



從主觀快樂幸福感思考幸福政策

幸福指數是目前政治與經濟領域廣受矚目的議題。其核心概念之一「主觀快樂幸福感」的意涵、測量與影響因素，可以從心理學的角度認識。實證研究發現一些與主觀快樂幸福感變化有關的議題，是發展幸福政策可考量的方向。「主觀快樂幸福感」可以不只是幸福指標中的一個數據而已。

陳嘉鳳（國立政治大學心理系副教授、學務處身心健康中心主任）

壹、前言

2008 年金融海嘯襲捲全球後，「快樂幸福」這個正向心理學研究探討的主題，意外躍上經濟與政治的舞台，成為廣受注目的焦點。雖然 1972 年不丹提出一個國家不能只關注經濟發展，而應有更全面的方式來衡量國家的進步與發展，因此該國決議以國家幸福毛額（Gross National Happiness, GNH）來取代各國

衡量經濟發展時普遍使用的國內生產毛額（Gross Domestic Product, GDP）指標（葉保強，2012）。但是，此論述發表後很長一段時間，「快樂幸福」的議題在政治與經濟的領域裡還是僅位於邊陲地帶，研究與討論的人遠少於關注經濟發展者（Graham, 2011），國外如此，我國更甚。

追求經濟發展與累積個人財富是過去許多國家施政的首要目標。但是近年來有關

GDP 增長的分析，往往發現其並未展現在提升人民快樂幸福這件事上（陳嘉鳳、周才忠，2012）。同時，許多國家所面臨的問題也不是靠經濟發展就可以解決的。經濟合作與發展組織（OECD）、加拿大、法國、英國、日本及中國大陸等世界著名的經濟體都試圖重新定義國家發展與進步的意涵，並尋找衡量的指標系統。2010 年英國首相卡麥隆就表示，經濟成長只是達成施政目標的

手段之一，而施政的目標是增進人民的快樂幸福（World Economic Forum, 2012）。過去 10 年，「快樂幸福」的研究與討論以令人吃驚的速度在各個領域發展。我們政府亦跟上这股風潮，決定今年 8 月底要公布「國民幸福指數」，其主要依據 OECD 所編定的美好生活指數作為衡量的基模。

只是，「快樂幸福」是什麼？由於幸福科學（Science of Well-being）、幸福政治學（Politics of Happiness）或幸福經濟學（Economics of Happiness）都是源自國外，其談到此一主題時交互使用數個詞——happiness, well-being, subjective well-being, satisfaction with life, quality of life, 因此有必要先做一些說明。此外，從政府治理的角度來看「快樂幸福」這個相當個人主觀的感受，進一步總想知道什麼因素會影響或關係到個人的「快樂幸福」？又有哪些政策方向可以設想，以提升民眾主觀上的「快樂幸福」感受？

貳、快樂幸福相關詞的意涵說明

最近國內在討論「幸福」這個議題時，所引述的原文專有名詞可能是 Happiness（國人習慣譯為快樂，但目前亦有人譯為幸福）、Well-being（譯為幸福、福祉、安適或良好狀態）、Satisfaction with life 或 Life satisfaction（譯為生活滿意度）、Quality of life（譯為生活品質）或 Subjective well-being（本文譯為主觀快樂幸福感）。雖然經濟或政治領域常將這些名詞交換使用，但在心理學領域裡，這些名詞間還是有些差異存在，而且不同專家對相同名詞的定義也不盡相同。

目前探究有關快樂（happiness）與生活滿意度的引發原因、預測因子及影響結果的研究領域被指稱為是有關「主觀快樂幸福感（subjective well-being）」的研究領域（Compton, 2005）。換言之，評估「主觀快樂幸福感」是利用兩個變項，快樂與生活滿意

度來衡量。不過也有研究者認為，評估「主觀快樂幸福感」還應該包含第 3 個變項：低的神經質（low neuroticism）——焦慮、憂鬱與低自尊的狀況低。同樣的，Hefferon & Boniwell（2011）對「主觀快樂幸福感」的定義也包含三個部分：生活滿意度、高正向情緒（high positive affect）和低負向情緒（low negative affect）；不過其定義「快樂」時提高了其位階，認為「快樂」是獲得了「主觀快樂幸福感」。OECD（2013）最近提出的有關「主觀快樂幸福感」的簡單模式同樣包含三個部分：生活滿意度、情緒（正、負向）以及生命的意義（eudaimonia）和圓滿（flourishing），其中前兩個部分和 Compton（2005）及 Hefferon & Boniwell（2011）所定義的「主觀快樂幸福感」之涵義幾近雷同，而「生命的意義和圓滿」這部分相較之下是較少在研究「主觀快樂幸福感」的文獻中被討論，不過倒是常常在研究「幸福（Well-being）」的文獻中被發現。



幸福、福祉或良好狀態 (Well-being) 是一個涵蓋面較大的概念，其包含客觀的條件，例如生活品質 (quality of life) 調查裡常會關心的收入、健康、知識與技能、工作、安全、環境品質、社會聯繫等面向的狀況，亦包含主觀的知覺，例如主觀快樂幸福感。至於前段中所提到的「生命的意義和圓滿」則是一種個人心理功能良好的狀況 (psychological well-being)。最近經濟與政治領域討論的福祉涉及的則是國家層級被期待的良好狀況 (national well-being)。

由於政治、經濟及政府治理領域在討論幸福時，都免不了有比較的需求，因此，客觀指標的測量絕對利於相互比較排名。但是，同樣客觀幸福條件下的個人說不定感受到不同程度的快樂幸福，因為個人的知覺會受文化與生活經驗的影響而產生明顯的個別差異。所以，為了更貼近民衆的快樂幸福實況，許多組織與政府在上述各種有關的詞彙中，相對更

常使用「主觀快樂幸福感」這個指標與其測量結果來探究幸福的相關議題，以補客觀指標 (例如 GDP) 的不足。

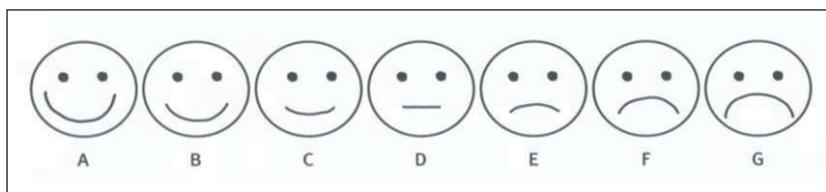
參、主觀快樂幸福感的測量

個人快樂幸福感的程度決定於：

- 一、當事人評估生活讓其感受到的情緒狀態，如果正向情緒 (例如高興) 多於負向情緒 (例如焦慮擔憂)，則個人的主觀情緒感受是快樂的。
- 二、當事人利用認知歷程判斷其生活的可接受度，例如以目前的生活狀況和理想的生活標準作比較，就可以確認自己是否滿意目前的生活，是否覺得幸福。由於個人對於生活經驗的

評估及判斷標準皆由當事人自己選定，故這個過程是相當主觀的；評估與判斷的結果得經由當事人的陳述而被知道，所以主觀快樂幸福感的測量多半都是利用自陳 (self-report) 式工具完成的。生活滿意度量表 (Satisfaction with Life Scale) (Diener et al., 1985)、主觀快樂量表 (Subjective Happiness Scale) (Lyubomirsky & Lepper, 1999) 或國內幸福指數測量要使用的坎特里爾階梯量表 (Cantril's Ladder of Life Scale) (引自 Hefferon & Boniwell, 2011) 都是常用來測量主觀快樂幸福感的工具。此外，為了去除語言的障礙，利用視覺圖像的主觀快樂幸福臉譜 (Subjective Well-being Faces) (Andrews & Withey, 1976, 引自 Bolt, 2004)，亦是

圖 1 主觀快樂幸福臉譜



資料來源：Pursuing Human Strengths: A Positive Psychology Guide。

很多研究使用的測量工具（上頁圖1）。本文作者的兩個有關主觀快樂幸福感的研究即是使用該量表作為測量的工具。

行政院主計總處過去所發布的統計資料都屬客觀性的數據，這次為了決定國民幸福指數是否使用主觀性的測量，也有一番疑慮。所涉及的問題就是主觀快樂幸福感的測量結果是不是一個穩定且有效的數值？目前的文獻資料顯示，人們可以經由選擇不同的數值來表達自身快樂或滿足的程度，而該數值的大小也能反映程度的高低；若選擇相同的數值，即表示不同的人或時間點間的快樂或滿足程度是相當的（引自 Compton, 2005）。雖然有些研究者認為個人目前的情緒狀態（mood）會影響主觀快樂幸福感的評估，表示該測量的結果是不穩定的；但是也有研究顯示，個人當下情緒的變化並不會影響其主觀快樂幸福感的評定（引自 Hefferon & Boniwell, 2011）。此外，個人自陳的快樂幸福程度，根據

研究，與熟識的親友估計其快樂幸福程度間有很高的相關。自陳快樂且滿足的人其表現的行為也像一位較快樂且滿足的人，而且別人也覺得其是位快樂且滿足的人。目前神經心理學對大腦的研究，確實也發現快樂或痛苦在大腦中的對應區位，自陳的快樂程度與大腦的電位數據亦有很高的相關。因此，對於使用自陳方式測量個人主觀的快樂幸福感受以作為探討幸福相關議題的重要變項的合理性是無須懷疑的。

肆、與主觀快樂幸福感有關因素的實證研究發現

那些因素決定個人主觀快樂幸福的感受一直是研究者很有興趣的主題。許許多多的因素，例如金錢收入、性別、年齡、性格與婚姻...等，都是人們臆測與主觀快樂幸福感有關的影響因素，但是實證研究發現非常重要的決定因素並不多。愛戀、婚姻以及滿意的親密關係會帶給人們快樂與

滿足，這個現象在世界不同的文化中都出現。工作的滿意度與主觀的快樂幸福感也有很高的相關；同時，研究亦發現失業對於主觀的快樂幸福感有很強的負面影響。有關基因的研究發現個人的快樂有個恆常點（set point），生活事件對情緒的好壞影響都會過去，人又會回到自己快樂的恆常點。而這個恆常點會由個人的性格反映出來，所以像樂觀、外向、自尊都與快樂是高正相關的（Compton, 2005）。

另外一些因素，如健康、社交活動的參與、宗教信仰與主觀快樂幸福感的相關則只是中等程度。物質時代，很多人相信錢愈多人愈快樂，當然也有人認為金錢買不到快樂幸福。實證研究發現收入和主觀快樂幸福感雖然有正的相關，但程度小到可以忽略，也就是收入超過某種水準之後，金錢的增加對個人主觀快樂幸福感的影響就不大了。不過，在比較不同國家國民的平均主觀快樂幸福感時，倒發現愈富有的

論述》專論 · 評述



國家，其國民相對也愈覺得快樂幸福。至於年齡和主觀快樂幸福感的關係，多個研究都發現其是 U 型相關，也就是說中壯年（45 - 50 歲）是主觀快樂幸福感相對較低的人生階段。至於性別、種族、做父母養小孩等因素，根據研究結果顯示，與主觀快樂幸福感的關係亦是忽略的。

伍、兩個主觀快樂幸福感研究所發現值得關注的議題

本文作者曾於 2008 年 10 月至 2009 年 1 月底間，調查全國 25 個縣市 360 個鄉鎮市區年齡 15 歲及以上之 19,517 位男女皆具的民衆。結果發現受試民衆中超過五成（51.5%）的人對最近生活狀況的整體感受是「有點快樂」、「很快樂」或「非常快樂」；約四分之一（24.4%）的受試者自覺「有點不快樂」、「很不快樂」或「非常不快樂」（圖 2）（陳嘉鳳等，2010）。這個分布的趨勢和世界各國所做的調查

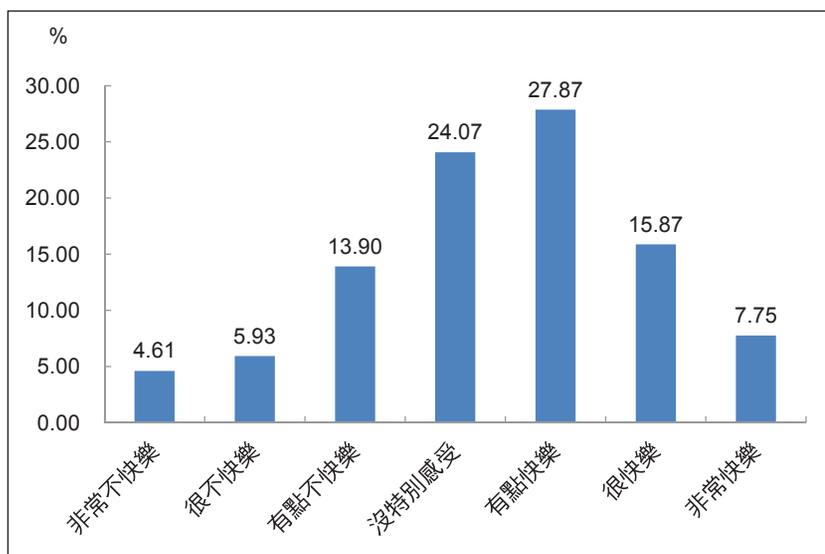
結果很類似，自覺快樂幸福的人數是遠多於自覺不快樂的人數，這和很多人以為世界上不快樂的人遠多於快樂的人之想法正好相反。

2011 年 12 月 30 日至 2012 年 1 月 30 日止，本文作者又曾對 3,672 位男女皆具的政大教職員工生進行主觀快樂幸福感的調查（陳嘉鳳，2012），結果發現自陳生活整體感受是「有點快樂」、「很快樂」或「非常快樂」的比例與前述研究結果類似，依然超過五成

（50.93%），但值得特別注意的是自覺「有點不快樂」、「很不快樂」或「非常不快樂」的比例有三成二（32.35%）（下頁圖 3），和前述研究雖非針對相同母體的調查，但結果顯示二者差距約 8%，尤其是「有點不快樂」的比例相差將近一倍。如果民衆的主觀快樂幸福感在分布上確實發生了像這兩個研究之間的明顯變化，或許是政府治理上非常值得注意與研究的議題。

自 2008 年金融海嘯發生

圖 2 全國 25 縣市受試民衆最近生活狀況的整體感受分布圖



資料來源：以民衆需求為基礎的全國 25 縣市政府心理衛生行政工作之規劃：從社會資源的運用、組織結構與專業人力資源及績效評核的角度切入 (2/2)。

以來，政府一直很努力的政策作多，但是民衆的反應卻很冷淡，媒體常用「無感」來形容。作者 2010 年及 2012 年的研究結果也顯示，整體來說，研究受試者的平均主觀感受是落在「沒特別感受」的區間內（平均數分別為 4.43 與 4.36）。從民衆主觀快樂幸福感的數據似可回頭來想，政府作多的政策真的是「幸福政策」嗎？

2010 年筆者的研究結果也發現東部（花蓮縣和臺東縣）與離島（金門縣、澎湖縣與連

江縣）的民衆其對生活的整體感受平均是落在「有點快樂」的區間（平均數分別為 4.65 與 4.79），而且顯著比西部走廊各縣市的民衆感覺要快樂幸福。雖然，東部與離島的經濟發展較為落後，醫療資源也普遍不足，但多個有關快樂幸福的調查都顯示類似的結果。所以，能帶給民衆快樂幸福感受的政策或許不像目前政治人物所想的。

從年齡來看，前述兩個研究都發現主觀快樂幸福感最低

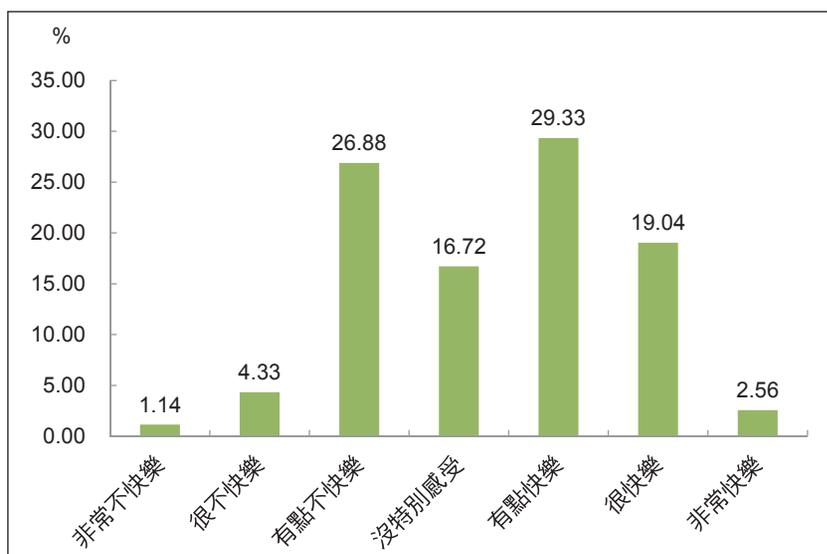
的人生階段是 25 - 34 歲的人（平均數分別為 4.27 與 4.21），其次是 35 - 44 歲的人（平均數分別為 4.32 與 4.24）。這個結果相較國外的調查年齡層低得多，不過倒是呼應目前世界各地普遍發生的「年輕失落的一代」的現象。這些正進入人生黃金歲月的青壯年人其對生活的主觀感受如果是如此「無感」，有什麼「幸福政策」能改善此一現象嗎？

從身分別來看，2010 年的調查資料利用資料探勘方法中之決定樹分析處理，發現最可能覺得不快樂的是「25 - 44 歲的失業者」；2012 年政大教職員工生的調查結果顯示「碩士班的學生」是主觀快樂幸福程度最低的。這些主觀快樂幸福感的數據都可以提供政策發展的思考方向，只看政府要如何決定政策的優先順序而已。

陸、結語：幸福政策的發展

本文作者的兩個調查研究，因經費有限，容或有許多

圖 3 政大教職員工生最近生活狀況的整體感受分布圖



資料來源：國立政治大學身心健康白皮書之規劃研究。



需要改進之處，但結果的分析比較，依然可以確認以「主觀快樂幸福感」作為研究的依變項，用來檢驗有那些因素會有影響力的功效。而這些有影響力的因素就有發展「幸福政策」的潛力。

「主觀快樂幸福感」不應只是國民幸福指標中的一個數值而已。如果國民幸福指標中客觀指標的選擇，背後的假設是其能增進民衆的快樂幸福，那麼，檢驗其與「主觀快樂幸福感」的關係就是非常必要的步驟。政府亦可以根據各種研究結果提出「幸福政策」的構想與試行，但是不是「幸福政策」終究需要利用民衆的「主觀快樂幸福感」來檢驗才能算數！

政府單位如何建構一個穩定且有效的長期監測民衆主觀快樂幸福感的資料庫，可說是確保「主觀快樂幸福感」做為最恰當的幸福指標，目前最首要的工作之一。

參考文獻

1. 陳嘉鳳 (2012)。國立政治大

學身心健康白皮書之規劃研究。國立政治大學校務發展研究計畫。

2. 陳嘉鳳、林家興、鄭夙芬、黃秉德、曾春美、唐子俊 (2010)。以民衆需求為基礎的全國 25 縣市政府心理衛生行政工作之規劃：從社會資源的運用、組織結構與專業人力資源及績效評核的角度切入 (2/2)。行政院衛生署委託科技研究計畫。

3. 陳嘉鳳、周才忠 (2012)。臺灣民衆主觀快樂幸福感之樣貌與未來之發展方向。《應用倫理評論》，第 52 期，83-113。

4. 葉保強 (2012)。幸福的追尋乃發展之道。《應用倫理評論》，第 52 期，1-20。

5. Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. New York: plenum.

6. Bok, D. (2010). The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well-Being. Princeton, N.J.: Princeton University Press.

7. Bolt, M. (2004). Pursuing Human Strengths: A Positive Psychology Guide. New York, NY: Worth Publishers.

8. Compton, W. C. (2005).

An Introduction to Positive Psychology. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

9. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

10. Graham, C. (2011). *The Pursuit of Happiness: An Economy of Well-Being*. Washington, D.C.: The Brookings Institution.

11. Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York, NY: Open University Press.

12. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators research*, 46, 137-155.

13. OECD (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>.

14. World Economic Forum (2012). *Well-being and Global Success*. WEF website, URL=<http://www.weforum.org/reports/well-being-and-global-success>. ❖