

壹、緒論

幸福快樂一直是人類自古以來追尋的目標。隨著時代演進，科技的進步使得人們的生活條件愈來愈好，生活水準的提升使得人們不再單純從物質層面的滿足判斷是否幸福快樂，而是開始注重個人心理層面的滿足，試圖了解如何達到幸福快樂。

一、幸福感定義

幸福感可分為客觀及主觀兩種指標評估。以客觀指標評估的研究者認為達成特定客觀條件的個體幸福感較高（Campbell, Converse, & Rodgers, 1976），例如Wilson（1967）指出，幸福的人通常是「年輕、健康、受過良好教育、高薪」。然而，近年研究發現，上述這些客觀條件的滿足，與人們感受的幸福感沒有強烈關聯（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005）。近來，研究者們逐漸將定義幸福感的標準由客觀外在條件轉移到個體主觀的層次，稱之為主觀幸福感（subjective well-being, SWB）（陸洛，1998；Diener et al., 1999）。

目前最廣被接受的主觀幸福感包含兩層面：認知與情感層面。認知層面的主觀幸福感為生活滿意度（life satisfaction）；情感層面的主觀幸福感

則為正向情感（positive affect）及負向情感（negative affect）的差值。當一個人對自己的生活滿意，且較常體驗到愉快情感狀態、較少體驗到不愉快或痛苦情感狀態時，此人比較幸福快樂（Diener, 1984; Diener et al., 1999）。本文即採取由主觀定義的幸福感，將幸福快樂視為是個體在認知及情感層面上的主觀評估感受。不過，許多過往主觀幸福感文獻未特別區分認知與情感層面，本文以下行文統一稱為主觀幸福感。

二、主觀幸福感的影響因素

影響主觀幸福感的因素複雜多樣，大致可以三種取向區分，分別是由下而上取向（bottom-up approach）、由上而下取向（top-down approach）、交互影響取向（interaction approach）。由下而上取向主張主觀幸福感來自於許多正向、愉快事件的經驗，隨著個人生活中正向經驗的累積，個人會變得更加幸福快樂（Diener, 1984）。研究發現，日常生活的正、負面事件經驗的確可預測個體的主觀幸福感（Sheldon, Ryan, & Reis, 1996）。再則，由上而下取向主張個人特徵（如所持標準）決定主觀幸福感的程度（Diener, 1984）。比起內在標準高的人，本身擁有的內在標準如果比較低（例如目標或期望等），因為常能達到自己的內在標準，就比較會感受到主觀幸福感（Michalos, 1985; Wood,

1996)。最後，持交互影響取向主張個人特徵與情境會交互影響主觀幸福感，例如，主觀幸福感可能受經驗由下而上，且受個人特徵由上而下，兩者交互影響（Brief, Butcher, George, & Link, 1993; David, Green, Martin, & Suls, 1997; Diener, 1984; Heller, Watson, & Hies, 2004）。人們若較頻繁地經歷正向外在事件，會增加其主觀幸福感，個人獨特的思考傾向或個人特徵亦可能影響主觀幸福感，事件經驗與個人特徵會交互決定主觀幸福感。舉自尊為例，自尊是對自己整體評價的程度（Rosenberg, 1979），當在西方文化（如美國）下，人們較強調個人獨特性與主體性，自尊決定主觀幸福感的強度較強；而在東方文化（如日本、中國）之中，人們較常調整自己以維持與他人關係，自尊與主觀幸福感的關聯性較弱（Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999; Kwan, Bond, & Singelis, 1997）。以上文化比較的研究顯示，自我滿意程度（即自尊）對主觀幸福感的影響，受到自我不同面向強調的影響，而有關聯強度的不同。

我們認為，單持由下而上取向或持由上而下取向都各只解釋部分主觀幸福感的成因，持交互影響取向的理論則完整解釋主觀幸福感的形成。Heller等人（2004）的整合分析結果也指出，採交互影響取向的分析模式較持單一取

向的分析模式，對主觀幸福感的解釋力較佳。因此，本研究採交互影響取向，逐步探討個人特徵與情境如何交互決定主觀幸福感。

首先，根據由下而上取向，事件經驗滿足需求的程度可決定主觀幸福感。過往文獻一致指出生理與心理需求滿足增加主觀幸福感（如Deci & Ryan, 2000; Diener & Biswas-Diener, 2002; Murray, 1938）。不過，生理需求滿足對主觀幸福感的影響可能有限制，如研究發現收入與主觀幸福感是呈現一種曲線（curvilinear）的關係（Biswas-Diener, 2008; Veenhoven, 1991），顯示基本程度的收入雖可滿足生理需求外，但人們會漸漸適應不同收入所帶來的生活水準，使收入與主觀幸福感的關係降低（Diener et al., 1999）。現今臺灣社會位居已開發國家之林，生理需求滿足決定主觀幸福感的程度可能較弱，因此本文鎖定探討心理需求滿足對主觀幸福感的影響。

三、心理需求與主觀幸福感：自主需求

過往文獻已指出與主觀幸福感有關聯的心理需求包括自主需求、關係需求及能力需求（Deci & Ryan, 2000），當自主需求、關係需求及能力需求獲得較高的滿足，人們的主觀幸福感通常比較高。在諸多心理需求中，Deci與Ryan