

# 中國人幸福感之內涵、測量 及相關因素探討

陸 洛

高雄醫學院行為科學研究所

(收稿日期：1997年6月25日；接受刊登日期：1997年8月7日)

## 摘 要

本文從「幸福」的內涵定義及理論回顧著手，引進東西方文化的對談，輔以質性研究的訪談資料，勾勒出中國人幸福感的初步樣貌；並據此編制一份本土的「中國人幸福感量表」以為測量工具。同時，綜合已有的文獻和實徵資料，嘗試提出一個幸福感的整合性概念架構，以一個大型社區調查研究嘗試部分驗證此一架構。

本研究針對概念架構中五個主要成分中的四項加以操作化定義並進行測量。所測量的變項包含(1)人口學變項，包含：年齡、性別、婚姻狀況、教育及收入。(2)環境事件，包含正負向生活事件及其衝擊程度。(3)個人資源及限制，包含外向人格、神經質人格、內控、社會期待以及社會支持。(4)幸福感，包含正向情緒、(缺乏)負向情緒以及生活滿意。本研究也試圖進一步檢視「中國人幸福感量表」的信度與效度。

本研究之抽樣方法採取多階段系統隨機抽樣法，共抽600位年齡18歲至65歲，居住於高雄市區的成人作為訪視的對象。其中，共有494位成功完成家庭訪視並完整填答問卷。

在結果分析中，首先進行描述性統計及相關分析，並檢驗族群間的差異(如性別與年齡)。在信度與效度的檢驗上，證實了「中國人幸福感量表」具有良好的信度與效度。此外，研究者成功地利用線性結構模式(LISREL 7)驗證幸福感的概念架構。在最後的結構模式中，社會支持扮演一個強有力的中介因素。另外，兩個人口學變項，年齡與性別，以及外向人格，會透過社會支持對幸福感產生間接影響。而神經質人格與內控，則對幸福感產生直接的影響。

本文最後在中國文化以及如何追求幸福感的脈絡下對實徵資料進行更深入的討論。

關鍵詞彙：人格特質，生活事件，生活滿意，快樂、幸福感

## 一、緒 言

有關幸福感的研究近年來逐漸受到學術界的重

視(如：Argyle, 1987; Strack *et al.*, 1991; Veenhoven, 1984)。尤其是影響個人幸福感的因素特別受到研究者的關注(如：Pavot *et al.*, 1990; Argyle & Lu, 1990a;

1990b; Lu & Argyle, 1991; Heady & Wearing, 1989; Mayers & Diener, 1995)。研究者希望能夠藉由對幸福感相關因子的發現來解答一個人感受幸福的機制。在過去的研究中，研究者習慣以客觀的外顯指標像是社經地位、教育水準、年齡等等的因素，作為評估推論幸福感的依據(如：Campbell, 1976; Andrews & Withey, 1976)，其目的在於希望由個人外在的狀況來推論其所感受的幸福程度。但是，這類型的研究常隨著不同的樣本得到令人疑惑，甚至於自相矛盾的結果。其中最重要的因素在於這些外在的指標雖然代表目前個人生活狀況，然而，透過個人的主觀認知賦予現象意義之後，相同的狀況對不同的人而言會產生不同的意義。單從表面的外觀狀態著手，所反應的只是外觀狀態與心理現象的表面關係，當主觀的解釋歷程出現個別差異時，就會出現混淆的現象，自然無法得到一致的研究結果。隨著研究的累積和發展，研究者體認到這類型的研究並無法解答究竟影響幸福感的因素為何。目前，幸福感的研究除了外在狀態的分析外，已經轉由個人的主觀認知和內在心理特質，如價值觀、人格等因素來探討其對幸福感所產生的影響 (Brickman *et al.*, 1978; Veenhoven, 1991; Taylor & Brown, 1994; Argyle *et al.*, 1995)。

反觀目前國內有關幸福感的研究，仍然屬於哲學家與宗教家思考的討論主題，尚未列入社會科學研究的範疇之中，相當為社會科學家所忽視。一般而言，當一個國家的經濟發展至一定程度，人民生活富足時，便會開始思考幸福的真諦，重新定義生活的意義，避免過度為外在物質驅使，以確保生活品質。因此從文獻的回顧當中可以發現先進國家相當重視幸福感的研究。相對目前臺灣的現況而言，年平均國民所得雖然已經高達一萬多美元，但人們仍慣常以外在物質享受的好壞代替生活品質的評估，有的人迷失在物質欲望的追求中，忽略生命真諦的思考，也犧牲了精神生活的品質。因此，改變過去以外觀物質條件滿足進行生活品質的評估，而改以個人幸福感的觀點進行生活品質研究對當今臺灣社會而言是有其必要性的。

誠如國內心理學大師楊國樞教授早在八〇年代初所提出的觀點(楊國樞, 1980)，幸福感高低所

代表的涵義雖是一種主觀的評估，卻代表了個人目前生活現況整體的滿意和愉快的程度，因而可視為國民生活品質的重要心理指標，對政府各項攸關國家發展和民生福祉的政策制訂推展及檢討不無參考價值，也可在「提昇競爭力」的經濟口號之外，提供一個人文的社會進步指標。

在本文中，筆者將先行分析中國人對幸福感的看法，在先驅研究的基礎上，編製「中國人幸福度量表」，並檢驗其信度與效度，以期建立一份合乎科學原則之幸福感測量工具，再利用此量表進行影響幸福感相關因素的探討，最後建立一個適合預測幸福感之概念模式。

本文意圖從心理學的角度及本土化的觀點對幸福感重新加以省思，繼而對幸福感進行評量，並同時考慮相關因素的作用。其最終目的如下：(一)以大型社區樣本檢定本土化幸福感量表之信度與效度。(二)檢測個人因子和環境因子兩者與幸福感之關係，以發現幸福感的最佳預測因子及作用途徑。(三)澄清幸福感、快樂、以及生活滿意三個相近概念間之關係。

## 二、幸福感的內涵與理論

首先，筆者希望能先做一些概念以及邏輯上的澄清，以更清楚及現實地界定本文的討論範圍。「什麼是幸福？」，兩千多年來，哲學家 and 宗教家孜孜不倦地探究著這個問題，但留給我們的答案卻是眾說紛紜，百家爭鳴。有人認為幸福是宗教滌化人心後所達成的一種心靈上的安詳寧靜狀態；有人認為幸福是物慾滿足後的娛樂享樂感受；有人以為幸福是從事美德高尚行為後的副產品；更有人以為幸福是人生的至善境界。顯然各家之說莫衷一是。但是這是一個「幸福觀」的問題，似乎留給哲學家或是宗教家們去思辯較為妥當，而非實徵心理學的首要任務，亦非本文的重點所在。「幸福那裡去找？」或「什麼事會讓人幸福？」所要探索的是「幸福來源」的問題。雖然大部分的人會被「什麼是幸福？」這樣的問題難倒(或許每人都有一種幸福觀，但這樣內隱的抽象概念往往難以用言語表達)，但對「幸福的來源」則都能侃侃而談。這是研究者在前驅質性訪談中的深刻體認(Lu & Shih, 1997a)。這項

研究在高雄市中正文化中心訪談了 54 位 18 歲至 59 歲的社區民眾（男 34 人，女 20 人，平均教育程度為高中畢業，年齡層以青壯年居多），得到相當豐富的敘說資料，整理成 180 條「幸福感的來源」，此為描述性的研究。為求深化幸福感之科學研究，探討「哪些個人內在特質或外在環境的因素會影響幸福的感受？」，進而解釋個人在幸福感受程度上的差異，筆者利用前述訪談資料尋找主題，歸納分析，抽象概括，整理出一個分類架構，包含九大幸福感之來源，並以這些「來源」為刺激物，初步編成中國人的幸福感量表，以測量個人在每項可能的幸福感來源上的感受，故為「幸福感」的量化研究。

綜上所述，對「幸福」之探索可能有三個相互關連的層次，本文則以(一)為出發點，重點在於找尋對(三)的解釋因子。

(一) 幸福的本質（幸福觀）→ (二) 幸福的來源  
（描述性研究）  
↓  
(三) 幸福的程度（評量  
性研究）(幸福感)

### (一) 幸福感的內涵定義：東西方文化的對談

#### 1. 西方幸福感的定義及理論

西方有關幸福感的研究起源於哲學家嘗試對Well-Being(WB)提出解釋，大約經歷了四個階段。在最初階段，研究者認為幸福是一種外在的評量標準，尤其是一種道德的評量標準，當個人達到此標準時幸福才會隨之產生。而學者也投注許多的心力希望能找出幸福的外在標準。但這一部分的研究遭遇到很大的困難，因為研究者發現每個人對幸福的認知不同，所下的定義也幾乎不相同，很難找出一致的客觀外在標準。因此，此種研究方向逐漸被揚棄，研究者停止尋找外在評量幸福的標準，改而重視個人對幸福的主觀感受，企圖由個人主觀感受的角度分析幸福感的本質。此時幸福感的研究也開始吸引社會科學家的注意及投入。

幸福感第二階段研究的特色在於研究者開始以主觀感受的角度來進行幸福感的分析，焦點在於正向情緒的測量。研究者認為所謂的幸福來自生活中較多的正向情緒與較少的負向情緒之總和。本質

上，本階段的研究是針對正向情緒而來，卻忽略了人類認知活動對幸福感所帶來的影響。

幸福感第三階段的研究則是將重點置於認知活動的影響。一般而言，本階段研究者的幸福感概念接近於生活滿意。研究者認為幸福感是來自於人類對過去一段時間的生活進行評估後所得的整體感覺。本階段的研究雖然改進了上階段忽略人類認知影響的缺陷，但研究者也發現幸福感也會受到短期情緒的影響，情緒因素是幸福感研究中不可忽略的要素，因此促成幸福感第四時期研究的發展。此時幸福感的研究進入了一個整合研究的狀態。根據 Andrews & Withey(1976)對幸福感下的定義：幸福感是由對生活的滿意程度及所感受的正負情緒強度所整體評估而成。這樣的定義不僅不會忽略人類認知功能與幸福感間的關係，也兼顧了情緒對幸福感帶來的影響。因此，本定義在學術界廣受引用，並獲得許多的迴響。

而西方心理學家除了對幸福感的定義多所討論之外，也嘗試以各種不同的理論來解釋幸福感的形成。不同的研究者源於不同的背景，對幸福感的形成具有不同的解釋。現茲將發展較為完整的理論分述如下：

#### (1) 目的理論(Telic Theory)：

基本上，本理論假設人都具有一個內隱的需求模式為行為之基礎，個人理想的達成會帶來幸福感。因此，這一類型的研究大多探討個人目標達成與否是否會影響一個人的幸福感受(Holahan, 1988)。

然而，這一類型的研究與其它普遍性的需求模式(如Maslow的需求層級說)一樣具有一些內在的問題，如需求究竟是如何產生的？如何發展的？需求彼此之間的關係又是如何呢？除此之外，目的理論中的需求——目標(needs--goals)常淪為循環論證，而現有理論也鮮有清楚明顯的命題，可供實徵研究檢驗，更有甚者，許多命題常無法否認，並不符合實證科學對理論的要求。最後，目的理論尚需要充份的縱貫研究資料來說明需求的滿足或目標的達成在何種情形下可能增強個人的幸福感，在何種情形下可能傷害個人的幸福感，而個人又是如何協調其長中短期的生活目標，如何管理其生活各個層面中可能相互衝突的需求和目標，以保持生活的統

整性。

#### (2) 活動理論 (Activity Theory)

活動理論認為個人的幸福感來自於參與社會活動。本理論所關注的是個人的表現而非目標，是過程而非結果，基本上沿用的是人與工作配合的模式。即相對個人技能水平而言，太難或太容易的活動都得不到幸福，只有剛好配合能力的活動才會帶來幸福感。Durkheim(1951)認為在一個整合度高的社會中（如我們現在所生活的社會），個人的社會參與可保護個人免於病態。從社會整合的角度來看，參加各種有意義的、健康的活動，既為個人生活提供了結構，滿足了個人結伴，休閒等心理需求，也經由社會成員的分享，彼此提供不同的社會支持，而促進了精神健康，心理適應和幸福感(Thoits, 1982)。

活動理論成功地將研究者的注意力轉移到個人的內在心理感受，而非活動本身，但在此同時，這一理論也過高估計了個人內在經驗的重要性。畢竟我們也不是生活在真空裡，而是要與周遭環境互動的，外在的評價、活動的結果，依然有其不可忽視的重要性。事實上，活動理論與目標理論未必是相互抵觸的，他們所關注的都是活動，只是前者重視過程，後者重視結果而已。如果能夠兩者兼顧，似乎會更周全一點。

#### (3) 由上而下 / 由下而上理論 (Top-Down/ Bottom-up Theory)

Top-Down theory 和 Bottom-Up theory 則以人格與生活事件雙重角度來解釋幸福感的形成。這一類型的研究相當的多，有的學者偏重以人格的角度解釋個人幸福感的形成 (Veenhoven, 1993)，有的學者以生活事件的角度解釋幸福感的形成 (Emmons, 1991)。

這兩個理論事實上也可以是互補而非互斥的。但關鍵在於釐清上層的人格因素 / 解釋風格與下層的具體生活體驗是如何相互作用的。

其次，這一對理論可以說明所謂的個人特質 (disposition) 或解釋風格 (explanatory style) 是如何形成的，或許人格學 (Personology) 可以融合進來。最後，在 bottom-up 理論中提到的幸福是正向事件與體驗的累積，那麼重大的正向事件 (events) 與細微的正向事件 (uplifts) 之間又是什麼關係呢？前者可

能是後者的先導（如工作升遷帶來加薪，辦公室環境的改善，助理人力的增加等等）；後者也可能累積造成前者（如男女兩情相悅，共度許多美好時光，終於決定訂婚）；當然也可能許多事件與許多事項同時發生在某個人的生活中，這些事件或事項彼此間的互動或整合可能對個人的幸福感也有相當大的影響。

#### (4) 判斷理論 (Judgement Theory)

判斷理論認為一個人的幸福感來自於自己過去的生活經驗、價值觀或是與他人的生活狀態或自己理想的生活目標比較的結果 (Rim, 1993)。

如果用判斷標準的選取來分類的話，則判斷理論可再細分為 ① 社會比較理論 (Social comparison theory)-- 與別人比較，判斷標準為他人及 ② 適應理論 (Adaptation theory) 與自己比較，判斷標準為自己過去的狀況。然而，無論是哪一類的判斷理論，都未清楚地交待人們在何種情況底下，基於何種理由會選取 A 標準而捨 B 標準來評判自己的幸福感。即便選定了標準，具體的判斷過程也鮮有研究，大多是以結果推測過程（如適應理論下的許多研究皆是如此）。最重要的是，有些事情還是對大多數的人有一致性的影響，可見在各人適應之外，外在情境仍有相當的重要性是不應忽略的。

綜上所述，這四個理論各闡述了幸福感形成現象的一部分，但仍然無法完全解釋幸福感的所有來源，亦無法提出一個完整的理論模式來解釋幸福感的形成機制。

## 2. 中國文化與幸福感

中國文化對幸福感的討論主要融合在儒、道、佛三家的思想中，不過易經可能是最早對幸福有所討論的著作。易經對人生的看法為人生如卦象流轉，必經代表天地的乾坤二卦而生，蒙卦的發芽啟蒙，需卦的灌溉成長，達到泰卦的安適境界，但馬上伴隨代表災難的否卦出現。這是一種禍福相伴的想法，幸福感與危難是一體兩面無法區分開來。相近的看法亦如老子所說的「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」一般，提醒中國人要居安思危，不可以追求一時的幸福感而自毀前程。

而儒家對幸福感的看法則略有不同。回首孔孟學說，可以發現儒家學者對人性採取性善的看法，

認為人均有向善的本性。而在向善的過程中，除了個人努力達成善的境界之外，更講究兼善天下，協助眾人達到至善的境界的想法。因此傅佩榮(民82)歸納儒家哲學認為人類的幸福是來自於朝向至善努力的過程中。

而道家眼中的幸福又是什麼？老子認為一切名貨難得之物均比不上自己身心的難得。因此，人生的可貴之處並非朝向外在的開發追逐，而是一種內在的知足與自足，如此便可感到安定與舒適（楊慶豐，民80）。整體來說，道家的幸福就是一種無與以及自我覺察後的心境平和狀態，以自我本性的澄清，不追求慾望，以無為的精神順應天道來獲得幸福的感受。

而佛家對幸福感的闡釋又為何呢？般若心經曾提到所謂的幸福是遠離慾望，追求無憂無慮的生活，並重視利他行為，捨棄一切的私念，不與他人競爭比較，追求心靈的和諧安寧（黃智慧，民80）。統整來說，禪宗的幸福是一種明心見性，追求本來的面貌與出入世的和諧。

大致說來，以上有關中國人對幸福的觀感的學說仍多屬於哲學和道德的論述，並非社會科學研究的成果。但從以上的回顧中可以發現，中國人對幸福感的看法近似於西方哲學家 Well-being 的概念。國人所謂的幸福是奠基於外在的標準，當個人達到預設的標準如學問、品德、善等，才有幸福感的產生。而這些標準往往是高乎常人能力的高標準，對一般老百姓而言是一個可望不可及的境界。而老子的禍福相依論，更是令人對幸福抱持矛盾態度，既希望幸福的到來，又害怕隨後而至的災難。

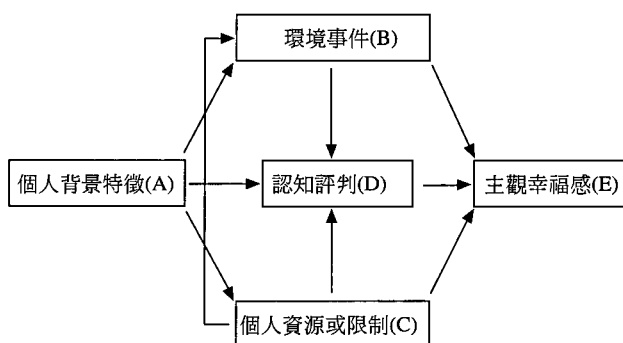
中國古代哲學的儒、道、釋三大主流中對幸福的闡釋、教誨和例證頗多，然而，卻未曾出現明確的幸福定義，甚至不曾使用「幸福」一詞。不過，假如可以接受「幸福是人生的一種至善境界」這樣的觀念，則先哲的學說著重於指點人們如何達成這一境界（幸福）。儒家的悅樂源於「好學，行仁 and 人群和諧」；道家強調「無為」，順應天道，不勉強，不操於人，不刻意，謙和雍容；釋家（特別是禪宗）的幸福是一種「無慾」之後的內在心靈的平靜，除了強調人內在的修持之外，也強調提攜眾人同登極樂的積極努力。因此，集體主義社會取向濃

厚的中國人，其幸福感的來源除了「個我」層次的滿足，愉悅，掌控，成就之外，可能具有「社我」層次的人際和諧的特性。

## (二) 一個統整的幸福感研究的「概念架構」

統觀上述東西雙方有關幸福感的學說與理論而言，近年來雖然西方幸福感研究在數量上非常驚人，但在理論的發展上仍差強人意，其重要缺陷包含：1. 理論的建構尤嫌粗糙，命題不夠特定清晰，有的無法否認，似乎仍在初始階段；2. 理論的內容應付諸實徵檢驗，實徵資料應更緊密配合理論；3. 現有的理論種類繁雜，應加以統整。而中國本土解釋幸福感的學說則尚未建立。然而，理論的建立是一個漫長的過程，無法一蹴而就，也非研究者目前的學養功力所能及。但是，實徵研究若無一概念架構的導引，恐將是支離破碎，片斷紛雜，對理論的建立和精緻一無助益，甚至連研究結果的統整解釋都會有困難。因此，研究者順應幸福感統整研究的趨勢，嘗試提出一個初步的概念架構（圖一），以導引系列的實徵研究。

這個概念架構呈現的是五個主要變項之間的相互關連。(A) 個人背景、特徵，包括人口變項如：年齡、性別、社經地位等；(B) 環境事件，主要包括個人生活環境中發生的重大生活事件及其對幸福感受所產生的影響；(C) 個人資源或限制，主要指個人相對穩定的人格、解釋風格或社會資源；(D) 認知評判是指對周遭事件的判斷，可採取多種機制，



圖一 一個統整性的幸福感概念架構

如與特定的他人比較，與想像中概化的他人比較，與自己過去生活經驗比較、與自己理想的生活狀態比較等等；(E) 主觀幸福感包含了兩個層次：① 正負向情緒（情緒層面），② 生活滿足（認知層面）。

這個模式有幾個特點，1. 它是一個以人為出發點，以個人感受來定義幸福感，以個體性的分析為基礎的心理學模式；2. 它統整了個人因素與環境因素的影響，有相對穩定性（或適應過程發生的可能性），又有變動的外在環境（事件）解釋幸福感的波動性，兼顧了 Top-Down 與 Bottom-Up 的效應；3. 它統整了幸福感的情緒面與認知面，也兼顧了個人對環境的選擇，影響和解釋，相當重視個人的主動性和自主性；4. 它的五個變項均可以測量，可付諸實徵研究。當然這還只是一個「理論架構」，有待理論化和精緻化，況且整個架構太過龐大，無法在一個研究中得以驗證，而更適合作為一系列研究的基礎。是故，本文只針對其中的個人背景特徵(A)，部分的人格特質(C)，部分的環境事件(B)，和幸福感(E) 之間的可能關連進行討論，以作為系列研究之起點。

在過去的西方研究中，針對幸福感的研究大多使用簡單的相關及迴歸模式，意即只關注各變項與幸福之間的直接關係。這樣的研究設計方法只能發現兩個變項間單純的直線關係，無法解釋變項之間的交互作用關係，而這可能正是造成研究結果不一致，甚至相互抵觸的原因之一。為改進此缺點，本研究提出變項層級化的想法，將個人背景特徵(A) 及個人人格特質(C) 視為外衍變項，將環境事件(B) 視為內衍變項，分別假設它們與幸福感之間存有間接與直接的關係，以期更有系統地檢測理論模式的可用性。

### 三、幸福感的相關因子

#### (一) 幸福感相關因子之研究回顧與本研究架構

根據圖一所提出之預測幸福感之模式，本研究進行檢測的變項如下：

在外衍變項部分，包含了年齡、性別、教育水準、婚姻、收入、外向人格、神經質人格、社會期待及內外控人格。內衍變項部份包括生活事件頻率

及其影響以及社會支持。

#### 1. 外衍變項

雖然過去有少部分的研究指出幸福感會隨年齡的增加而降低(Lu & Argyle, 1991)，但這樣的研究並不多，年齡與幸福感之間的關係仍然未獲得一致的結論。一般而言，研究者仍認為幸福感不隨年齡的改變出現顯著差異(Argyle, 1987)。

年齡對幸福感的影響缺乏一致的方向性，可能是因為對生活的滿意會隨著年齡的增加而上升，而對正負向情感的感受則會隨年齡上升而下降(Headey & Wearing, 1989)。因此，在一個像幸福感這樣的綜合評估指標上，年齡便無法呈現一致的影響。另一種可能性是「年齡」代表了個人的生命階段和生活型態，無疑地對個人生活環境中可能發生的事件有影響，如戀愛，結婚一般發生於青年期，而老年期則是健康和經濟方面的事件較多也較重要，在不同年齡中影響幸福感的因子不同，可能也會帶來不同的影響程度。以單一線性的觀點來探討年齡與幸福感之間的關係似乎不足以呈現其中微妙的關係。因此，不同年齡層與幸福感之間的關係仍然等待實徵結果進行澄清。本研究將針對不同年齡層的樣本進行分組比較和細部分析。

第二個外衍變項為性別。一般來說，研究的結果指出女性的幸福感高於男性(Argyle, 1987; Argyle & Lu, 1990a; Rim, 1993)。但此部分的差異並不很大(Wood *et al.*, 1989)。

從文獻的回顧中也發現，性別對幸福感的影響可能不僅止於主要效果，當性別與其他因素交互作用時，會對幸福感產生不一樣的影響。例如：加入婚姻狀態的考量，若受試中已婚者居多時，女性的幸福感高於男性；若未婚者居多時，男性的幸福感高於女性(Wood *et al.*, 1989)。當加入年齡的考量，高齡層女性的幸福感高於男性(Rim, 1993)。而家庭兄弟姊妹數也列入考量時，發現男性兄弟姊妹數越多，其幸福感越低；女性兄弟姊妹數越多，其幸福感越高(Furnham & Brewin, 1990)。因此，在考慮性別對幸福感的影響時，亦需注意其與其他因素交互作用所帶來的影響。而國內傳統對兩性的性別角色期待也已開始轉變，「性別」在現今的臺灣社會中，也是一個重要的議題。由於西方文化的衝擊，

女性意識的提升，經濟型態的轉變，女性勞動參與的提高（根據主計處統計資料，女性勞動參與率自民國 54 年之 33.1% 提升至民國 84 年之 45%），女性幸福感是會因多了工作場域中的自我肯定和成就感而提升呢？還是會因工作、家庭的雙重負荷而降低呢？同樣的，男性是因太太的收入緩解了家庭經濟壓力而提升幸福感呢？還是由於太太的生涯發展威脅男性尊嚴而降低幸福感呢？尤其在傳統性別角色受到挑戰的現今臺灣社會，不論男性或是女性皆面臨較以往更多的角色期待衝突，實需要更多的研究來釐清性別對幸福感所產生的影響。

第三個外衍變項為婚姻。由於過去的研究發現，婚姻與幸福感之間的關係常隨著不同的樣本而出現不一樣的結果，一部分的研究支持已婚者較為幸福，另一部分研究支持未婚者較為幸福（參見 Argyle, 1987）。這之間所存在的似乎不是一種直接的關係。因此，在進行婚姻與幸福感之間關係的探討時，必須加入其他因素的考量，如上述的性別以及教育，方能獲致較為完整之結果。

第四組外衍變項為教育以及收入。就教育與幸福感之間的關係而言，在重視文憑的臺灣社會中，追求高學歷似乎已經成為多數人的共同目標。但高學歷真能如 Campbell(1976) 的研究結果一般為人們帶來較高的幸福感？亦或是在高學歷高失業率的威脅下，降低人們的幸福感？在這樣的學歷社會背景下，是否也會出現性別差異呢？高學歷女性在面臨失業的壓力時，傳統價值觀仍容許女性回歸家庭的無給職妻子角色，因此，失業對其幸福感的衝擊是否較小？而男性受限於高學歷與高成就必有相關的迷思，失業是否會對其幸福感產生更嚴重的衝擊？亦是饒有興趣，值得進一步探索的研究主題。

在有關收入與幸福感的研究方面，由於西方女性就業人口較多，在收入及幸福感方面的研究以個人收入為指標不會出現爭議。然而，國內婦女就業人口比率不若歐美為高，為考量文化上的差異，本文以家庭收入取代個人收入作為經濟因素之指標。根據 Campbell(1976) 的研究結果指出，高收入者的幸福感高於低收入者。在正向情緒與生活滿意的研究結果上，也有相同的現象出現 (Warr & Payne, 1982)。因此，可以預期高家庭收入者因享有較佳

之物質條件及較多自由控制與選擇力，其幸福感亦高於低收入者。

由於過去從上述外衍變項的角度所進行對幸福感的研究，結果相當混淆，甚至彼此矛盾，在個人幸福感差異的解釋上無法提出一個非常清楚且強有力的說明。因此，研究者開始以另外一種新的角度，也就是內衍變項的角度，例如人格變項對幸福感的影響進行探討 (Emmons & Diener, 1985)，以期能改善過去研究解釋力不足的窘境。而本部分的研究也獲得良好的結果，內衍變項對幸福感的重要性開始受到重視。本文依循圖一所提出的概念架構，希望能兼顧變動的環境事件以及相對較為穩定的個人特質因素對幸福感所產生的影響，但由於以社區成年人為研究對象，且研究的範圍並不包含社會化過程等可能影響個人人格形塑的因素，故在技術上將在成年期已趨穩定的人格特質視為外衍變項來處理。

外向人格是目前研究發現與幸福感關係最為密切的人格變項。有許多研究一致發現，當一個人的外向人格傾向越高時，其幸福感也越高 (Headey & Wearing, 1989; Hotard, *et al.*, 1989; Argyle & Lu, 1990a; Furnham & Brewin, 1990; Pavot *et al.*, 1990; McCrae & Costa, 1991; Lu & Argyle, 1992)。研究並且也指出外向人格也是一個預測幸福感的有力因子 (Hotard *et al.*, 1989)。因此，可以預期幸福感與外向人格之間有正相關的關係存在。

從文獻之中我們亦發現神經質人格與幸福感之間呈現負相關。當神經質人格的傾向越高時，其幸福感就越低 (Headey & Wearing, 1989; Argyle & Lu, 1990a)。並且神經質也可以作為預測幸福感的因子 (Hotard *et al.*, 1989)。因此，可以作出以下推論：當受試者的神經質傾向越高時，其幸福感會越低。

已有相當多的研究發現，社會期待對於所報告的幸福感會有相當程度的正向影響。因此，一個人的社會期待特質應會影響個人所報告的幸福感程度 (Quweneel & Veenhoven, 1991)。就此推論，幸福感與社會期待之間可能會出現正相關關係。

至於內外控人格與幸福感之間的關係，過去的研究較少探討。本文嘗試探討內外控對幸福感影響的理由有二，首先，過去心理健康的研究中發現，內控者心理健康較佳 (吳紅鑾, 1995)，這樣的關

係可能是一種線性關係(Joe, 1971; Levenson, 1973)，而心理健康與幸福感之間存在相當高的相關（施建彬，1995; Lu, 1995）。另外，在自尊的研究上也發現自尊高的人其幸福感也較高(Battista & Almond, 1973)，而高自尊與內控之間亦存在相當高的相關。綜上所述，幸福感與內控人格之間應該存在一個高相關。

### 2. 內衍變項

在此，主要涵蓋的是可能影響個人幸福感的環境因素。首先為社會支持。社會支持是一種個人調適生活壓力的重要資源，相當多的研究指出，接受他人的社會支持有助於緩衝生活中所發生的壓力事件所帶來的負向影響 (Sarason *et al.*, 1990; Heady & Wearing, 1990)。這樣的結果也在本土性的研究中獲得證實 (Lu & Shih, 1997 b)。因此，可以預期在本研究中，社會支持與幸福感應存在一個適度的正相關。

其次為生活事件對幸福感的影響。就目前而言，研究者多透過壓力的研究探討生活壓力與心理健康之間的關聯，較少著力於探討生活事件與幸福感之間的關係。究竟以客觀的事件發生頻次來預測幸福感較為準確，抑或是經過主觀的轉化對生活事件的

感受較能預測幸福感？倘未有本土研究的結果支持，本文亦將針對此問題加以探討。

### 3. 研究架構

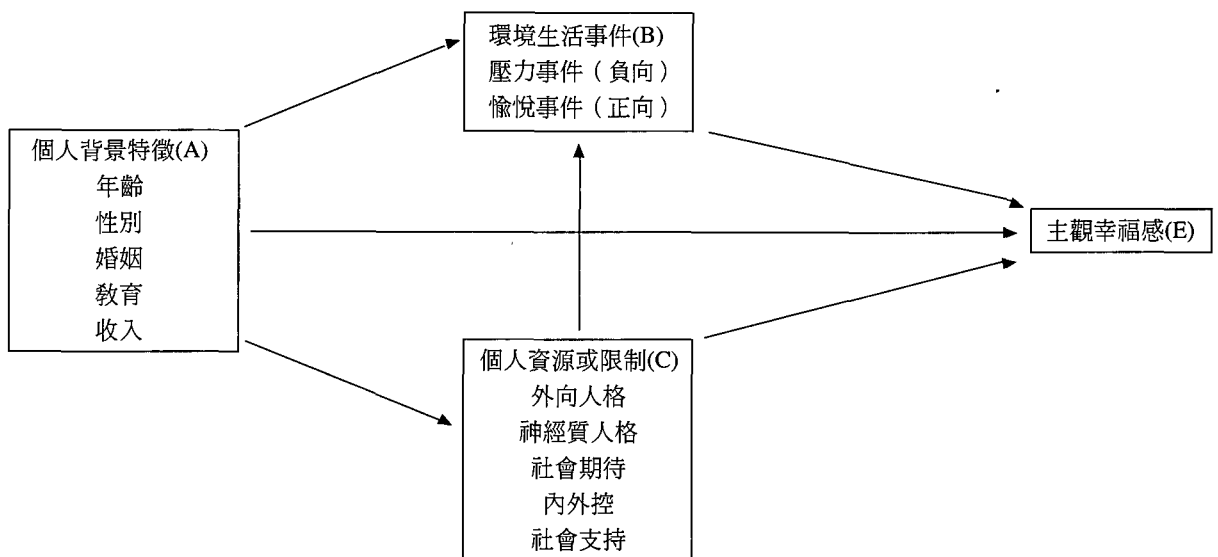
在探討了各個變項與幸福感之間的個別關係之後，研究者更為關心的是外衍變項、內衍變項與幸福感之間的關係。外衍變項是否會透過內衍變項而對幸福感產生影響。這樣的解釋模式可否解釋外衍變項與幸福感之間混淆未有定論的關係，亦為本文所關心的議題。為求研究的精簡，在本文中暫不討論認知過程所產生的影響。此外，筆者亦希望藉由回歸模式的檢驗，尋找本模式中幸福感的有效預測變項，並進一步透過結構模式的技術，進行研究架構的驗證。

為求清楚地呈現本研究與前述嘗試性的整合模式（圖一）之間的關係，特整理研究架構如圖二，以茲比較。

### (二) 研究對象與研究工具

#### 1. 研究對象

本研究是以一般社區居民為研究對象，樣本係來自高雄市（除旗津區之外）的10個行政區。由於過去研究結果顯示出，兒童與老年人的幸福感與一



圖二 本研究之架構



般成年人有所差異，因此本研究以 18 歲至 65 歲之成年人為研究對象。

本研究所採用之抽樣方法為多層次、系統隨機抽樣，並以區、里、鄰、戶順序方式隨機抽樣，而各區抽樣戶數是依各區占全市之人口比例來抽取。另外再抽取相等人數的樣本，當作替補樣本。

本研究在訪視的 600 名受訪樣本中，扣除無效樣本共 116 份，最後所得有效樣本數為 494 份，訪視有效率為 82%。

## 2. 研究工具

本研究採結構式問卷訪談法，所使用的問卷共分爲八個部分，包含：(1) 人口變項問卷；(2) 社會支持量表；(3) 生活事件量表；(4) 外向人格、神經質人格與社會期待量表；(5) 控制感量表 (Locus of Control)；(6) 幸福感量表；(7) 生活滿意量表；(8) 快樂量表。各量表之來源、建構過程及信效度等分述如下。

### (1) 人口變項問卷

本問卷主要蒐集受訪者之個人資料，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況與家庭收入。

### (2) 社會支持量表

本量表採用 Barrera(1981)所編制的「社會支持量表」。經陸洛(1994)中文化修訂，並使用於大學生及大規模社區樣本中，具有良好的信度與效度。本量表包含三大類別：包括①具體的(tangible)②情感的(emotional)與③資訊的(information)的社會支持行爲，共計15個題目，並以四點量表作為分辨其社會支持程度高低的依據，所填答之總分越高，代表其社會支持度越高。

### (3) 生活事件量表

本量表參考白璐等學者(1987)修訂之「社會再適應量表」(Social Readjustment Rating Scale, Halmes & Rahe, 1967)，編寫出符合臺灣人民生活型態的生活事件共41項，曾使用於大樣本社區研究(陸洛，1994)，確認了其可用性，惟該量表是以負向生活事件為主，不足以代表所有類型的生活事件，尤其欠缺可能會影響個人幸福感的正向生活事件，所以對原量表再作修訂，過程包含：①開放式訪談十五位各年齡層(18-65歲)的社區男女成年人，收集正向生活事件；②以小組討論方式，將收集來的生

活事件，依原41題的格式編寫成題目；③預測十名成人，初步檢視量表之內容效度；④修正量表的施測格式為三部分，包括a.判斷此事件是否發生(若未發生則本題另外二部分就不必填答)，b.評定此事件對受訪者而言是正向或負向事件，c.評價此事件所帶來的「壓力」或「快樂」的程度，採由「極輕微」到「極強烈」的1到4個等級的4點量表。本量表的生活事件依內容分為七類，各為①家庭；②職業與生涯；③社交及休閒；④經濟；⑤環境；⑥法律；⑦健康，共計64個題目。計分共分爲四部分，第一部分是計算正向事件的頻次，第二部分是計算負向事件的頻次，第三部分計算對正向事件的感受總分，分數越高代表越快樂，第四部分計算對負向事件的感受總分，分數越高則代表壓力越大。

### (4) 外向人格、神經質人格與社會期待量表

本量表是採用 Eysenck & Eysenck(1975)所編制之 Eysenck Personality Questionnaire(EPQ) 中的 E, N, 和 L 分量表，分別測外向人格，神經質人格與社會期待特質，填答方式採迫選式(是/否)。本量表在西方與跨文化研究的檢驗中，內部一致性信度均達 .70 以上，而效度部分，由不同研究者利用因素分析所得到的建構相當穩定，因此是一個具有極佳信度與效度的量表(Barrett & Eysenck, 1984; Kline, 1993)。共計 29 題。高分分別代表外向、神經質和社會期待的傾向高。

### (5) 控制感量表

本量表採用陸洛(1994)修譯自 Paulhus 和 Christie 在 1981 年所發展出來的「控制範圍量表」(Spheres of Control, SOC)，其概念上與 Rotter(1966)的「內外控量表」(I-E Scale)相近。在原量表中，Paulhus 和 Christie 將控制的概念分為三個層次：①對自我的控制感，即自我效能(personal efficacy)；②對與他人互動或團體互動的控制感，即人際控制(interpersonal control)；③對社會、政治事件與政策的控制感，即社會政治控制(sociopolitical control)，由此三個層次衍生出三個測量控制感的分量表，三個層次在概念上是各自獨立的控制傾向，在中文量表修訂時因所欲測的是與個體的心理狀態最為相關的自我效能和人際控制部分，所以選用前兩個分量表共 20 題進行中文版的修譯，刪除不適當的 5 題，修

訂成 15 題的量表。量表的內部一致性 Cronbach  $\alpha$  = .85；效度方面亦佳。本量表得分越高表示越傾向內控的人格。

#### (6) 幸福感量表

本部分是採用陸洛與施建彬 (Lu & Shih, 1997 b) 所編訂之「中國人幸福感量表」，此量表之原型為「牛津幸福量表」。Argyle 等人 (1989) 所編制的「牛津幸福量表」(Oxford Happiness Inventory) 採用正偏態量尺，能充分反應出幸福感正向的特質，在幸福感的測量中廣受引用。其內部一致性信度  $\alpha$  值介於 .87 (Furnham & Brewin, 1990) 與 .90 (Argyle, 1989) 間。再測信度為 .83 (Valiant, 1993)。效度相當良好。

為求更貼近中國人的幸福感經驗，筆者以前文所述的先驅性質性訪談研究的資料為依據，歸納出中國人幸福感來自於以下九大來源：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。根據此九大本土幸福感向度，另行增編了 20 題，加上譯自原量表的 28 題，新編成 48 題之幸福感量表。其內部一致 Cronbach  $\alpha$  係數為 .95，再測信度為 .66，亦具有良好之效度。本量表得分越高表示幸福感越高。

#### (7) 生活滿意量表

本部分採用陸洛 (1994) 所編制的生活滿意量表，使用 11 點 Likert 量尺，分別測量總體的生活滿意度，以及對家庭生活、職業、健康、家庭經濟、居家環境、社交、休閒等生活面向的滿意度，共 8 題。某項題目的得分越高代表對該項的滿意程度越高，而整份量表的總分越高，則代表受訪者整體的生活滿意度越高。

#### (8) 快樂量表

本部分是抽取徐蓓蓓 (1983) 所修訂的「情緒穩定性量表」中之「快樂」因素，該份量表的內部一致性係數 (Cronbach  $\alpha$ ) 為 .77，其效度亦佳。本量表 10 題的總得分越高代表越快樂。

### 3. 研究程序

本研究由大學生訪員以家訪方式，依訪視名單，

完成上述結構式問卷。訪視實施時間從 1995 年 12 月初至 1996 年 1 月底，歷時共約二個月，而問卷填答平均所花費的時間為 50 分鐘，訪員人數共為 18 人。

### (三) 研究結果

#### 1. 樣本特徵

此次樣本共有 494 人，平均年齡為 38.2 歲 (SD=12.80)，以中青年人口為主。男女比例約近於 1:1。大多數受訪者已婚。將近一半受訪者為高中、職程度，平均受教年數為 12.13 歲 (SD=3.66)，略有偏高，但也符合臺灣目前教育體制的推行現況。受訪者自述個人單月平均收入為 20,001--40,000 元的人數為最多。若以臺灣平均一家的人口數 4 人來乘，則月收入以 80,000--160,000 的為最多，有偏高之嫌。此可能與中國人將收入視為忌諱，不便與外人道也，且在社會期待效應下，往往有高報的可能性。故在此種狀況下，本研究中的社經地位將單以教育為指標，收入則不加以考量。有關樣本基本特徵概況，請參見表一。

#### 2. 測量工具的信度與效度

「中國人幸福感量表」所測得的幸福感體驗究竟是單一向度，還是多重向度的，可以因素分析為依據。在進行因素分析前，先檢驗 KMO 和 Bartlett 的 test of sphericity 發現，其 KMO 值為 .94，Bartlett 的 test of sphericity 值達顯著 ( $p < .001$ )，顯示取樣適合，相關矩陣亦符合統計預設，故可進行因素分析。以主成份分析法 (Principal components) 進行分析，並以最大變異法 (Varimax rotation) 旋轉，發現 eigen value 大於 1 的因子有 10 個，其中第一因子的 eigen value 為 14.45，而第二個因子的 eigen value 則下降為 2.01，且大部分的題目集中在前五個因子上，故再以五個因子做因素分析。結果發現大部分的題目落在第一因子上，且從陡坡圖 (Scree plot) 中發現第一因子和第二因子之間有非常大的落差，故再以二因子來萃取。結果發現大部分的因子仍落在第一因子上，且落在第二因子上的三題，分別是第 43 題，第 33 題和第 25 題，其中第 33 題在第二因子上的相關係數為 .46，但在第一因子上的相關係數為 .42，第 25 題在第二因子上的相關係數為 .45，但在第一

表一 樣本基本特徵一覽

變項	人數(N)	百分比(%)
性別		
男	237	48.0
女	257	52.0
年齡(歲)		
30以下	152	30.8
31-40	129	26.1
41-50	120	24.3
51-60	48	9.7
61以上	45	9.1
婚姻狀況		
未婚	129	27.9
已婚	317	68.5
鰥寡	11	2.4
離婚	5	1.1
分居	1	0.1
教育程度(年數)		
不識字	12	2.4
小學	48	9.7
國中	52	10.5
高中、職	223	45.1
大專	152	30.8
研究所	7	1.4
家庭收入(每人平均月收入,以元為單位)		
20,000以下	93	19.1
20,001-40,000	179	36.8
40,001-60,000	92	18.9
60,001-80,000	49	10.1
80,001-100,000	14	2.9
100,001以上	24	4.9

因子上的相關係數卻為 .41，兩題在兩個因子上的相關係數均很接近，故再以一因子萃取之。結果發現僅第43題落在這一因素之外，其餘各題與該因素的相關係數均在 .30 以上，可見幸福感是一完整無法分割的概念。此結論與以前的研究結果相同(施建彬, 1995)。另，與前述研究一樣，本研究亦發現第43題與整體幸福感量表的相關明顯地比其它題目要低( $ITC=.20$ )，細觀之，該題所述：「我做錯事常常不會被人發現」，題義有曖昧不明之虞，故決定將之刪除，得到修正之「中國人幸福感量表」

共 47 題。

此版「中國人幸福感量表」之內在一致性  $\alpha$  為 .95，折半信度 .92。在同時效度方面，其與「快樂」的相關為 .52( $p<.01$ )，而與「生活滿意」的相關為 .67( $p<.01$ )。

人格變項上的外向、神經質和內控的內在一致性  $\alpha$  分別為 .83、.80 和 .71。僅社會期望的內在一致性  $\alpha$  為 .39，偏低甚多，可能與題數過少有關(僅 4 題)，因此在後續的統計分析中將不考慮此一社會期望變項。

社會支持量表的內在一致性相當好( $\alpha=.92$ )，折半信度亦不錯( $\alpha=.88$ )。快樂量表的內在一致性為 .74，而生活滿意量表的內在一致性為 .86。

### 3. 組群差異

本節先以傳統的單因子以變異數分析和 t 檢定檢驗各人口學變項(性別、教育、年齡與婚姻狀況)在依變項幸福感、快樂及生活滿意(含各具體面向)上，是否有族群差異。

#### (1) 性別：

樣本中的男性有 237 人，女性有 257 人，兩組在人數上約略相等。對其依變項進行 t 檢定發現在幸福感、社交及生活環境的滿意上達顯著差異，女性的幸福感顯著高於男性 ( $t=1.97$ ,  $p<.05$ )，女性的社交滿意也顯著高於男性 ( $t=2.19$ ,  $p<.05$ )，且女性對生活環境的滿意度亦高於男性 ( $t=2.48$ ,  $p<.05$ )。

#### (2) 年齡：

年齡以層級分組，30 歲以下為第一組，31~40 歲為第二組，41~50 歲為第三組，51~60 歲為第四組，61 歲以上為第五組。單因子變異數分析並未發現在任何變項上達到顯著。可知不同年齡層的人在幸福感、生活滿意和快樂上均無差異。

#### (3) 教育：

以教育程度作為分組依據，不識字者為第一組，小學為第二組，國中為第三組，高中、職為第四組，大專為第五組，研究所則為第六組。單因子變異數分析發現六組在環境與社交滿意上達顯著，在主要依變項幸福感上並未達顯著。經薛費事後檢定發現，在環境滿意上，小學組與初、國中組和大專畢業(肄業)組有顯著差異；而在社交滿意上，各組之間均