

第二章 文獻探討

本章主要目的在探討與幸福感相關的內涵與理論基礎，全章共分為三節，第一節介紹東、西方幸福感的意義與內涵；第二節說明幸福感的相關理論；第三節則介紹幸福感的相關研究。

第一節 東西方幸福感之意義與內涵

自古以來，因為東、西方價值體系的多元差異，各方學者對幸福感的界定有不同的詮釋。近代由於社會科學對幸福感的重視與研究，為幸福感開啟許多有別於哲學層面的觀點。以下分別就東、西方哲學與社會科學觀點，對幸福感的內涵加以說明。

(一) 哲學觀點

1. 中國文化下的幸福感

Lu, Gilmour 和 Kao(2001)曾指出在中國古代文獻之中，並未出現過「幸福感」這三個字，唯有在早期人們的對話中，屢屢使用「事事順心、萬事如意」(anything positive and good in life)來詮釋幸福感。然而，歷經數千年悠久的文化傳承，中國人早已形塑出屬於自己的幸福觀。吳經熊(民81)認為中國哲學有三大主流，即儒家、道家和釋家。雖然三大家在學說中並未言明「幸福」的定義，然而，其精神不外乎在於追求「悅樂」，也就是今日所說的幸福。茲就儒、道、釋三家思想中的幸福感加以分述如下。

(1) 儒家思想的幸福觀

孔子是儒家思想的代表人物，其思想主要源起於六藝，即「詩」、

「書」、「易」、「禮」、「樂」、「春秋」。儒家對幸福的來源抱持著「天命說」與「自行決定說」，孔子說到「不知命，無以為君子」；孟子則引用詩經：「永言配命，自求多福」(巫雅菁，民 90)。由此可知，個體的幸福除了「聽天命」之外，尚須「盡人事」，也就是在順應天理之外，在自己的能力範圍之內力圖進一步的改善。

儒家學者認為幸福與禍患皆來自天意，是無法事先預知的，然而透過道德的修養可以讓人有預測禍福的能力。因此，孔子認為要達到幸福的狀態，必須透過德性的修養(曾昭旭，民 78)。孫效智(民 86)亦認為幸福和道德之間有著相當高的一致性，個體可以透過道德修養的方式來追求幸福。此外，個體在追求幸福的過程中，除了戮力於修德以求福報之外，也必須將此福報與眾人分享，反應出儒家學者在獨善其身之外，更具備了兼善天下的胸懷。

在「尚書洪範篇」中提到：「初一日五行，次二日敬用五事……次九日嚮用五福，咸用八極」，乃我國古代對幸福所訂定的標準，五福包括了壽考、富有、健康安寧、備有一切美德及老壽而死。由此可知，儒家的幸福感包含了身體健康、經濟上的不虞匱乏、道德修養，以及內心安適平靜的狀態。吳經熊(民 81)認為儒家的悅樂導源於好學、行仁與人群的和諧，儒家學者在追求學問、修養德性與人際互動之中尋得了屬於自己的幸福感(引自施建彬，民 84)。

(2)道家思想的幸福觀

老子在道德經中強調若水、樸素、盡已、無為、知足等處世的態度，說明人應該減少慾望、不強求、順應自然，即可得到幸福的感受。老子從「相反者其實相依」的觀點來看待福禍，說到：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」。由此可知，老子認為所有的對立都是相互依賴的，例如，有愛必有恨、大智必若愚、否極泰來、樂極生悲等，都是相反相成的原

理(陳文德，民 90)。

老子期望人類的行為能取法於「道」的自然性與和諧性，亦即以無為的精神來達到幸福的境界。「無為」是道家的中心思想，強調守中而不過份，和順其性，各安其主，即能無往而不利。老子認為一切的名貨難得之物都不如自己身心的難得，因此，人生的可貴之處不在於外在的開發與追求，而是內在的知足與自足，若能自足，則能常感安定與舒適(楊慶豐，民 80)。因此，老子用無知無慾的方法來解決人生的根本問題，也就是當人類能降低慾望，擁有無知無慾的人生觀時，即可獲得精神上的自由與內心的寧靜，進而達到幸福的境界(譚守權，民 81)。

綜上所述，道家的精神在於順其自然且不強求，藉由對外在物質慾望的捨棄以達到內在的安適寧靜，而反應在幸福感上，即是追求內在心境上的平和狀態。

(3)釋家思想的幸福觀

釋家相信因果關係的存在，認為今世的福報來自於前世的積德，而今世的修持乃是為來世積善因。生命沒有永久的保障，如同月盈月缺之循環，因此，吾輩應該珍惜現有的一切並發揮生命的良能廣結善緣，唯有行善造福，才能如汲井水，取之不盡，用之不竭(釋證嚴，民 81)。

佛教認為人生在世，無法離群索居，即使是修行也亦復如此。在修行成佛的同時，也要救度苦惱的眾生，因為真正的解脫是在眾緣中修得，在煩惱中解脫(釋證嚴，民 88)。由此可知，釋家認為在追求幸福的過程中，除了自我的修持之外，也十分重視芸芸眾生的福祉，希求在自身領悟正道之後，也能盡己之力去協助眾人以臻幸福的境界。

般若心經曾提到所謂的幸福乃是遠離慾望，捨棄一切的私念，不與他人競爭比較，以追求無憂無慮的生活與心靈上的和諧安寧(黃智慧，民 80)。由此可知，釋家對於幸福的看法在於捨棄外在物質的追逐，內心常

保安樂知足，進而追求自身本來的面貌與出入世的和諧。

綜上所述，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、掌控與成就之外，也具備了「社我」層次的人際和諧之特性(陸洛，民 87)。

2. 西方的幸福感

西方文化中的「幸福」(Eudaimonia)一詞源於希臘字，意指受善神守護而獲得的快樂。西方哲人 Democritus(461-371 B.C.)認為人生最高的幸福源自於靈魂的平和安寧與道德理性的自律，在理性思維優於感官知覺的前提之下，個體可以藉由理性來駕馭肉體的衝動並確認有關善的知識，使心靈達到平和的境界，此即人生最高的幸福(引自顏映馨，民 88)。亞里斯多德認為幸福具有終極自足的特性，它是行為的目的地，主張「幸福」並不是與生俱來，而是須透過具體的活動、實踐有德性的行為以後所得到的結果；蘇格拉底則認為唯有從「自我」出發，人類才會變得聰明、明智並具備美德，而後知去惡從善以便獲得「幸福」；而柏拉圖則認為唯有對「觀念界」的追求，方能獲致真正的知識，以及達到真理、至善的境界(黃信二，民 89)。由此可見，希臘哲人普遍認為幸福就是人類的善性，幸福與善幾乎是同義字。由此可知，唯有發揮人類的至善，方能享有幸福的人生。

綜合上述中西方在哲學上的觀點，在內涵上對於幸福的看法雖有所差異，然而本質上都是以外在的標準，如德性修養、美德等作為評量的依據；亦即當個體可以達到外在客觀的標準時，方能出現幸福的感受。

(二) 社會科學觀點

有別於哲學家所關心的外在評量標準，近代社會科學家藉由研究來闡釋幸福的意涵，強調個體對幸福感的主觀與正向的感受，因為外在客

觀的評量標準並不足以反應出個體真正的幸福程度(巫雅菁，民 90)。近年來西方的實證研究中，常用來代表幸福感的概念之名詞有快樂(happiness)、主觀幸福感(subjective well-being)、心理幸福感(psychological well-being)、客觀幸福感(objective well-being)、生活滿意度(life satisfaction)等(施建彬，民 84；Lu & Shih, 1997b)，詳見說明如表 2-1。

表 2-1 幸福感之定義與相關名詞界定

幸福感相關名詞	定 義	著重向度
快樂 (Happiness)	1.正負向情緒及生活滿意的整體評估 結果	情緒、認知
	2.負向情緒的相對狀態	情緒
	3.生活滿意、情緒與心理健康的評估	情緒、認知、心理健康
幸福感 (Well-being)	1.正負向情緒及生活滿意的整體評估 結果	情緒、認知
	2.正負向情緒面的研究	情緒
	3.心理健康概念的測量	心理健康
主觀幸福感 (Subjective well-being)	1.正負向情緒及生活滿意的整體評估 結果	情緒、認知
	2.生活滿意、情緒與心理健康的評估	情緒、認知、心理健康
心理幸福感 (Psychological well-being)	1.正負向情緒與特殊領域的滿意程度 總加結果	情緒、認知
	2.心理健康概念	認知
生活滿意度 (Life Satisfaction)	1.以認知的角度對生活的整體情況進 行評估	認知

(資料來源：引自林子雯，民 85，p.37)

一般而言，根據幸福感的定義，可以將其分為四個不同的研究取向(施建彬，民 84；顏映馨，民 88；黃瓊妙，民 89)：

1. 著重「情緒層面」的幸福感

此一觀點認為「幸福感」是一種情緒反應，特別著重在正向情緒的反應上。然而，此觀點忽略了個體的情緒經驗容易受到其知覺與環境事物的影響，亦即無法反應出幸福感的長期穩定特質。

2. 著重「認知層面」的幸福感

此一觀點著重在認知功能對幸福感的影響，認為幸福感來自於個體對過去生活的整體感受，卻忽略了認知過程中情緒狀態對個體的幸福感受之影響。

3. 著重「認知與情緒層面」的幸福感

Andrews 與 Withey(1976)整合各家觀點，提出「幸福感」是個體的主觀經驗，包含正向情感、負向情感與生活滿意三個面向。此觀點認為幸福感是對生活的滿意程度與情緒感受的整體評估結果，兼具個體認知的長期穩定特性與短期情緒的起伏狀態。由於此一看法整合了情緒和認知的層面，因而成為目前廣為研究者所接受與採納的定義。

4. 著重「心理健康」的幸福感

此觀點認為幸福感是一種類似於個體心理健康的狀態，並以心理健康的測量來評估個體的整體幸福感受。然而，此一觀點以心理健康測量上的得分來評定幸福感的高低，忽略了短期情緒的波動與長期穩定的人格特質對幸福感的影響，是故能否單從心理健康來評定幸福感的高低，仍有待進一步的研究。

第二節 幸福感的相關理論

心理學家分別以不同的角度來詮釋個體在幸福上的感受，於是形成具有不同內涵的幸福感。其中有五個較完整的理論，分別是需求滿足理論、特質理論、動力平衡理論、判斷理論與心理幸福感模式。以下分別就五個不同的理論觀點加以探討之(施建彬，民 84；顏映馨，民 88；李嵩義，民 92；Ryff, 1989)：

一、需求滿足理論

需求滿足論認為個體的幸福感來自於需求的滿足，當需求得到滿足，個體就會感到幸福；若是需求長期無法加以滿足，則會導致不幸福的感覺。由於著重的重點有所差異，其相關的理論如下所述：

(一)活動理論(Activity Theory)

本理論強調幸福感是人類主動參與活動的產物，個體可以藉由工作、休閒、運動等活動或人際互動的歷程，在不斷的互動與回饋中發揮潛能並滿足個人的需求，進而產生愉悅的成就感與價值感，此即為幸福感(Argyle, 1987; Diener, 1984)。從社會整合的觀點而言，參與各種有意義的、健康的活動，滿足個體的親和、休閒等心理需求；而經由參與者彼此的分享，提供不同程度的社會支持，進一步促進個體的生理健康、心理適應與幸福感。

(二)目標理論(Telic Theory)

目標理論又稱為終點理論(Endpoint Theory)，本理論假設人都具有一個內隱的需求模式為其行為的基礎，個體理想的達成會帶來幸福感(陸洛，民 87)，而此一幸福感是個體在努力達成目標之後，所獲得的一種穩定而長期的滿足(Omodi & Wearing, 1990)。Maslow 提出的需求階層理論(Need Hierarchy Theory)認為個體有生理、安全、愛與隸屬、自尊與自我實現等不同層次的需求，當該層次的需求獲得滿足之後，幸福感便油然而生。

(三)苦樂交雜理論(Pleasure and Pain Theory)

本理論認為快樂與痛苦經常相伴而生，因此無所匱乏的人就無法體會真正的幸福(Houston, 1981)。倘若個體長期陷於需求被剝奪的感受之

中，一旦需求獲得滿足，所獲致的幸福感將相形強烈(Diener, 1984)。個體唯有經歷過痛苦的負面感受，才能體會幸福的感受，並進而知福惜福。

(四)由上而下/由下而上理論(Top-Down/Bottom-Up Theory)

本理論認為個體具有以積極的方式體驗生活的性格傾向，亦即擁有快樂的素質。本理論以人格與生活事件雙重角度來解釋幸福感的形成，關鍵在於上層的人格因素與下層的具體生活體驗是如何相互作用的。支持「由上而下理論」的學者認為個體是透過其認知系統在看待事物，若個體以正向的態度做出詮釋，自然會出現幸福的感受。陸洛(民 87)驗證了神經質人格和幸福感之間具有負相關，而內控人格則和幸福感有正相關，此一研究發現支持了「由上而下理論」的觀點。而持「由下而上理論」的學者則認為幸福感受到生活事件的影響，個體是否幸福端視其日常生活事件中，正、負向事件的多寡而定，亦即外在環境事件決定個體幸福感的高低。

陸洛(民 87)曾嘗試統整「由上而下理論」與「由下而上理論」之概念，提出統整性的幸福感概念架構圖，其中包括(A)個人背景特徵(B)環境事件(C)個人資源或限制(D)認知評判(E)主觀幸福感等五個主要變項，以個人感受(認知評判)為基礎來定義幸福感，說明個人因素(個人背景特徵、個人資源或限制)與環境因素(環境事件)對幸福感之影響，並建議相關的研究者應該將幸福感的概念加以統籌、整理，以便進而探討影響個體解釋幸福感高低之相關因素。

二、特質理論(Trait Theory)

此一理論嘗試以個體特質的角度來解釋幸福感產生的原因，針對某些人為何容易感到幸福感提出解釋，認為乃是由於個體的特質因素所影響。不同的人格特質對於事情的處理方式與態度不同，會有不同的行為

反應。

(一)連結理論(Associationistic Theory)

本理論從認知與記憶的觀點來解釋某些人特別容易感到幸福的原因，認為個體透過認知系統的運作，解釋生活事件並從中獲得意義。當個體的認知出現正向偏誤時，自然容易以正向的態度來解釋生活事件，進而促使幸福感的產生。另一方面，學者也認為幸福感高的人，可能擁有一個以幸福感為核心的記憶網路，當生活中有某一事件發生時，透過幸福記憶網路提取資訊，以誘發幸福感的產生(林子雯, 民 85; Diener, 1984; Stone & Kozma, 1985)。然而，此理論的限制在於無法詮釋生活事件對幸福感所扮演的影響。

(二)人格特質理論

本理論認為個體獨特的人格特質是影響其評估幸福感的主要依據。Costa 與 McCare(1980)指出幸福感是一種穩定的特質，而此一人格特質可能導因於個體的先天遺傳因素，也可能導因於後天學習的結果(Veenhoven, 1994)。

三、判斷理論(Judgment Theory)

本理論認為個體的幸福感是經由與他人的生活狀態或自己理想的生活目標比較而獲致的結果(Rim, 1993)，亦即幸福感產生於現實狀態與某些標準的比較結果，當個體面臨生活事件時，會選擇一個參照標準來對該事件進行評估與判斷。此一理論以三項基本假設來論斷個體對幸福感的評估(Diener, 1993; Veenhoven, 1989)：(1)此一標準是個體自行選取建構的；(2)比較的標準會隨情境的不同而改變；(3)幸福感是來自比較後所得到的結果等。判斷理論中各分之理論對幸福感的依據標準仍莫衷一是，茲將各理論整理如表 2-2。

表 2-2 判斷理論各分支理論摘要表

比較方式	判斷理論之分支理論	要點	判斷標準
和自己比較	適應理論 (adaptation theory)	生活中曾經發生的事件將成為個人之內在經驗，再次遭遇相同事件時，即以此內在經驗和其比較	個人對過去生活中的內在經驗
	範圍--頻率理論 (range-frequency theory)	以過去的生活經驗為參照標準，但會隨目前事件而轉變	個人過去的生活經驗
	抱負水平理論 (aspiration level theory)	幸福感係指個人理想目標和現實狀況比較後所得的差距	個人的理想、期望
	多元差異比較理論 (multiple discrepancies theory)	幸福感係指個人目前的情況與所選擇的標準比較後之差異程度	以他人擁有哪些、個人過去、現在與未來期望什麼、個人的需求、信念為判斷標準
和他人比較	社會比較理論 (social comparison theory)	幸福感來自與自己或是他人比較的結果	與自己，或是處境相近的人

(資料來源：引自謝明華，民 91，p.86)

(一)社會比較理論(Social Comparison Theory)

本理論認為幸福感的形成是透過與他人比較，判斷的標準是他人，當個體與更幸福的人比較(向上比較)會降低幸福感，而與比自己不幸的人比較(向下比較)則會提高其幸福感。這正說明為何個體遇到比自己境遇差的對象，相較之下反而擁有較高的幸福感(Argyle, 1987)。

(二)適應理論(Adaptation Theory)

本理論認為個體會透過內在的比較將過去的生活經驗作為判斷的標準，當現在的生活狀況優於過去，個體便會感覺到幸福。一般而言，第一次出現的事件會因其性質的好壞，使個體產生幸福感或不幸福感。然

而，當事件反覆出現之後，它就會逐漸失去激發情感的能力，此乃因為個體有良好的適應性，可以適應好的環境，不再感到幸福，也可以適應壞的環境，而不再感到不幸。此時，唯有事件的改變才可再次引發情感。

(三)範圍-頻率理論(Range-frequency Theory)

本理論乃是由適應理論修正所得之理論，認為個體即使以過去的生活經驗作為判斷幸福感之參照標準，此參照標準亦將隨外在事件的影響而不斷改變(施建彬，民 84)。而所謂「範圍-頻率」(range-frequency)係指個體的成就目標與期望之間的範圍，當此範圍愈大時，則幸福感愈高。

(四)抱負水準理論(Aspiration Level Theory)

本理論又稱為期望水平理論，認為個體幸福與否取決於個人期待與實際處境的差距狀況。一般而言，個體的期待總是高於現實狀況，若期待與實際狀況間的差距越小，則個體的幸福感就越高；反之，則幸福感降低。

(五)多元差距比較理論(Multiple Discrepancies Theory)

本理論又稱為多重差異比較理論，由 Michalos(1985)所提出，說明影響個體幸福感的因素來自於個人所希求的與其實際所擁有的之間的差距(discrepancies)。個體是否具有幸福感，乃是在其心中經過多方比較之後的結果，包括與他人比較(社會比較理論)、和過去比較(適應理論)以及和期待比較(抱負水平理論)等。

綜上所述，判斷理論的優點在於其為幸福感提供了判斷的標準；而最大的缺點則在於無法解釋個人在何種情況下使用了何種判斷標準，又選用此一標準的緣由何在，亦未能提出具體的說明。

四、動力平衡理論(Dynamic Equilibrium Model)

此一理論強調為幸福感的獲得受到穩定的人格特質與變動的生活事件所影響。Heady 與 Wearing(1989)認為個體的幸福感不僅來自於長期穩定的人格特質，還會受到短期正負向生活事件的影響。在大部分的時間裡，個體的幸福感因受到人格因素的影響而呈現穩定平衡的狀態，唯有當發生不同於以往經驗的生活事件，所引發的反應威脅到幸福感的動力狀態時，則個體的幸福感將隨之發生改變。

綜合上述之介紹，茲將幸福感各理論的要點及其優、缺點詳述如表 2-3。

表 2-3 幸福感各理論之對照表

理論名稱	理論要點	優點	缺點
需求滿足理論	幸福感來自於個體目標達成與否	促進個體設定整體的生活目標，並對此目標有更多的重視與追求	無法解釋何以有的人有幸福感，其他人則否
特質理論	個體人格特質傾向可穩定地解釋長期的幸福感	能清楚地解釋個體人格特質與幸福感之間的關係	無法解釋外在生活事件對個體幸福感之影響，及個體判斷幸福感之依據為何
判斷理論	幸福感乃由個體使用各種參照標準比較而來	能夠提出判斷幸福感之標準	無法說明個體在何種情形下選擇何種比較之標準
動力平衡理論	當幸福感受外在事件之影響，人格特質將發揮其平衡功能，試圖將幸福感拉回平衡狀態	探究外在生活事件及人格特質對幸福感之影響	無法清楚地解釋外在生活事件及人格特質各自如何影響幸福感，及兩者間之關係為何

(資料來源：引自施建彬，民 84，p.22；謝明華，民 91，p.88)

五、Ryff 的心理幸福感模式

有鑑於過去幸福感的相關研究，多數只聚焦在個體的某些人格特

質，Ryff(1989)提出其心理幸福感的模式，其中包含了六個向度，將一些足以代表個體正向的心理功能的人格特質加以吸納與統整，形成一個整合性的理論架構，以便更完整的解釋個體的心理幸福感受。茲將此一理論模式中的主要概念說明如表 2-4。

表 2-4 Ryff 之心理幸福感模式概念表

自我接納(self-acceptance)
高分者--個體對於自我抱持正面積極的態度，瞭解並接受自己各方面的優缺點，而且對於過往的生活經驗持以正向的評價
低分者--個體對於自我感到不滿意，無法接受自身的缺點，固著於其短處而衍生不切實際之理想，並對於過去之生活經驗感到失望

與他人的正向關係(positive relations with others)
高分者--個體在人際互動上具備同理對方、付出情感的能力，且能夠與他人建立信任、溫暖與親密的長期關係
低分者--個體抱持自我封閉的態度，缺乏與他人真誠的互動，以及同理對方、付出情感的能力。因而在人際關係上常遭遇挫折，難與他人建立溫暖、信任的關係

自主性(autonomy)
高分者--個體在決策時能夠自我獨立與自我決定，評斷事物的標準是自己所訂立的，較不至於受到社會期許或他人眼光而改變其意願與行為表現
低分者--個體無法獨立的做決定，易受社會期許而改變其行為表現，且判斷事物的標準多半以配合對方的意見為主

環境掌控(envIRONMENTAL mastery)
高分者--自我與環境的互動狀況良好，具備克服環境挑戰的熟練與勝任能力，且能夠把握適合自我發展的機會，使自己的需求與價值觀獲得充分的滿足
低分者--個體對於挑戰感到吃力、困難，覺得自己沒有能力去改變或因應外在環境，且無法把握自我發展的機會，對生活感到無法掌控且無力

生活目標(purpose in life)
高分者--個體清楚知道自己生活的方向與目標，且能將過去經驗與未來願景加以統整而形成其獨特的生命意義，積極朝向生活目標所指引的方向
低分者--個體對於生活的目標與方向感到模糊、不確定，無法將過去的經驗與未來的展望統整出其獨特的生命意義

個人成長(personal growth)
高分者--個體擁有持續發展的認知與動力，時時學習新知與接受新事物，朝向發揮潛能、自我成熟的動態改變歷程前進
低分者--個體一味固著於現狀，排斥學習新知與接受新事物，因而阻礙其成長與潛能發揮的機會，且對於生命常感到悲觀、失望與缺乏意義

(資料來源：Ryff, 1989b, p.1072)

綜合上述各種理論的觀點，可知幸福感的內涵已能同時兼顧生活事件與人格特質的影響，並日漸形成整合性的概念，理論架構漸趨完備，有助於我們對幸福感的相關內涵的進一步瞭解與應用。

第三節 幸福感的相關研究

近年來國內外與幸福感有關的研究有如雨後春筍般蓬勃的進行著，不但從中獲致了不少可觀的資料，對於個體的幸福感之相關意涵也有了更完整的瞭解與詮釋。茲針對國內、外相關的幸福感研究分述如下：

一、年齡與幸福感

在國外的研究方面，Campbell(1976)發現幸福感與年齡之間有密切的相關，但快樂情緒的強度卻隨年齡而減少，年輕人在情緒方面的感受較強，而老年人則對於生活採取較正向的評價(Argyle, 1987)。Altshuler 與 Gleeson(1999)指出幸福感因個體的年齡不同，而有不同的幸福感受；許多的研究都指出，愈年輕者的幸福感愈高，如 Lu 與 Argyle 及 Frank 與 Andrews 都指出幸福感會隨著年齡的增加而降低(引自施建彬，民 84)；而 Diener 與 Suh(1998)研究年齡與幸福感之關係研究中發現，在幸福感的內涵中，愉快的情緒隨年齡的增加而降低，而 Wilson(1967)也提出年輕者其幸福感較高(引自 Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999)。van Wel 等學者(2002)的研究指出，年紀愈長的女性其幸福感較年輕者為低。Bardwick(1971)則指出，中年婦女的生活最不滿意，尤其是結婚 10~15 年的家庭主婦。Mulvey 則指出 50~60 歲的婦女因為兒女多半外出就業，有較多的時間可以參與各種活動，因而擁有較高的生活滿意度(引自李蔚虹，民 77)。

另有學者持不同的意見，Argyle 認為幸福感不會隨著年齡的變化而出現顯著的差異(引自施建彬，民 84)，Doyle(2002)也認為幸福感與年齡

無關；而 Argyle(1999)時指出，年齡與幸福感間呈現正相關(引自 Sheldon & Kasser, 2001)。Fry(2000)也指出年紀愈長者，其幸福感愈高。

在國內研究方面，孫敏華(民 71)發現女性年齡與生活總滿意度沒有顯著相關，而與一般生活滿意、自我形象滿意與婚姻滿意形成負相關；陸洛(民 87)也指出不同年齡層的人在幸福感、生活滿意和快樂上均無差異。而林子雯(民 89)的研究中卻發現個體的年齡愈大，對生活事件的適應及處理能力愈佳，其幸福感也因此隨之提昇。

綜合上述可知，年齡可視為幸福感的預測指標之一，然而此兩者之間的關係，因研究主題、對象之不同而有差異，迄今仍未出現一致的定論。

二、性別與幸福感

Sivik 和 Rose(1994)從研究中發現女性對生活壓力的抗拒力較男性來得強烈，且容易產生壓力的感受；然而，由於女性懂得透過發牢騷來抒發其情緒，因而其對壓力環境的適應相當迅速，因而幸福感較男性為高；Mookherjee(1997)的研究也指出已婚女性的幸福感高於已婚男性。

在國內的研究方面，陸洛(民 87)研究 600 位成人發現女性的幸福感顯著高於男性；劉敏珍(民 89)以老年人為對象所進行的人際親密風格與幸福感之相關研究中，發現女性老年人因人際親密感較男性老年人高，故其幸福感高於男性；黃資惠(民 91)以國小學童為對象所進行的研究，研究結果則顯示國小女童的幸福感高於國小男童；而梁忠軒(民 91)研究國中生也發現女性的幸福感高於男性。

另有學者持不同的意見，認為男性的幸福感比女性高，如 Yamoor 和 Mortimer(1990)的研究發現，由於男性工作滿意度較高，故其幸福感高於女性。呂敏昌(民 82)研究國中生發現男生在心理社會幸福感上優於女性。吳衍潔(民 91)研究大台北地區民眾發現女性出現負向情感的頻率高於男

性。而部份學者則認為幸福感與性別無關，如施建彬(民 84)、顏映馨(民 88)及陳騏龍(民 90)的研究結果均發現男女在整體幸福感上並無顯著差異。

由此可見，性別與幸福感之間的關係，因研究主題、對象不同而有所差異，至今未能獲致一致的定論。

三、婚姻狀態與幸福感

在國外的研究方面，部分的學者發現已婚者的幸福感通常比未婚或沒有婚姻關係者高(Campbell, 1976; Wood, Rhoders & Whelan, 1989)；Lu 也指出許多的研究都顯示穩定的婚姻關係會增加幸福感(Andrews & Withey, 1976; Argyle, 1987)。Veroff(1981)的調查也顯示，已婚者要比未婚、離婚或鰥寡者來得快樂；Mastekaasa(1994)則認為此一現象不只侷限在西方的社會中(引自 Lu, 2000)。然而，Marks(1996)的研究結果卻發現單身者在自主性、對於環境的支配感以及與他人的關係方面均高於已婚者。

在國內研究方面，陸洛(民 83)的研究結果顯示婚姻狀況與心理幸福滿足感有關。蔡仕君(民 77)、陳媛嫻(民 76)發現已婚的職業婦女其年齡愈大，生活滿意度愈高。林子雯(民 89)指出婚姻狀態與幸福感之間有著顯著差異存在，亦即已婚者的幸福感高於未婚者。黃毅志(民 87)的研究顯示已婚者有較佳的心理幸福。吳淑敏(民 92)研究 310 位婦女亦發現已婚婦女在生活滿意、情緒、心理健康及自尊方面均顯著優於未婚者。但也有部份研究的結果指出婚姻狀態在幸福感上並未出現顯著差異(施建彬，民 84；陸洛，民 87)。

四、健康狀態與幸福感

在國外的研究方面，Lurie(1984)的研究發現主觀的自覺健康狀態是影

響其未來生活的幸福感之重要因素。Shapiro(1988)在成人的心理健康與其幸福感的相關研究中發現生理健康與幸福感之間具有高相關，意即生理健康狀況愈佳者，其幸福感相對的也愈高。Thompson 與 Heller(1990)的研究也顯示心理健康會對幸福感產生相當大的影響，心裡健康佳則其幸福感相對的就會提高。

在國內的研究方面，黃郁婷(民 84)研究老年人時發現健康狀況愈佳的老年人，其幸福感愈高。吳衍潔(民 91)在研究大台北地區民眾時也發現到，自覺健康狀態對幸福感有直接且正面的影響。而陳鈺萍(民 93)針對國小教師的幸福感研究也指出，健康狀態佳的老師其主觀幸福感受優於健康狀態不佳或普通狀態的老師。

五、人際和諧與幸福感

施建彬(民 84)訪談高雄地區的 54 位居民，統整出九種幸福感的來源，包括：和諧的親友關係、他人的讚賞、活得比別人好、樂天知命、物質滿足、工作成就、健康、看我控制與自我實現感，以及快樂與正向的情緒，其中「人際和諧」是東方集體主義與西方個人主義文化中最大的差異所在。Lu 與 Shih(1997)針對台灣人民所進行的幸福感之研究中發現，幸福感的來源包括：人際關係的和諧、對生活的樂天知命、過得比別人好、他人的讚賞、工作上的成就、物質上的滿足、自我實現、健康快樂等，研究結果也發現「人際和諧」是幸福感相當重要的來源之一。李素菁(民 91)以國中生為對象探討家庭支持與幸福感之間的關連性，結果發現青少年人際關係的和諧性對其幸福感的影響程度最高。陳鈺萍(民 93)以國小教師為對象的研究中也指出，國小教師主要的幸福感之表現層面是在人際關係的和諧。

六、社會支持與幸福感

在國外的研究指出，Ruehlman 與 Wolchik(1988)發現個體主觀的重要他人對其生活目標的支持，將影響其幸福感。Argyle(2001)認為親密的友誼是幸福感的重要來源之一。Ryan 和 Deci(2001)則強調一個溫暖、信任與支持性的人際關係對幸福的重要性。Siebert 與 Mutran 及 Reitzes(1999)研究成人則發現社會支持與生活滿意度有正相關，社會支持比收入和物質狀態更能預測幸福感之高低。Hong 與 Seltzer 及 Krauss(2001)、Smith, Kohn, Savage-Stevens, Finch, Ingate 以及 Lim(2000)則發現情緒性支持會藉由人際作用提昇幸福感。

在國內的研究部分，陸洛(民 87)發現社會支持與幸福感之間存在顯著的正相關，亦即個體所獲得的社會支持程度對其幸福感的高低有著相當程度的影響。柯俊銘(民 87)指出婦女自覺的社會支持程度對其身心健康的狀況有所幫助。林子雯(民 89)也指出，受到高社會支持的成人學生的整體及各層面的幸福感高於受到較少社會支持的成人學生。巫雅菁(民 90)的研究中說明良好的友伴關係可增進大學生的幸福感，反之則會使其感到不幸福。梁忠軒(民 91)的研究指出，關於生活中的主觀評估與滿意程度、來自好友的支援與關係的聯繫、對於自身的喜愛與接收程度等，皆能有效的預測幸福感的高低。陳鈺萍(民 93)的研究也發現，國小教師的幸福感會因其社會支持程度不同而出現顯著的差異，意即社會支持高者，其幸福感也愈高。

七、人格特質與幸福感

近幾年來，人格特質與幸福感的相關研究可說是蓬勃發展，研究結果的一致性也相當高。在國外的研究部分，DeNeve 和 Cooper(1998)在一個關於 137 個人格特質的後設分析中指出個體的人格特質與其主觀的幸福感是有關聯的。Ryff 和 Singer(2000)則認為個體與他人的正向關係對於

社會大眾與心理幸福感而言是一個重要的基本要素。再者，從國外的研究可以發現外向人格是目前所發現與幸福感的關係最為密切的人格變項。許多的研究一致的發現，當個體的外向人格傾向愈高時，其幸福感也愈高(Headey & Wearing, 1989; Argyle & Lu, 1990; Furnham & Brewin, 1990; McCrae & Costa, 1991)。研究並指出外向人格也是一個預測幸福感的有利因子(引自陸洛，民 87)。此外，從相關的研究中可發現到神經質人格與幸福感之間呈現負相關，當神經質人格傾向愈高時，其幸福感愈低(Headey & Wearing, 1989; Argyle & Lu, 1990)。Schmutte 和 Ryff(1997)也發現人格五因素論中特殊的人格特質與 Ryff 的心理幸福感模式之間的相關性，自我接納、環境掌控、生活目標與情緒穩定度、外向性、謹慎之間有相關；個人成長與對經驗的開放及外向性相互關聯；與他人的正向關係與認同及外向性有相關；而自主性則與情緒穩定度相互關聯。

在國內的研究方面，陸洛(民 87)的研究指出外向人格、內控人格與幸福感之間出現顯著的正相關，而神經質人格與幸福感之間則存在顯著負相關，顯示存在著一些與幸福感密切相關的人格特質。胡家欣(民 89)研究大學生發現外向特質、神經質特質、學業滿意程度及休閒滿意度是幸福感的顯著預測因子。而陳嫻竹(民 91)則發現除外向性、神經質與幸福感有關之外，和善性、嚴謹自律性亦與幸福感有相關存在。陳鈺萍(民 93)的研究也指出外向性、和善性、嚴謹自律性、聰穎開放性等人格特質均與幸福感呈顯著的正相關，而神經質特質則與幸福感呈現負相關。

八、個體的目標與幸福感

在國外的研究部份，許多研究都發現個體對於有價值的目標感到有信心且尊重與個體滿意度的增加、對工作感到快樂及幸福感是有相關的(Carver & Scheier, 1999; Ryan & Deci)。Little(1989)發現具有高生活滿意度的人，傾向於追求重要的、愉快的且具有挑戰性的目標。

Brunstein(1993),Cantor 與 Sanderson(1999)以及 Ryan 與 Deci 也指出目標的進展與幸福感、滿意度的增加有關，尤其是當這些目標被認為是重要的時候。

Brunstein,Schultheiss 以及 Grässmann(1998)表示說個體發展和自身需求一致的目標與幸福感的關係是有正相關的，反之，若個體致力於和自身需求不一致的目標與幸福感之間則呈現負相關。相關的研究也指出被個體所贊同及與其本身的基本需求一致的目標傾向會增加個體的幸福感(Ryan & Deci, 2000)。而 Buhler(1965)針對其所提出的四個生活目標的基本趨向進行研究，指出一個心理健康的個體，宜在生活目標趨向上加以均衡發展。

綜合上述，可知影響個體幸福感的因素相當多元，但部份因素卻仍眾說紛紜，未獲得較為一致的共識。因此，更加激發研究者的強烈好奇心，欲深入探討何者是影響個體幸福感的高低之重要因素，以及人格特質與幸福感之間究竟呈現出什麼樣的關係。