

緒論

主觀幸福感是個體內在心理運作的重要評估機制之一（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。而幸福感在人們生活品質中扮演著重要角色，可以降低焦慮和沮喪、緩衝人們的生活壓力、調節生活不愉快事件及對人們健康有正向影響（Berger & McInman, 1993）。

幸福感對於華人而言，Snyder與Lopez（2007）曾指出，華人藉由調和苦樂來轉換希望，追尋生命的本質與意義，而達到一種自然與教化的狀態，也就是圓滿人生取向。華人文化傳統中對「圓滿人生」的論述是屬於一種更高的理念層次，如何「成為一個人」、「生存的意義」、「心理的成熟」、「力求上進」的生活世界，更契合華人的文化底蘊，不僅是將潛能展顯出來，更要使其擴大、提升、發展至顛峰圓滿的狀態（陸洛、楊國樞，2005）。華人文化對於追求快樂取向，除了達到「個我」層次的滿足、愉悅、掌控與成就之外，還有濃厚「社我」層次的人際和諧之特性（陸洛，1998）。對華人而言，幸福是種個體內、人際間及人與環境的和諧，強調心靈的充實遠勝於物質的滿足，且有明顯的辯證思維，也就是幸與不幸的關係（陸洛，2007）。余民寧（2015）認為，將「幸福」對應至東方人所強調精神文明重要性的說法，即為兼顧「身（基本幸福）、心（永續幸福）、靈（圓滿人生）平衡與和諧的一種狀態」。

現有的幸福感構念與工具，因不同學者與觀點發展出其幸福感之構念及對應測量工具（Ryff & Singer, 2008）。Diener等人（2009）曾編製圓滿幸福（flourishing）量表；Seligman（2011）提出PERMA（positive emotion, engagement, relationships, meaning, achievement）理論、Huppert與So（2013）以歐洲社會調查機構，提出圓滿幸福的特徵與指標，或是Butler與Kern（2016）根據PERMA理論，編製多向度圓滿幸福剖面工具。上述這些測量工具是在西方個人主義文化下所

建構與發展的，充其量證實幸福感的來源是多向度，每個人在幸福剖面（profile）也有所不同。若能從華人文化觀的角度切入工具的發展，則更能貼近國民的圓滿幸福經驗，使工具發揮更大的測量價值，因此，亟需一套有效工具的建立。為此，簡晉龍、余麗樺、張群與鍾昆原（2017）秉持「一心多態」（one mind, many mentalities）原則，編製以社會成就、社會意義、家人關係、同儕關係、上下關係、平安即福、忙中得閒等向度的護理人員本土化幸福感量表；但此份量表僅適用於護理人員，可能無法類推至不同群體測量新幸福感的工具。陳柏霖與余民寧（2017）以既有文獻為起始參照架構，進行半結構式訪談與名人傳記資料分析，編製圓滿人生量表（Flourishing Life Scale），期冀測得每個人的新幸福感受，邁向圓滿人生。

過往研究指出，幸福感會隨著年齡的增加而下降（Lu & Argyle, 1991），兩者存在負向的相關性；然而，亦有研究主張主觀幸福感會隨年齡的增長而提升（Diener, Sandvik, & Larewn, 1985; Headey & Wearing, 1989; Madrigal, Havitz, & Howard, 1992）。在國內的國民幸福指數調查發現，國人的幸福感呈現U型分布，15~24歲為最高分，65歲以上次之（行政院主計處，2012）。究竟，隨著年齡的增加，圓滿人生的面貌為何？頗值得加以探究。

本研究所修訂的圓滿人生量表，主要是基於華人本土性特質，在因素命名上及題目內容修改自原有西方測量圓滿幸福的概念，要達到圓滿人生的狀態，與個體對過往生活經驗正向解讀為「幸福記憶」，或對當下心靈積極感受的「快樂情緒」，以及對未來生活懷抱樂觀希望的「圓通自如」（compatibility）有關（李新民、陳蜜桃，2006，2007）；此等養身的安寧清明之主觀人生體驗，表徵的正是一種華人「做人」的成功，而這種成功則與中庸的認知思維有所關聯，將可作用在對生命事件整體的幸福回憶上（高旭繁，2013）。本量表在學術上可以作為測量人們圓滿人生的狀態，在實務上所建構的五個向度，