的內容，主要分成幾個構面，包括關係歸屬、經濟收入、與生活條件。其中，關係歸屬選擇「2012 台灣幸福大調查」中有關家庭關係、人際關係、環境品質、宗教信仰 4 個個題項，做為分析變項。經濟收入係以調查中「家庭經濟收入」乙項為代表，至於生活條件構面，則包括工作情況、健康狀況、治安狀況、未來發展樂觀度、政治權利、地方政府滿意度、首長施政滿意度等 7 個項目。有關各變相的描述統計結果，包括回答樣本數、平均值、標準差、調查結果之滿意程度比例、以及依文獻回顧所假設之係數預測方向，詳如表二所示。

表二 研究變項與描述統計結果

變項（係數預測方向）		回答 樣本數	平均值 （標準差）	滿意比例分布（%）				
				非常 滿意	滿意	普 通	不太 滿意	非常不 滿意
關係歸屬	家庭關係（+）	16,592	1.66(0.87)	49.4	41.2	0.9	5.2	1.5
	人際關係（+）	16,391	1.99(0.89)	24.5	61.6	1.1	7.9	2.2
	環境品質（+）	16,618	2.41(1.17)	17.2	55.2	1.2	18.2	6.8
	宗教信仰（+）	16,628	3.12(1.56)	12.0	42.4	1.2	7.4	35.6
家庭經濟收入（+/-）		16,429	3.13(1.34)	7.5	40.2	1.5	28.8	19.4
生活條件	工作情況（+）	16,510	2.72(1.29)	12.8	48.6	1.2	23.5	11.8
	健康狀況（+）	16,620	2.25(1.10)	20.9	56.6	0.8	15.6	4.7
	治安狀況（+）	16,548	2.43(1.12)	13.1	60.2	1.1	17.1	6.6
	未來發展樂觀度（+）	16,207	2.93(1.30)	10.2	42.1	0.7	30.7	12.6
	政治權利（+）	15,745	2.31(1.16)	18.9	53.9	0.6	12.8	7.2
	地方政府滿意度（+）	15,003	2.66(1.21)	8.7	50.3	1.1	20.4	8.6
	首長施政滿意度（+）	14,538	2.51(1.19)	12.6	47.4	3.0	16.1	7.1
主觀幸福感（依變項）		16,557	2.30(1.10)	18.2	58.0	1.2	15.8	5.1

資料來源：本研究分析自「2012 台灣幸福大調查」。

說明：有關宗教信仰、未來發展樂觀度的問題及答項內容，分如下述：

1. 請問您對宗教或類似宗教的哲學，比方說民間信仰或儒家思想，是否有信仰？（1）非常信仰（2）信仰（3）普通（4）不太信仰（5）非常不信仰。
2. 請問您對自己未來的發展狀況樂不樂觀？（1）非常樂觀（2）樂觀（3）普通（4）不太樂觀（5）非常不樂觀。

「2012 台灣幸福大調查」的總樣本數為 16,864 個，主觀幸福感的樣本數為 16,557。在各題項回答的樣本方面，由高至低分別為宗教信仰 (16,628)、健康狀況 (16,620)、環境品質 (16,618)、家庭關係 (16,592)、治安狀況 (16,548)、工作情況 (16,510)、經濟收入 (16,429)、人際關係 (16,391)、未來發展樂觀度 (16,207)、政治權利 (15,745)、地方政府滿意度 (15,003)。「政治權利」與「地方政府施政」的滿意度回答的樣本數低於 16,000 個，顯示受訪者對於政治相關的議題，仍屬較不願意表達意見的範圍，導致此 2 個題項的回覆樣本較少。

在各個變項的標準差方面，宗教信仰的差異最大，達到 1.56，其他變項差異最大的是「家庭經濟收入」，標準差為 1.34，表示受訪者對家庭經濟收入的滿意程度相當分歧。其次為「未來發展樂觀度」，標準差為 1.30。復次為「工作情況」面向，標準差為 1.29。這 3 個變項中，有兩個與所得、經濟有關，隱含國內長期貧富不均的問題，導致受訪者對經濟相關的變項滿意度相差甚鉅。此外，可以推論的是，「未來發展樂觀度」與經濟收入、工作情形也有相當程度的關係。就此而論，政府應從最基本的經濟層面著手，俾利民眾具備最基本的生活滿足，幸福感之形塑始有可能。

若以百分比來分析各個變項的滿意程度，將「非常滿意」與「滿意」的選項加總，則主觀幸福感的滿意比例為 76.2%。亦即，約有四分之三的受訪者自認自己是偏向幸福的。在其他變項方面，滿意比例的排序與平均數的情況類似，由高至低分別為家庭關係 (90.6%)、人際關係 (86.1%)、健康狀況 (77.5%)、治安狀況 (73.3%)、政治權利 (72.8%)、環境品質 (72.4%)、工作情況 (61.4%)、地方政府滿意度 (59.0%)、宗教信仰 (54.4%)、未來發展樂觀度 (52.3%)、家庭經濟收入 (47.7%)。

四、迴歸分析結果

為了解影響國內民眾主觀幸福感的因素，以下藉由「2012 台灣幸福大調查」中的人口特徵、關係歸屬、經濟收入、與生活條件等 4 個構面、15 個變項，做為主要自變項，而受訪者的主觀幸福感做為依變項，採用迴歸模型中的最小平方方法 (OLS) 進行分析。必須說明的是，雖然調查的相關問項結果係屬間斷變項 (discrete variable) 中的次序變項 (ordinal variable)，但根據 Xie (1989) 的研究證實，如果順序尺度的測量中有 5 個以上的選項或級別，可將其視為連續變項進行處理，不會產生太大的統計估計問題。

(一) 全國整體分析

就表三中全國整體調查結果的分析而論，符合預期係數方向並具有統計顯著性的變項，包括關係歸屬構面的家庭關係、人際關係、環境品質，以及家庭經濟收入等。基本上調查結果相符於既有文獻所歸納的假設，與主觀幸福感之間，存在顯著的正向關係。至於生活條件構面，除了「地方政府滿意度」乙項外，同樣

也符合假設，有助於正向提升個人的主觀幸福感。其他變項方面，既有文獻指出已婚者比較具有主觀幸福感，但調查結果的統計分析顯示，婚姻關係變項未能顯著地影響受訪者的主觀幸福感。

其次，既有研究關於性別與主觀幸福感之間的關係，主要分成兩類說法，其一，女性的幸福感高於男性（例如 Argyle, 1987; Argyle & Lu, 1990; Crandall, 1984），其二，性別與主觀幸福感之間並沒有存在相關性（Kahneman & Krueger, 2006）。就女性幸福感高於男性而論，其理由在於，女性在社會分工中從事較多需要表達情感的工作，使女性較男性更易體驗和表達情緒的變化（Wood, Rholes, & Whelan, 1989）。抑或，從文化角度著眼，認為女性是家庭核心而收授的社會支持多於男性，因此女性的幸福感高於男性（陸洛，1997）。然而，本研究統計分析結果顯示，男性較女性更能感受到主觀幸福感，並達到顯著性，顯與文獻假設大相逕庭。比較可能的解釋是，性別角色對於社會分工的重要性日趨薄弱，同時，女性在進入職場後飽受挑戰，其中最困難的一項就是取得家庭與工作的平衡（Lean in Beijing 北京，2013）。因此，為兼顧家庭與工作，導致女性的積極情感減退，反而降低主觀幸福感的感受。

此外，「宗教信仰」乙項也未能提升主觀幸福感。既有研究指出，經常參加宗教禮拜，可提高快樂和生活滿意度，降低生活困厄（Ferriss, 2002; Sternthal et al., 2010）。因此，正面的價值觀及虔敬的宗教信仰，通常能直接或間接地提升主觀幸福感（主計總處，2014a）。Kahneman 與 Krueger（2006）所彙整與生活滿意度與幸福感相關的變項之中，積極參與宗教活動（active involvement in religion）與幸福感正相關。然而，就東西方宗教活動的差異來看，或能解釋宗教信仰何以無法顯著主觀幸福感的原因。東方傳統宗教的宗教活動較偏向非規律性（節慶性）、非經常性、個人性，組織架構也較鬆散（法會、做醮、修練、祭拜）（張珣，1985；鄭志明，1977），不如基督宗教般具規律性、經常性、群體性，組織架構相對嚴密（例如每週的主日禮拜、查經班、唱詩班）。因此，參與東方傳統宗教活動，未必能如參與基督宗教聚會一樣對心理福祉有相同影響（范綱華，2013）。

最後，在所有生活條件構面的變項中，共有 3 項與政治場域相關的變項，其中，包括政治權利（0.05***）與首長施政滿意度（0.02**）均能顯著提升主觀幸福感，唯一對主觀幸福感不具正向相關性的，是受訪者對於地方政府滿意度。論及政治場域相關的變項，政府密切影響個人日常生活，而個人也充分意識到生活品質的諸多條件直接受制於政府，並認為政府在相關領域內具有責任。就此而論，個人對於政府行為、公共產品與支出的評價將與主觀幸福感聯繫。如果政府支出用於擴展公共產品的供給範圍，例如教育、衛生醫療、公共交通、及社會治安等與個人日常生活直接相關者，個人對於政府的評價應當積極正面，且足以提升主觀幸福感（Hessami, 2010）。

本研究分析結果顯示，優越的政治生活條件，包括「所享有的民主自由和政治權利」以及對「首長施政的滿意度」，能顯著提升個人的主觀幸福感。但值得探究的是，與個人直接相關之「地方政府施政的滿意度」，卻未能針對主觀幸福感發揮效果？從滿意分布比例的統計來看，非常滿意「首長施政」的比例相對較高，而非常不滿意「地方政府」的程度則更顯集中，可能致使與主觀幸福的正向相關性產生差異。此外，在調查問項方面，有關地方政府滿意度的題目是「請問您對於您居住的地方政府施政滿不滿意？」可能無法使受訪者形成明確的認知。在概念上，受訪者居住的「地方政府」涵蓋多層級，包括縣（市）政府、鄉鎮市（區）公所，乃至於村里的行政服務。相較該調查中，直接依照電話號碼區域碼探詢對於「○○○（縣市首長）」的施政滿意度，地方政府一詞顯然不夠聚焦，受訪者不易給予最高程度的評價。此外，在調查的問項順序上，首先徵問者即「首長施政的滿意度」，至於「地方政府施政的滿意度」則是在後段問卷提出。從受訪者的角度來看，縣市首長的滿意度容易從政治面、形象面加以評價，而地方政府的滿意度，將可能是從行政面、庶務面給予判定。又在順序上，部分受訪者也可能先提供首長施政較高的滿意度，之後再調整、稍微修正給予地方政府施政的評價。因而導致與主觀幸福感變項之間的正向關係，無法表現顯著。

表三 各變項對主觀幸福感之迴歸分析

自變項 \ 模型		全國	北部	中部	南部	東部及離島
常數項		0.62 **	0.55 *	0.89 *	0.62	0.93
人口特徵	婚姻（已婚=1, 其他=0）	-0.01	-0.01	0.01	-0.03 *	-.031
	年齡	0.02 **	0.03 *	0.01	0.04 *	.030
	性別（女=1, 男=0）	-0.02 **	0.00	-0.06 ***	-0.02	-.007
關係歸屬	家庭關係	0.03 ***	0.13 ***	-0.03 *	0.03 *	.063
	人際關係	0.07 ***	0.00	0.10 ***	0.13 ***	.032
	環境品質	0.12 ***	0.17 ***	0.10 ***	0.09 ***	.043
	宗教信仰	0.01	0.07 ***	-0.07 ***	0.01	-.041
家庭經濟收入		0.07 ***	0.04 ***	0.14 ***	0.03	.065
生活條件	工作情況	0.10 ***	0.05 ***	0.14 ***	0.12 ***	0.09 *
	健康狀況	0.09 ***	-0.02	0.12 ***	0.18 ***	0.12 **
	治安狀況	0.09 ***	0.05 ***	0.10 ***	0.06 ***	0.10 **
	未來發展樂觀度	0.08 ***	0.07 ***	0.08 ***	0.07 ***	0.13 ***
	政治權利	0.05 ***	0.03 *	0.09 ***	0.03 *	.047
	地方政府滿意度	0.01	0.05 ***	0.00	0.00	.024
首長施政滿意度		0.02 **	0.03 *	0.04 **	0.00	.000
調整後的 R ²		0.179	0.150	0.260	0.240	0.145

資料來源：本研究分析自「2012 台灣幸福大調查」。

說明：*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001。

(二) 居住地差異分析

為進一步了解地方政府滿意度與主觀幸福感之間的關係，究竟是整體結果的普遍顯現，還是具有區域特性？本研究分從北中南東部與離島等四個地區觀察，以了解「地方政府施政滿意度」的變項，在影響主觀幸福感的效果上是否存在區域差異。在方法上，首先將受訪者的居住地重新編碼，之後再進行差異分析，以確定居住區域與主觀幸福感之間，存在統計上的顯著差異。如表四所示，整體來看，北部受訪者覺得幸福的比例最高，其次則是南部、中部、東部及離島的受訪者。若就各別區域中的幸福比例來看，依序則是東部及離島 80.5% (729/906)、南部 77.2% (3,593/4,655)、中部 76.5% (3,161/4,132)、北部 74.7% (5,354/7,171)。列聯表差異分析的結果，Pearson 卡方值為 71.780，p 值小於 0.001，達到統計上的顯著性，顯示不同居住地的受訪者在主觀幸福感確實存在顯著差異。

表四 居住地與主觀幸福感的差異

居住地 \ 主觀幸福感	幸福	普通	不幸福	無意見	總和
北部	5,354 (31.7%)	60 (0.4%)	1,659 (9.8%)	98 (0.6%)	7,171 (42.5%)
中部	3,161 (18.7%)	49 (0.3%)	837 (5.0%)	85 (0.5%)	4,132 (24.5%)
南部	3,593 (21.3%)	76 (0.5%)	877 (5.2%)	109 (0.6%)	4,655 (27.6%)
東部及離島	729 (4.3%)	10 (0.1%)	152 (0.9%)	15 (0.1%)	906 (5.4%)
總和	12,837 (76.1%)	195 (1.2%)	3,525 (20.9%)	307 (1.8%)	16,864 (100.0%)

資料來源：本研究分析自「2012 台灣幸福大調查」。

說明：

1. Pearson 卡方值 71.780、自由度 9、 $p < 0.001$ 。
2. 無意見包括不知道、拒答。
3. 北部：臺北市、新北市、基隆市、桃園縣、新竹縣、新竹市。中部：苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣。南部：嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市、屏東縣。東部及離島：宜蘭縣、花蓮縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣。

如前所述，不同居住地受訪者的主觀幸福感顯著存在差異。在此前提下，如前揭表三所列，相較於全國整體的情況，包括性別、人際關係、健康狀況等變項，都未能顯著影響北部受訪者的主觀幸福感。反而，宗教信仰乙項發揮積極的正向作用，對於北部受訪者來說，宗教信仰程度越高者，越能感受到主觀幸福感。至於在全國整體模型中，無顯著影響的地方政府滿意度，卻在北部模型中呈現積極

效果，並具有統計上的顯著性（0.05***）。其次，中部模型也有部分變項與全國整體差異，在年齡部分，雖然在係數上顯示年齡越大、主觀幸福感越高，但並未具有統計顯著性。另一個值得注意的變項，是中部受訪者的宗教信仰，分析結果顯示，在宗教信仰程度越低的情況下，個人主觀幸福感反而越高。此結果不僅迥異於全國整體模型，更是與北部模型大相逕庭。至於地方政府滿意度的變項，則是未具統計顯著性，這點是與全國整體模型一致的。

在南部受訪者方面，與全國整體模型不同的變項包括婚姻、性別、家庭經濟收入、以及首長施政滿意度。其中，南部模型顯示，非已婚者的主觀幸福感高於已婚者，並具有統計上的顯著性。這不僅與全國整體的情況差異，更與既有研究顯示已婚者幸福感較高的成果完全不同（例如 Andrews & Withey, 1976; Glenn, 1975; Veenhoven, 1994; Wood, Rhodes, & Whelan, 1989 等）。有關性別與家庭經濟收入兩個變項，南部模型的分析結果顯示，未能顯著影響受訪者的主觀幸福感。此外，南部模型也顯示，與主觀幸福感顯著相關的政治領域變項，僅有政治權利一項，至於地方政府滿意度、首長施政滿意度則在統計上與主觀幸福感無關。

最後，東部及離島模型的受訪者，明顯在許多變項呈現與全國整體差異的情況，也相當不同於北部、中部、南部的模型。許多在全國整體模型呈現顯著性的變項，包括年齡、性別、家庭關係、人際關係、環境品質、家庭經濟收入等，都未能影響東部及離島受訪者的主觀幸福感。更值得注意的是，統計結果顯示，東部及離島受訪者的主觀幸福感完全與政治領域的生活條件無關，政治權利、地方政府、首長施政滿意度三者皆然。

五、研究發現與討論

整體來看，無論是全國整體或居住地差異分析，基本上人口特徵、關係歸屬、經濟收入、生活條件等 4 個構面的各變項，大致符合既有文獻對於主觀幸福感的預測。純就係數方向而論，相應於理論上強調婚姻所提供的社會支持有助提升幸福感，國內已婚者的主觀幸福感似乎不如非已婚者，這樣的情況甚至在南部還達到統計上的顯著性。國內近年來青年瀟灑不婚、晚婚的風氣，某種程度上，或許也與結婚未能符合主觀幸福的期待有所相關。但相對地，在已婚者主觀幸福感較低的情況下，關係歸屬構面中的家庭關係，卻又顯著地與主觀幸福感正向相關。就此而論，家庭關係是一個整體性的概念，可能涵蓋夫妻關係、親子關係、以及與父母的相處。申言之，婚姻狀態對於個人的主觀幸福感並無增長作用，但整體的家庭關係，或者是在家庭的框架下，將配偶視為家庭關係的一份子，仍將有助於提高主觀幸福感。

既有研究從活動儀式（Ferriss, 2002; Sternthal et al., 2010）或價值觀（主計總處，2014a）的角度，指陳宗教信仰與主觀幸福感之間的正向關係，但本研究分析的結果卻顯示兩者之間相關性並不明確。例如，在全國整體模型中，宗教信仰與主觀幸福感之間關係不具顯著性，在北部模型卻又呈現顯著的正相關。甚至，

在中部模型出現顯著的負向關係，亦即宗教信仰程度越低者，反而較具主觀幸福感。揆諸「2012 台灣幸福大調查」有關宗教信仰的問題：「請問您對宗教或類似宗教的哲學，比方說民間信仰或儒家思想，是否有信仰？」以及（1）非常信仰、（2）信仰、（3）普通、（4）不太信仰、（5）非常不信仰等選項。可能的解釋是，宗教信仰或為一個抽象的概念，涵蓋面既廣且深，受訪者可能不易理解。抑或，對於受訪者而言，除非是有明確地、經常性、系統性地理解宗教信仰，否則對於宗教信仰的認知程度將人各言殊，存在很大的差異。我國調查結果顯示宗教信仰與主觀幸福感之間關係不具統計顯著性，其背後的原因或許也和我國社會環境中，國民宗教信仰多元而且相處融洽，並無明顯的宗教衝突，有所關連。

「經濟收入」與「生活條件」2 個與實質生活具體相關的構面，在整體或區域模型均顯著影響受訪者主觀幸福感的變項，包括工作情況、治安狀況、未來發展樂觀度等。家庭經濟收入確實會影響受訪者的主觀幸福感，尤其是在北部與中部地區更為明顯，經濟收入的多寡伴隨著主觀幸福感的高低，也是可以預期的。然而，家庭經濟收入的變項卻無法解釋南部與東部及離島地區受訪者的幸福感。顯然在經濟程度相對發達的北部及中部，家庭經濟收入對於主觀幸福感的解釋力，更勝於發展相對較緩的其他地區。

在生活條件構面下有關政治領域的變項方面，地方政府滿意度僅在北部模型發揮對主觀幸福感的顯著效果。對於南部民眾而言，主觀幸福感的高低不僅與地方政府滿意度無關，也不會受到首長施政滿意度的影響。進一步分析東部及離島受訪者的情況，生活條件中有關政治領域的 3 個變項，在統計上均未對主觀幸福感有顯著影響。比較特殊的是，南部地區受訪者的主觀幸福感不僅未顯著受到家庭經濟收入高低的影響，同時，也無關於地方政府滿意度、首長施政滿意度。無論經濟收入高低或對地方政府、首長施政滿意與否，各種生活條件已足以讓南部受訪者感到幸福。這種情況在東部模型更加明顯，總計在本研究分析的 15 個變項中，僅僅有工作情況（0.09*）、健康狀況（0.12**）、治安狀況（0.10**）、未來發展樂觀度（0.13***），顯示居住在東部及離島者在主觀上即有較高的幸福感。

六、結論

有關幸福的研究指出，幸福感可以是一個綜合指數，除了個人主觀的感覺之外，也進一步涵蓋造就個人主觀感覺的外在環境。而造就個人主觀感覺的外在環境，顯然與生活相關的各面向息息相關。幸福與生活的關係通常以「生活品質」、「整體生活滿意度」、「生活各方面的滿意度」、「美好生活」的方式探討何謂幸福。根據各國的幸福統計與研究，在鄉村地區或人口密度較低的城市，居民確實具有較高的主觀幸福感。

澳洲的「個人幸福感指數」調查指出（Cummins, 2006），幸福感較高的地區特點包括：人口密度小、55 歲以上人口較多、女性較多、已婚人口較多、收入差距較不明顯。同時，鄉村地區的居民比城市居民之間有更多交流，彼此感情融

洽，相互關照，也是造就居民主觀幸福感的原因之一。與本研究相關的是，東部及離島受訪者或許是在生活條件上受到環境因素的影響，在主觀認定上就比較具有幸福感。另外一個可能的解釋是，就我國政府對於東部及離島地區的民生環境都提供或滿足基本的社會經濟建設基礎，提供完善的生活基礎建設，例如水電設備及大幅預算補貼、方便的公共與政府服務、相當品質的公務人力與教師水準，可以享有相當品質的基本生活環境。未來的研究可以考慮進一步了解是哪些客觀的背景條件、居住環境，肇致彼等有較正面的生活條件認知，從而形成較高的主觀幸福感。

我國於 2013 年 8 月首次公布「國民幸福指數」統計結果，區分物質生活條件（居住條件、所得與財富、就業與收入）及生活品質（社會聯繫、教育與技能、環境品質、公民參與及政府治理、健康狀況、主觀幸福感、人身安全、工作與生活平衡）等 11 個領域，共計 64 項指標。經與 OECD 國家綜合比較的結果，在 37 國當中位居第 18 名，領先法國、日本、南韓等先進民主國家，並號稱亞洲第一（林孟汝，2014）。然而，民眾對此評比卻無感，甚至認為統計結果失真，與現實明顯不符（曾慧青，2013）。

實際上，此令民眾無感的幸福指數，係為落實馬總統政見，交辦行政院主計總處編製，政策目的是做為馬總統有能力提升國民生活品質之佐證。民眾對於國民幸福指數無感，部分原因在於抽象、客觀指標過多，並且只是過去「社會指標統計面向與指標」之延續與增補。本研究建議，未來可著重發展主觀幸福感調查（目前僅占 1 個構面的 1 個題項），同時，更重要的是，致力於研析影響主觀幸福感的影響因素，而非作法上僅僅是公布客觀幸福指數之結果。

參考文獻

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1978). *The psychology of happiness*. London: Routledge.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London & New York: Routledge.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Beusekom-Fretz, G. van. (1973). *De democratisering van het geluk*. Deventer: Van Loghum Slaterus.

- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. (2000). Well-being over time in Britain and the USA. Paper presented at NBER Conference, London, UK.
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3): 458-475.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine Publishing Company.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2): 117-124.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage.
- Chekola, M. G. (1974). *The concept of happiness*. Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan.
- Crandall, J. E. (1984). Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1): 164-74.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Cummins, Robert A., Lau, Anna A. L. D., Mellor, D., & Stokes, Mark A. (2009). Encouraging governments to enhance the happiness of their nation: Step 1: Understand subjective wellbeing. *Social Indicators Research*, 91(1): 23-36.
- Di Tella, R., MacCulloch, Robert J., & Oswald, Andrew J. 2001. Preference over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *American Economic Review*, American Economic Association, 91(1): 335-341.
- Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subject well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95: 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.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1: 151-157.

- Diener, E. D., & Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17: 304-324.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larewn, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21(3): 542-546
- Easterlin, R. (1974). Does economic growth improve the human lot? In P. David & M. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (pp. 89–125). New York: Academic Press
- Ferriss, Abbott L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3(3): 199-215.
- Fordyce, M. W. (1972). *Happiness, its daily variation and its relation to values*. Unpublished doctoral dissertation, United States International University.
- Frey, Bruno S., & Stutzer, A. (2002). What can economists learn from happiness research? *Journal of Economic Literature*, 40(2): 402-435.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Towards a dynamic equilibrium model. *Personal and Social Psychology*, 57(4): 731-739.
- Herzog, A. R., & Rodgers, W. L. (1981). Age and satisfaction: Data from several large surveys. *Research on Aging*, 3(2): 142-165.
- Hessami, Z. (2010). The size and composition of government spending in Europe and its impact on well-being. *KYKLOS*, 63(3): 346–382.
- Hoffman, L. W., & Manis, J. D. (1982). The value of children in the United States. In F. I. Nye (Ed.), *Family relationships* (pp. 143-170). Beverly Hills: Sage.
- Horley, J., & Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34(2): 275-282.
- Kahneman, D., & Krueger, Alan B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1): 3-24.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). ED Diener and the science of subjective well-being. In Eid. M. & Laser, R. J. (Ed.), *The science of subjective well-being* (pp. 1-14). New York: The Guilford Press.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1): 109-125.

- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London, UK: Allen Lane.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults-findings from three national surveys. *Journal of aging and health*, 10(4): 504-531.
- Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Difference*, 12: 1019-1030.
- Lucas, Richard E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6): 1039-1056.
- Madrigal, R., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1992). Married couples' involvement with family vacations. *Leisure Sciences*, 14, 287-301.
- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). (2008) *Promoting children's social and emotional wellbeing in primary education*. London: NICE public health guidance.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19(2): 111-132.
- Oswald, A (2006), The hippies were right all along about happiness (19 January 2006). *Financial Times*. Retrieved from <http://www.ft.com/intl/cms/s/1/dd6853a4-8853-11da-a25e-0000779e2340.html#axzz286xdxku1>
- Rapkin, B. D., & Fischer, K. (1992). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adult' personal goal. *Psychology and Aging*, 7(1): 138-149.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2): 129-138.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In R. M. Ryan & E. L. Deci (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-104.

- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality & Social Psychology*, 83(5): 1178-1197.
- Seligman, E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55 (1), 5-14
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3): 293-311.
- Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster
- Sternthal, Michelle J., Williams, David R., Musick, Marc A., & Buck, Anna C. (2010). Depression, anxiety, and religious practice: A search for mediators. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(3): 343-359.
- Teresa, M., & Sastre, M. (1999). Lay conceptions of well-being and rules used in well-being judgments among young, middle-aged, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 47(2): 203-231.
- Thing, B. L. N. (2004). The Tao of psychological well-being: A Chinese way of looking at psychological well-being via Taoism. Retrieved from <http://www.cnsd.org/~aaatao/well20%being/>
- Veenhoven, R. (2009). Well-being in nations and well-being of nations: Is there a conflict between individual and society? *Social Indicators Research*, 91(1): 5-21.
- Veenhoven, R., (1984), World database of happiness. Retrieved from <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- Veroff, J., Douvan, E., & Kulka, R. A. (1981). *The inner American: A self-portrait from 1957 to 1976*. New York: Basic Books.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106: 249-264.
- Xie, Yu. (1989). Structural equation models for ordinal variables. *Sociological Methods and Research*, 17(4): 325-352.

- Lean in Beijing 北京 (2013)。〈女性、職場與幸福感〉。下載自
<http://leaninbeijing.com/wp-content/uploads/2014/01/%E5%A5%B3%E6%80%A7%E3%80%81%E8%81%8C%E4%B8%9A%E4%B8%8E%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E6%84%9F%E8%B0%83%E6%9F%A5%E6%8A%A5%E5%91%8A.pdf>
- 主計總處 (2014a)。〈美好生活指數－主觀幸福感〉。下載自
<http://www.stat.gov.tw/public/Attachment/28111181971.pdf>
- 主計總處 (2014b)。《國民幸福指數年報》。臺北：主計總處。
- 江東亮 (2013)。〈投票，也關係你我健康？〉。《國政評論》，下載自
<http://www.npf.org.tw/post/1/12939/1>
- 林孟汝 (2014)。〈國民幸福指數 台灣居亞洲第一〉。《聯合財經網》，下載自
http://money.udn.com/storypage.php?sub_id=5641&art_id=291560
- 林崇逸 (2007)。《幸福與財富：幸福感影響因素之探討》。世新大學財務金融學系碩士論文。
- 施建彬 (1995)。《幸福感來源與相關因素之探討》。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 范綱華 (2013)。〈臺灣各宗教信仰者的心理健康與主觀幸福感差異〉。論文發表於 2013 臺灣社會學年會研討會論文 (11 月 30 日)。臺北：政治大學。
- 張珣 (1985)。〈臺灣不同宗教的信徒與組織之比較研究〉。《臺灣大學社會學刊》，17: 15-44。
- 陳玲婉 (2005)。《國小學童母親人格特質與親職壓力、幸福感之相關研究》。高雄師範大學教育學系研究所碩士論文。
- 傅清雪 (2012)。〈「幸福感教學」我們可以怎麼做？英國社會與情緒發展學習方案 (SEAL) 的省思〉。《教育研究月刊》，218: 210-218。
- 彭錦鵬、黃東益 (2012)。《幸福指數指標建構之研究》。財團法人臺灣民主基金會補助研究計畫。
- 曾慧青 (2013)。〈讓幸福有感 大力推動幸福企業〉。《國政評論》，下載自
<http://www.npf.org.tw/post/1/12679>
- 曾艷勳 (2002)。《已婚婦女生活目標、目標社會支持與幸福感之相關研究：以高雄市育有國小子女之已婚婦女為例》。高雄師範大學輔導研究所碩士論文

- 黃名璽 (2012), 〈外媒質疑人民無感 總統：非事實〉。下載自
<http://n.yam.com/cna/politics/201201/20120112709336.html>
- 黃國城 (2003)。《高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究》。
高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 劉孟奇 (2011), 〈吃掉幸福感的兩隻怪獸〉。《天下雜誌》, 476。下載自
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5019481>
- 鄭志明 (2002)。〈華人的信仰心理與宗教行為〉。《鵝湖月刊》, 27(12): 12-24。
- 蕭振邦 (2012)。〈臺灣環境生活品質之幸福指標理念探究—以主觀幸福理論為進
路〉。《應用倫理評論》, 52: 153-171。
- 閻紀宇 (譯) (Raj Patel 著) (2010)。《價格戰爭：評估地球價值的新方式》。臺
北：時報文化。