

國立政治大學
心理學研究所
碩士學位論文

需求滿足與主觀幸福感之探討：以幸福觀切入

A Study of Need Satisfaction on Subjective Well-being: From a Perspective of
Conception of Subjective Well-Being

指導教授：李怡青

研究生：李睿杰

中華民國一百零一年九月

致謝辭

「終於完成碩士論文了！」。回首四年碩士生涯，無時無刻不盼望完成論文的那一刻，過程中雖然面臨過對自我的困惑、迷惘，有時更為了逃避壓力而不願面對它，但困難終究會被克服，這段經驗實為我人生中最珍貴的資產。

論文能順利完成，首先最要謝謝我的指導教授怡青老師，老師從最初研究論文题目的發想，乃至最後結果的撰寫都給了我很多寶貴的建議，書寫內文時也不斷要求需兼顧完整、精簡、一致、流暢等寫作要旨，絕不因為任何理由而放寬標準，老師對指導學生的認真用心、對學術論文的要求嚴謹都令我印象深刻、獲益良多。

此外，也要謝謝我的口試委員旭繁老師與蒨如老師，兩位老師提出的疑問總是可以切中論文不足之處，提出的建議也都讓我從不同角度思考問題所在，並讓論文內容更臻完備。也謝謝旭繁老師總是對學生的疑問迅速地給予回覆，包容我總是遲遲才將論文紙本送達老師手中，謝謝蒨如老師總是不時關心我的論文進度，並以開朗的笑容給予我支持和鼓勵，讓我在不安中獲得解決困難的力量。

另一位要感謝的，是考試委員暨前政大心理系教授陳皎眉老師，從碩一開始就待在老師身邊擔任行政助理工作的我，但卻是受到皎眉老師非常多的照顧，從老師身邊不僅學習到許多做事的技巧，更有待人處事應有的態度與對社會議題的關注，即使在離開考試院後，老師還不時關心我的近況更讓我感到窩心，謝謝老師！

這篇論文若只憑一己之力是無法順利完成，首先要謝謝旭博，在兩次口試中都來幫我記錄與場佈。謝謝采蘋和育培，從自救會討論中獲得你們不少有用的建議。謝謝志文與晉龍學長的關心，也解決我許多研究上的困惑之處。謝謝人禾，協助你的論文讓我獲得許多有用的研究經驗。謝謝芷昀與浩庭在資料蒐集與編碼時的協助。謝謝社心實驗室的大家，嘉欣、慧慈、津儷、一綺、芬英、政裕、松晏、佳芊、妮妮、人慈，妳們在 Lab meeting 的建議常使我激盪出更多想法，和妳們的聚餐談天也讓我生活更加豐富。

當然四年的碩士生涯並非虛擲，學術外的生活精彩豐富程度猶勝大學時期。志希樓研究室好友中，首先要謝謝喜感，妳是我工作的好伙伴，能和妳共事很開心。謝謝老古，你的幽默與關心常化解我的憂鬱情緒。謝謝瓊如、弘達與一廷，在知覺實驗室與你們打屁聊天吃零食是令我放鬆的良方。謝謝華妮、人儀、瓊文、一哲四位專業心理師，和你們一起出遊的經驗為我的碩士生涯增添許多色彩。謝謝東勝和家揚，認識你們八年來總是有聽不完的笑話與八卦，一起騎車環島更是我此生難忘的回憶。也謝謝家源不時關心我的近況，能和你聊棒球經很愉快。

謝謝政大茶藝社的紹軒、牧之、偉巒、傑夫、靖蓉、嘉伶、佩儀與墨霏等一起喝茶聊天的好友，在我擔任社長期間給我許多協助，讓我可以最後的學生生涯補足必修的社團學分。

謝謝立慈的陪伴，能在碩士生涯中認識妳、與妳共同分享生活中的點點滴滴是我一生感到最幸福的一件事，因為有妳才能讓我一路穩定踏實的堅持下去。

最後謝謝一直關心支持我的家人，在我低潮的時候陪伴我，也不會給我額外的壓力，使我能無後顧之憂，以自己的節奏過生活，謝謝媽媽與姊姊！此刻的我感到非常幸福！

2012.10.03 於政大志希樓

摘要

過往主觀幸福感研究大多探討主觀幸福感與哪些因素有關，但個體對幸福的看法，亦即個體的「幸福觀」如何影響主觀幸福感卻未受太多重視。本研究假設幸福觀與心理需求滿足的契合能預測主觀幸福感，並主張個人取向幸福觀對應自主需求，社會取向幸福觀對應關係需求，且對應心理需求的滿足程度較非對應心理需求的滿足程度更能預測主觀幸福感。研究一透過閱讀短文故事操弄研究參與者當下的幸福觀，結果發現閱讀個人取向幸福觀故事者，長期的自主需求滿足程度較關係需求滿足程度更能預測主觀幸福感；閱讀社會取向幸福觀故事者，長期的關係需求滿足程度與自主需求滿足程度皆能預測主觀幸福感。研究二以同研究一之閱讀短文故事操弄研究參與者當下的幸福觀，並加入回想個人經驗的方式，寫下個人需求滿足與否的經驗，操弄研究參與者當下的自主及關係需求滿足程度。結果發現閱讀個人取向幸福觀故事者，受經驗影響的當下自主需求滿足程度（即當下與幸福觀對應的需求）較關係需求滿足程度更能預測主觀幸福感；閱讀社會取向幸福觀故事者，受經驗影響的當下關係需求滿足程度較自主需求滿足程度更能預測主觀幸福感。總結來說，幸福觀與心理需求滿足的契合能預測主觀幸福感的論點在本研究中大致獲得支持證據，表示幸福觀在主觀幸福感研究中扮演一定程度的重要角色，此結果有助於完整瞭解主觀幸福感的成因。

關鍵字：主觀幸福感、心理需求滿足、自主需求、關係需求、個人取向幸福觀、社會取向幸福觀

目次

需求滿足與主觀幸福感之探討：以幸福觀切入.....	1
壹、幸福感.....	2
一、幸福感的定義.....	2
二、主觀幸福感的相關理論.....	3
貳、需求滿足與主觀幸福感.....	5
一、生理需求滿足與主觀幸福感.....	5
二、心理需求滿足與主觀幸福感.....	7
參、幸福觀與主觀幸福感.....	9
一、幸福觀的定義與類型.....	9
二、幸福觀與心理需求滿足的契合.....	10
預試一.....	14
壹、研究方法.....	14
一、研究對象.....	14
二、研究工具.....	14
三、研究程序.....	15
貳、研究結果與討論.....	15
預試二.....	17
壹、研究方法.....	17
一、研究對象.....	17
二、研究工具.....	17
三、研究程序.....	19
貳、研究結果與討論.....	20
一、情境幸福觀操弄作業.....	20
二、心理需求滿足操弄作業.....	22
預試三.....	24
壹、研究方法.....	24
一、研究對象.....	24
二、研究工具.....	24
三、研究程序.....	25
貳、研究結果與討論.....	26
研究一.....	29
壹、研究方法.....	29
一、研究對象.....	29
二、研究工具.....	29
三、研究程序.....	30
貳、研究結果與討論.....	31
一、幸福觀操弄效果檢驗.....	31

二、研究一主要假設檢驗.....	31
三、討論與研究限制.....	32
研究二.....	34
壹、研究方法.....	34
一、研究對象.....	34
二、研究工具.....	34
三、研究程序.....	36
貳、研究結果與討論.....	36
一、幸福觀操弄效果檢驗.....	36
二、需求滿足操弄效果檢驗.....	37
三、研究二主要假設檢驗.....	40
四、討論.....	41
綜合討論.....	42
壹、心理需求滿足與主觀幸福感.....	42
貳、幸福觀的共存與改變.....	43
參、幸福觀與心理需求的契合對主觀幸福感的影響.....	44
肆、研究貢獻、限制與未來方向.....	45
參考文獻.....	48



表次與圖次

表 1 個人取向與社會取向幸福觀量表分析結果.....	55
表 2 促發不同幸福觀的故事版本在不同幸福觀量表的平均數與標準差.....	57
表 3 研究一主要變項的相關係數矩陣.....	58
表 4 研究一主觀幸福感之多元迴歸分析表.....	59
表 5 研究二主要變項的相關係數矩陣.....	60
表 6 研究二主觀幸福感之多元迴歸分析表.....	61
圖 1 研究架構圖.....	62



附錄目次

附錄一：心理需求滿足操弄作業－虛構人格測驗.....	63
附錄二：心理需求滿足量表（BNSG-S）.....	65
附錄三：情境幸福觀操弄作業.....	66
附錄四：幸福觀量表簡短版.....	70
附錄五：心理需求滿足操弄作業－回想個人過去經驗.....	71
附錄六：主觀幸福感量表.....	73



需求滿足與主觀幸福感之探討：以幸福觀切入

無論在哪種文化，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越來越好，生活水準的提昇，使得人們不再單純從物質層面的滿足，作為個人對生活滿意與否的判斷依據，而是逐漸地開始注重個人心理層面的滿足。近年來坊間各式自助書籍如雨後春筍般冒出，教導人們尋求自我成長、處理人際關係、及因應各種生活壓力等幸福相關議題，自助書籍 (self-help books) 的風行已成為當代社會的特色 (Woodstock, 2005)。由此可知，現代人普遍具有追求幸福快樂的需求，但因為不曉得如何讓自己變得幸福，便透過閱讀各式自助書籍來尋求幸福秘方。

比較可惜的是，這些自助書籍的內容大部分缺乏科學理論與實徵研究結果支持 (Norcross, Santrock, Campbell, Smith, Somme, & Zuckerman, 2000)，所謂的幸福秘方大部分是未經過研究支持其效用的。而心理學因為過去著重於心理疾病方面的研究，無太多相關的研究證據顯示提昇幸福方法的有效性。所幸近年來心理學家已注意到過去這種研究方向的不足，在部分學者的大力鼓吹下，越來越多的學者投入正向心理學 (positive psychology) 的研究領域，試圖從科學的角度探討人類的正向力量，並期望建構出更美好的社會環境 (Simonton & Baumeister, 2005)。

正向心理學至今已累積相當豐碩的研究成果，除了將心理層面的滿足區分成不同的類型外，也支持心理層面的滿足比生理、物質層面的滿足能帶給人們更多幸福感的看法，但在個人如何看待幸福此概念，以及此種對幸福的看法可能造成什麼結果反而未受到太多重視 (Deci & Ryan, 2000; Lu, 2005; Pflug, 2009)。由於社會文化影響了當地人們對幸福的看法與追求幸福的方式，在現今台灣同時受到傳統華人文化及現代西方文化影響的當下，個體因擁有不同的幸福看法而對幸福體驗造成的影響，值得研究深入探討。

此外，過往探討與個人幸福相關的研究，多以問卷調查法檢驗不同變項與幸福感之間的相關程度，例如收入較高的人是否較幸福 (Diener & Biswas-Diener,

2002)、婚姻狀況是否與個人幸福有關 (Mastekaasa, 1994)。然而使用問卷調查法的問題在於，即使發現和幸福感有關的變項，仍無法確認其中的因果關係為何，這是因為由變項間的相關係數無法斷定為因果關係。因此若能以嚴謹的實驗法進行變項操弄，檢驗變項間的因果關係，對於影響幸福的因素將能有更進一步的瞭解 (Diener, 2008)。

綜上所述，本研究將以實驗法探討滿足不同的心理層面需求後，個人對幸福的看法如何影響其幸福感的程度，換句話說，本研究將探討個人對幸福的看法如何影響需求滿足與幸福感的關係。以下首先簡述幸福感的定義與相關理論，其次介紹需求滿足與幸福感的相關研究，最後細述個人對幸福的看法與心理需求滿足的契合如何影響幸福感。

壹、幸福感

一、幸福感的定義

幸福感 (well-being) 是個人對自身幸福程度的感受，也就是個人評估目前整體狀態後得出的幸福感受 (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Lu, 2005)。研究者探討幸福感時，大致可區分成客觀及主觀兩種觀點。過去從客觀角度探討幸福感的研究者，試圖使用各種外在指標來界定哪些人過得較幸福，並宣稱達成這些客觀條件的個體主觀幸福感較高 (A. 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、外向、樂觀、少煩憂、有宗教信仰、已婚、高自尊、有工作道德且具有適度抱負的 (p. 294)」。然而，近年研究發現，上述這些因素大部分不如 Wilson (1967) 宣稱與個體主觀幸福感有強烈關連，客觀條件、外在環境因素對於個體主觀感受到的幸福感影響並不大 (Diener, et al., 1999; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005)。相較於過去研究者將重點放在外在客觀條件的滿足而非個人的主觀感受，近來研究者認為，沒有一個客觀的標準可以定義所謂的幸福感 (Diener, et al., 1999)，因此研究者們逐漸將定義幸福感的標準由外在客觀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)。

截至目前，最廣為被接受的主觀幸福感定義主要包含三個成分，即生活滿意度 (life satisfaction)、正向情感 (positive affect) 及負向情感 (negative affect)。生活滿意度可視為是主觀幸福感中的認知層面評估，正向情感及負向情感可視為是主觀幸福感中的情感層面評估。當個人對自己的生活很滿意，且感受到正向的情感平衡 (affect balance)，即較常體驗到愉快情緒、較少體驗到不愉快或痛苦情緒時，研究者即可宣稱此人的主觀幸福感程度較高 (Diener, 1984; Diener, et al., 1999)。由於目前研究者多認為幸福感是個人主觀上對目前幸福狀態的整體感受，包含認知及情感層面的滿足，由客觀條件、外在環境因素定義幸福感並不恰當，本研究採取由主觀幸福感的角度來看待個體幸福感，將幸福感視為是個體在認知及情感層面上整體的主觀評估感受。以下行文統一將幸福感稱為主觀幸福感。

二、主觀幸福感的相關理論

影響主觀幸福感的因素相當複雜多樣，心理學者嘗試以不同觀點解釋主觀幸福感的形成。這些觀點大致可分為三種，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 (interdisciplinary approach)。

由下而上取向的理論主張，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，個人會逐漸變得更加幸福快樂 (Diener, 1984)。研究發現，日常生活的各種事件經驗，與個體主觀幸福感的波動有關，某些事件的發生讓人感到快樂，某些事件則讓人感到傷心難過 (Sheldon, Ryan, & Reis, 1996)。另外也有研究發現，在體驗到正向、快樂的情緒後，個人會以更開放的態度來思考，對外界事物更感到興趣，使得個人從中獲得更多的心理及社會資源來面對困境，也更容易感到幸福快樂 (Fredrickson, 1998; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)。也就是說，根據由下而上的理論取向，幸福快樂是各種生活經驗的累積，幸福快樂的人是因為他經常在生活中體驗到幸福快樂，此理論取向認為外在事件決定個人的主觀幸福感 (Diener, et al., 1999)。

由上而下取向的理論主張個人特徵 (personal characteristics)，即個人對外在事件的反應與解釋風格，影響主觀幸福感的形成 (Diener, 1984)。譬如五大因素特質模式 (five factor model, FFM) 裡的外向性 (extraversion) 與神經質性 (neuroticism) 特質，被發現分別與主觀幸福感中的正向情感與負向情感有高相關。外向性特質越高的個體正向情感的分數通常越高，越容易感到快樂；神經質性特質越高的個體負向情感的分數通常也越高，越不容易感到快樂 (Costa & McCrae, 1980; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008)。此外，個人也會將當下感受到的真實情況與本身擁有的內在標準 (例如他人、自身過去情況、個人的需求、目標或期望等) 相比，當個體判斷現有情況超過標準時，便會產生主觀幸福感。比起擁有較高標準的個體，擁有較低標準的個體更容易感到幸福 (Michalos, 1985; Wood, 1996)。因此，由上而下取向模式主張幸福快樂的人不是因為他比其他人體驗到更多的快樂事件，而是因為他具有傾向容易感到快樂的個人特徵，如性格特徵或內在標準，此理論取向強調個人特徵決定個人的主觀幸福感。

交互影響取向的理論主張，主觀幸福感不單是受個人特徵或外在事件單一途徑影響，而是受兩者交互影響 (Brief, Butcher, George, & Link, 1993; David, Green, Martin, & Suls, 1997; Diener, 1984; Heller, Watson, & Hies, 2004)。個體對外在事件的經驗會依據其獨特的思考傾向做主觀判斷，此部分牽涉由上而下的途徑。此外，個體在所處文化與周遭環境下經歷的各種外在事件，會引發經驗感受，此由下而上的途徑對主觀幸福感也有影響。以自尊 (self-esteem) 為例，自尊是個人的一種內在性格特徵，是對自己整體評價的高低 (Franzoi, 2006; Rosenberg, 1979)，也是預測主觀幸福感的重要變項。研究結果指出，一個人的自尊越高，主觀幸福程度也越高，自尊對主觀幸福感的解釋力相當高，甚至高於外向性與神經質性 (施建彬, 2006; 簡晉龍、李美枝、黃曬莉, 2009; Cheng & Furnham, 2003; Taylor & Brown, 1988)。然而，自尊與主觀幸福感之間的相關程度因文化而有差異，在個人主義文化的西方國家 (如美國) 中，自尊與主觀幸福感的關連性較集體主義文

化的東方國家（如日本、中國）強（Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999; Kwan, Bond, & Singelis, 1997）。綜言之，此理論取向認為解釋個人主觀幸福感的成因時，不可只由個人特徵或外在事件的單一途徑來思考，而是必須同時考量兩種途徑對主觀幸福感形成的交互影響。

總結上述，由下而上取向主張外在事件的經驗影響主觀幸福感，由上而下取向主張個人特徵決定主觀幸福感，交互影響取向主張外在事件與個人特徵兩者交互影響主觀幸福感。由下而上（外在事件）或由上而下（個人特徵）取向都各只解釋部分主觀幸福感的成因，交互影響取向觀點則完整解釋主觀幸福感的形成。Heller 等人（2004）的整合分析結果即指出，採取交互影響取向的分析模式較由下而上或由上而下取向分析模式，對主觀幸福感中生活滿意度的解釋力較佳，更能完整解釋生活滿意度的形成。本研究也採交互影響取向觀點，逐步探討特定的外在事件與個人特徵如何交互影響主觀幸福感。

貳、需求滿足與主觀幸福感

一、生理需求滿足與主觀幸福感

學者（如 Diener & Biswas-Diener, 2002; Deci & Ryan, 2000; Murray, 1938）主張需求滿足（need satisfaction）增加主觀幸福感。所謂需求（need）是指當個體內在處於一種匱乏狀態，而促使個體展現行為滿足此種匱乏狀態的內在動力。需求滿足則是指，當個體透過特定經驗使其內在匱乏獲得滿足的狀態（張春興，1989）。如同植物需要陽光、空氣及水才能生存與成長，人類也同樣需要滿足各種類型的基本需求，以達到個人生存、成長與較高的主觀幸福感（Ryan & Sapp, 2007）。

需求的滿足狀態與個人情緒的感受有關，需求滿足與否除了可請當事人自己衡量外，亦可由其情緒感受的狀態衡量。Markus 與 Kitayama（1991）發現滿足內在的能力或特質需求時個人較會聚焦於自我相關的正向情緒（如優秀、自滿）、較不聚焦於自我相關的負向情緒（如鬱悶、挫折）；滿足與他人維持或提昇良好關係的需求時，人們較聚焦於他人相關的正向情緒（如被理解、受尊重）、較不

聚焦於他人相關的負向情緒（如虧欠、羞愧）。總而言之，需求滿足時，人們比較感受到正向情緒，比較少感受到負向情緒。

人類各種類型的需求大致可分為生理需求（physiological needs）及心理需求（psychological needs），不同需求的滿足皆為個體帶來幸福快樂的感覺。其中生理需求的滿足對人類來說，應該最優先被滿足。Maslow (1954) 提出的需求階層理論（need hierarchy theory）宣稱，生理需求的滿足是個人主觀幸福感的基礎，個體的生理需求應優先被滿足，否則將無法擁有主觀幸福感。此假設已有研究結果支持，生活在富裕國家的人民，相較於生活在貧窮國家的人民，主觀幸福感程度通常較高，富有的人通常也比貧窮的人來得幸福快樂 (Diener & Biswas-Diener, 2002; Diener, et al., 1999; Veenhoven, 1991)。

然而，另有研究發現收入與主觀幸福感並非具有穩定的正相關，而是呈現一種曲線（curvilinear）的關係 (Biswas-Diener, 2008; Veenhoven, 1991)。從國家層次來看，當國家較為貧窮時，人民的收入水準與主觀幸福感有較為強烈的正相關，但隨著國家的富裕程度越高，人民收入水準與主觀幸福感的關係逐漸減弱。個人層次的研究也發現類似結果，當個體收入越高、越富有時，能讓自己變得更快樂，但當收入達到某個程度之後，便不再與個人主觀幸福感有相關，除了基本程度的收入即可滿足生理需求外，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)。以台灣為例，近年台灣已進入富裕國家之列，從 1994 年平均每人所得 11,068 美元成長至 2006 年的 14,724 美元 (行政院主計總處, 2012)，已達高經濟收入地區的 12,276 美元標準 (World Bank, 2012)，但一份調查全球 52 個國家主觀幸福感變化的研究指出，台灣人民的主觀幸福感指數反而從 1994 年的 2.06 降到 2006 年的 1.68，是少數主觀幸福感指數下降的國家 (Inglehart, Foa, Peterson, & Welzel, 2008)。可見經濟發展帶來的收入提昇無法持續帶給人們主觀幸福感，除了生理需求的滿足外應還有其他主觀幸福感的來源。

二、心理需求滿足與主觀幸福感

除了生理需求的滿足之外，人們的心理需求同樣需要被滿足；由於生理需求的滿足對主觀幸福感的影響有限，許多研究者轉而探討心理需求的滿足與主觀幸福感的關係 (Deci & Ryan, 2000)。Murray (1938) 強調需求滿足的心理層次，將心理需求視為是個體後天習得的，個人會因後天環境的影響對特定的心理需求較敏感，而傾向滿足特定心理需求。Murray (1938) 將後來習得的心理需求區分為不同類型，如成就需求 (need for achievement)、歸屬需求 (need for affiliation)、謙卑需求 (need for abasement)，舉例來說，成就需求較高的人，比較會放棄與其他好友一起出遊的機會，把握時間到圖書館準備考試，以期在考試中獲得好成績。Murray (1938) 提出的各種心理需求對每個人的重要程度不同，這些心理需求滿足並非個體維持主觀幸福感不可或缺的元素 (nutriments)。

Deci 與 Ryan (2000) 則由心理需求的天生、普同性角度出發，提出自我決定理論 (self-determination theory, SDT)，並將心理需求視為是「個體持續發展心理成長、整合及幸福感時先天所需的心理養分」(innate psychological nutriments that are essential for ongoing psychological growth, integrity, and well-being)。自我決定理論統合過往心理需求的相關研究，提出三種最基本的心理需求，分別是：自主需求 (need for autonomy) — 一個體經驗到自己的行為是出於自願且自我認同的；關係需求 (need for relatedness) — 一個體經驗到被重要他人理解、欣賞且彼此有連結感；能力需求 (need for competence) — 一個體經驗到自我表現的機會及擁有面對周遭環境時的有效掌控感。Deci 與 Ryan 將自主需求、關係需求及能力需求視為天生且普同的觀點獲得一些研究的支持，研究發現生活在不同文化底下的人們，普遍都有這三種需求 (Ryan & Sapp, 2007)。

與 Murray (1938) 需求是後天形成的看法不同，Deci 與 Ryan (2000) 認為只有自我決定理論所涵蓋的三種天生且普同的基本心理需求和個體主觀幸福感有直接關連。Murray (1938) 的需求後天說認為需求滿足與主觀幸福感沒有必然關係，Deci 與 Ryan 則認為基本需求的滿足可以增加主觀幸福感。也就是說，

Deci 與 Ryan 認為只有自主需求、關係需求與能力需求的滿足才能增加主觀幸福感，有些需求的滿足（例如表現需求）無法增加個體的主觀幸福感。目前已有研究支持 Deci 與 Ryan 的論點，例如 Sheldon 等人 (1996) 發現，自主需求與能力需求的滿足可預測個體日常主觀幸福感 (daily well-being) 的變化，當事件發生後的經驗能滿足自主與能力需求時，個人的主觀幸福感會有所提昇。Reis 及其同事 (2000) 則將 Sheldon 等人 (1996) 的研究結果擴展至關係需求的滿足上，當事件發生後的經驗滿足關係需求時，主觀幸福感會有所提昇。跨文化研究也發現同樣的結果，Sheldon、Elliott、Kim 與 Kasser (2001) 以及 Hahn 與 Oishi (2006) 的研究同時蒐集美國及韓國籍研究參與者做為研究樣本，在讓研究參與者回想「過去一個月中感到最滿意的事件」後，請他們回答該事件與哪些類型的心理需求滿足最有關連，其中包含自我決定理論中的三種基本心理需求和 Murray (1938) 所提出的多種心理需求，譬如安全需求、自尊需求、自我實現需求等共十種心理需求。結果發現，無論是美國或韓國籍研究參與者，自主、關係與能力需求皆為決定研究參與者對該事件滿意與否的重要因素，其他需求則有不一致的預測結果。以上結果顯示，無論是從個人的日常生活經驗或從跨文化的比較來看，都支持了三種基本心理需求的滿足與主觀幸福感之間存在穩定關連性。

然而，即使跨文化研究發現自主、關係與能力需求的普同性，且此三種基本心理需求的滿足可預測主觀幸福感，它們被需要的程度並非穩定不變，各種心理需求的滿足仍可能會隨著不同的個體，在不同時間、情境下，與主觀幸福感的關連性有所不同 (Lyubomirsky, et al., 2005)。例如 Plaut、Markus 與 Lachman (2002) 的研究發現，因為地區風俗習慣、經濟狀況的不同，美國的新英格蘭區(如 Maine、Vermont) 和西部山區(如 Montana、Colorado) 對自主需求的重視程度高於中南部地區(如 Kentucky、Tennessee)。換句話說，即使這三種基本心理需求可在古今中外被觀察到，環境仍可能影響個體比較重視的心理需求，哪些需求比較容易被滿足 (Ryan & Sapp, 2007)，進而影響需求與主觀幸福感的強度。也就是不同的文化習俗、情境及價值觀可能型塑個體對三種心理需求滿足感受的強度，進而影

響滿足需求提昇主觀幸福感的程度。

總結來說，三種心理需求的滿足帶給個體主觀幸福感，但仍有其他因素影響兩者關係。事件經驗滿足個體心理需求後帶來的主觀幸福感可視為一種由下而上的取向，過去研究也大多採用此種取向觀點，卻忽略了由上而下取向觀點亦可能影響心理需求滿足與主觀幸福感的關係，由交互影響取向觀點來看，若能加入由上而下的取向觀點，探討個人特徵與外在事件如何交互影響主觀幸福感，更能完整解釋心理需求滿足與主觀幸福感之間的關係。

參、幸福觀與主觀幸福感

一、幸福觀的定義與類型

過去進行主觀幸福感研究的西方學者受普同主義 (universalism) 和文化客位取向 (etic approach) 影響，大多明確或內隱地假設每個人想要的幸福盡皆相同，個體對幸福的看法並不被重視，但其實，主觀幸福感可能受到「幸福觀」此種個人特徵影響 (陸洛, 2007)。幸福觀是個人受文化型塑而成的對何謂美好人生的看法，其中包含一套與幸福相關的信念、價值、態度及行為意向。簡言之，幸福觀即個人認為「什麼是幸福」的看法。主觀幸福感則為個人對自身幸福程度的感受，個人對自身整體幸福狀態可能受到自己對何謂幸福看法的影響 (Diener, et al., 1999; Lu, 2005; Pflug, 2009)。

文化與環境會型塑事物的意義與概念，不同文化、乃至於文化中的不同個體對幸福的看法及判斷方式也會有所不同 (Kwan, et al., 1997; Lu, 2005; Lu & Gilmour, 2006; Oishi, 2010; Pflug, 2009)。研究發現美國不同地區對自主需求的重視程度不同 (Plaut, et al., 2002)，即可能是因文化與環境型塑出的幸福觀不同所導致。Lu 與 Gilmour (2004; 2006) 的跨文化研究發現，幸福觀可分為「個人取向幸福觀」 (individual-oriented concept of SWB) 與「社會取向幸福觀」 (social-oriented concept of SWB)。個人取向幸福觀受西方個人主義文化，特別是美國個人主義文化影響，強調「個人負責」 (personal accountability) 與「直接追求」 (explicit pursuit)。「個人負責」主張幸福是每個人的權利，每個人都必須

對自己的幸福負責，「直接追求」則指個人對幸福的追求應勇往直前，不應受到任何阻擋。社會取向幸福觀受華人傳統的集體主義、家族主義、權威主義、關係主義文化影響，強調「角色責任」(role obligation)與「辯證均衡」(dialectical balance)。「角色責任」意指幸福應奠基於個人社會角色的完成，並經由自我修養來達成，以維護團體福祉與社會和諧，「辯證均衡」則指幸福與不幸是一體兩面的，個人不應過度追求幸福，而應尋求更深層的內在均衡與外在融合(陸洛，2007；楊國樞，2004)。

雖然個人取向幸福觀與社會取向幸福觀的概念源自跨文化比較，一般來說，美國人有較高的個人取向幸福觀，華人有較高的社會取向幸福觀，但從文化內變異 (within-culture variation) 的角度來看 (Hong, Morris, Chiu, & Benet-Martinez, 2000)，單一文化內的不同成員也應有其重視的幸福觀。不同的幸福觀影響個體對幸福的看法，抱持個人取向幸福觀的個體認為，人們應勇於追求自己個人的幸福，不受他人所影響、阻礙；抱持社會取向幸福觀的個體認為，人們應履行道德上的義務、和他人共同追求團體與社會的福祉、保持個人內在的均衡並與外在環境融為一體。

二、幸福觀與心理需求滿足的契合

從交互影響取向來看，幸福觀與事件經驗應交互影響個人主觀幸福感。即使事件經驗滿足特定心理需求能帶來主觀幸福感，但由於幸福觀是個人對幸福的看法，代表個人相信某些事物、行為會帶來幸福體驗，為達到理想的幸福狀態，當評估自己的主觀幸福感程度時，幸福觀應扮演著事件經驗能否符合欲達到幸福狀態的標準，當事件經驗滿足個人重視的幸福觀時會感到更加幸福。換句話說，當需求滿足與幸福觀相契合時，個人會感受到最高的主觀幸福感。目前已有研究支持事件經驗與主觀幸福感的關係受個人特徵影響，當事件經驗與個人偏好的標準一致時，對主觀幸福感有更大的影響。例如 Brunstein 等人 (1998) 探討目標達成與主觀幸福感的相關程度是否會因個人偏好的需求類型而有差異。結果發現，完成一件工作並達到目標本身並不一定會帶來主觀幸福感，惟有當達成的目標與

個人偏好的需求類型一致 (consistency) 時，個體才會感到更加幸福快樂，偏好共有動機 (communal-motivated) 的學生，惟有在達成共有目標 (communal goal) 時感到更高的主觀幸福感。此外，Oishi、Diener、Suh 與 Lucas (1999) 檢驗特定領域滿意度 (domain satisfaction) 與主觀幸福感的相關程度是否因個人偏好的價值觀而有差異。研究結果支持此假設，領域滿意度與主觀幸福感的關係會因個人不同的價值觀而有差異，當特定領域的滿足與研究參與者的價值觀一致時，領域滿意度與主觀幸福感的相關更為強烈。例如偏好成就價值觀 (achievement value) 的學生，學業成績滿意度 (grade satisfaction) 相較於家庭滿意度 (family satisfaction) 更能有效預測其主觀幸福感。以上研究均暗示幸福觀與需求滿足可能交互影響個人的主觀幸福感。

由於人有不同心理需求，當事件經驗滿足的心理需求與個人重視的幸福觀一致時，能帶來更高的主觀幸福感。因為個人取向幸福觀強調的個人負責與直接追求信念，和自我決定理論中的自主需求滿足有較高的契合度，兩者皆強調在追求幸福行動中個人自主的重要性，偏好個人取向幸福觀者，重視個人自己作主的重要性，當事件經驗滿足自主需求時應能帶來更高的主觀幸福感。相對地，社會取向幸福觀強調的角色責任與辯證均衡信念，和關係需求滿足有較高的契合度，兩者皆強調滿足社會角色並維持緊密連結感的重要性，偏好社會取向幸福觀者，重視完成於人際網絡中扮演角色的責任 (如家人的期待)、與他人維持良好互動，當事件經驗滿足關係需求時應能帶來更高的主觀幸福感。綜上所述，事件經驗與幸福觀交互影響主觀幸福感，當事件經驗滿足的心理需求與個人重視的幸福觀相互契合時，會使個人的主觀幸福感程度更高。

幸福觀是個體受到文化環境影響形成的對幸福的看法，由於文化與環境並非穩定不變，而是會隨著文化彼此交流或時代變遷有所轉變，幸福觀也會因文化或環境的不同而有所改變。近年來台灣受社會現代化影響，屬於西方主流的個人主義精神已逐漸融入台灣人民的生活當中，越來越多人接受人們應追尋自己幸福的想法，個人取向與社會取向幸福觀的概念可能同時存在於當代台灣人民之中，以

適應生活中各種不同的情境變化(楊國樞,2004)。Lu 與 Gilmour (2004; 2006) 的跨文化研究即發現,雖然美國人具有較高的個人取向幸福觀,華人具有較高的社會取向幸福觀,但無論是華人或美國人皆能同時理解兩種不同的幸福觀。

除了文化影響,生活中各種情境因素亦影響個體的認知與行為模式,個人偏好的幸福觀可能受到情境影響而改變。由於個人特徵有一定程度的穩定性,個人通常會長期持續偏好某種幸福觀,然而在特定情境下,個人的幸福觀亦會受到情境線索的促發(priming)而改變,並在當下以激發的情境幸福觀作為判斷主觀幸福感程度的依據。情境激發幸福觀作用的觀點近似於文化框架轉換(cultural frame switching)的現象。文化框架轉換是指個體經驗到的不同文化可同時保存於信念系統中(Chiu & Hong, 2006),並受到環境線索的促發,使其在不同的文化信念系統中進行轉換,影響個體的認知歷程與行為(Benet-Martinez, Leu, Lee, & Morris, 2002; Haritatos & Benet-Martinez, 2002; LaFromboise, Coleman, & Gerton, 1993)。

依據文化框架轉換現象,個體受到情境促發的幸福觀可能成為評估事件經驗能否符合幸福狀態的標準。例如當處於強調個人自主思考的學校情境中,會引發個人取向幸福觀的信念準則,考量事情時著重於是否能滿足自己的需求,又因自主需求與個人取向幸福觀的契合度較高,此時過往的自主需求滿足程度將會較關係需求滿足程度和主觀幸福感更有關連;而當處在強調與親人維持良好互動的家庭環境中,會引發社會取向幸福觀的信念準則,考量事情時著重於是否能滿足家人的需求,又因關係需求與社會取向幸福觀的契合度較高,此時過往的關係需求滿足程度將會較自主需求滿足程度和主觀幸福感更有關連。

綜上所述,當代華人能同時理解兩種幸福觀,且特定情境線索可能促發特定的幸福觀,此種情境幸福觀與心理需求滿足的經驗可能交互影響主觀幸福感,當個體受到情境線索促發特定的幸福觀時,與該幸福觀較契合的心理需求滿足程度可能更有效預測主觀幸福感。研究者假設,當人們持個人取向幸福觀時,自主需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感(假設 1);當人們持社會取向幸福觀時,

關係需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感（假設2）。

假設1：當人們持個人取向幸福觀，自主需求滿足程度比關係需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感。

假設2：當人們持社會取向幸福觀，關係需求滿足程度比自主需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感。

本論文分以兩個研究檢驗幸福觀是否調節心理需求滿足對主觀幸福感的影響。研究一預期將以閱讀短文的操弄方式促發研究參與者不同的幸福觀，檢驗情境促發的幸福觀是否調節長期心理需求滿足對主觀幸福感的影響。由於研究一未操弄個體心理需求滿足程度，無法確定心理需求滿足與主觀幸福感的因果關係，故研究二將以同研究一的操弄方式促發研究參與者不同的幸福觀，並採用給予特定測驗回饋的方式滿足研究參與者當下的心理需求，檢驗情境促發的幸福觀是否調節受外在事件影響的當下心理需求滿足對主觀幸福感的影響。整體研究架構參見圖一。

預試一

預試一目的為藉由已發展的幸福觀量表，即「個人取向與社會取向幸福觀量表」(Individual-oriented and social-oriented cultural conceptions of SWB scale, ISSWB, 簡稱幸福觀量表)(陸洛, 2007), 檢驗兩類幸福觀(個人取向幸福觀與社會取向幸福觀)與兩類心理需求(自主需求與關係需求)構念的契合程度, 並從中選出短版的施測題目, 以利正式研究使用。修改幸福觀量表的原因有二, 首先本研究關注於幸福觀與需求滿足的契合是否影響主觀幸福感, 但原本的幸福觀量表主要測量個人長期的個人取向幸福觀與社會取向幸福觀強度, 並非測量重視自主需求與關係需求滿足的程度, 因此若能檢驗原本幸福觀量表, 確認測量到的幸福觀構念貼近特定心理需求的構念, 將能有效檢視兩者契合程度對主觀幸福感的影響。其中個人取向幸福觀與自主需求概念有相似之處, 社會取向幸福觀與關係需求構念有相似之處, 那麼個人取向幸福觀應與自主需求有高相關, 社會取向幸福觀應與關係需求有高相關。第二, 幸福觀量表題目共有 51 題, 正式研究中若採用此量表測量個體幸福觀會使填答時間過於冗長, 簡短版的幸福觀量表將能更有效率蒐集研究參與者的幸福觀資料。

壹、研究方法

一、研究對象

本預試以便利抽樣與滾雪球抽樣法蒐集政治大學大學部及研究所學生共 56 人(男性 24 人, 女性 32 人), 年齡區間在 19 歲至 32 歲之間, 平均年齡為 24.6 歲。

二、研究工具

幸福觀量表 本量表取自陸洛(2007)的個人取向與社會取向幸福觀量表(ISSWB), 題目共 51 題(表 1), 其中測量「個人取向幸福觀」與「關係取向幸福觀」的題目分別有 25 題及 26 題, 個人取向幸福觀中的「個人負責」有 15 題, 「直接追求」有 10 題, 關係取向幸福觀中的「角色責任」有 14 題, 「辯證均衡」有 12 題, 題目皆以 6 點量尺計分(1~6= 非常不同意~ 非常同意),

加總後平均分數越高代表越傾向某種幸福觀。

人口學變項 包括性別、年齡、系所、年級。

三、研究程序

預試先採問卷調查法，請研究參與者填寫幸福觀量表（陸洛，2007），填答完畢後，再請研究參與者根據自我決定理論（SDT）中，自主需求滿足與關係需求滿足的定義，判斷幸福觀量表中，各個題目分別接近於哪種需求滿足的定義，若覺得該題目接近「自主需求」滿足的定義，則在該題目前方寫下「A」，若覺得該題目接近「關係需求」的定義，則在該題目前方寫下「R」，若覺得該題目與自主需求和關係需求的定義皆不相似，則在該題目前方打叉。

貳、研究結果與討論

計算研究參與者對幸福觀量表中每個題目判斷近似於哪種心理需求滿足定義的比例後，得出表 1 的結果。以同意度與預設題數篩選原幸福觀量表題數 10 至 15 題，且各選擇題目與研究參與者判斷的同意程度需達 40% 以上。結果共選擇「個人負責」3 題、「直接追求」3 題、「角色責任」3 題、「辯證均衡」3 題。合計幸福觀量表簡短版題數共 12 題，個人取向幸福觀 6 題，社會取向幸福觀 6 題（附錄四）。

此外，計算原幸福觀量表和幸福觀量表簡短版的相關，若兩個版本的幸福觀量表之間有一定程度相關，代表幸福觀量表簡短版真確捕捉幸福觀原量表的概念。首先在兩種版本幸福觀量表的相關部分，原個人取向幸福觀量表與個人取向幸福觀量表簡短版的相關係數為 .69、原社會取向幸福觀量表與社會取向幸福觀量表簡短版的相關係數為 .64。由於兩者間有高相關，顯示幸福觀量表簡短版的確捕捉了幸福觀原量表的概念。

此外檢驗幸福觀量表與心理需求構念契合度指數，若簡短版的自主需求和關係需求與原版本有高契合度，代表幸福觀量表簡短版真確捕捉幸福觀原量表的概念。

兩種版本幸福觀量表與心理需求構念契合度指數的計算包括：(1) 原個人取

向幸福觀量表與自主需求、(2) 原社會取向幸福觀量表與關係需求、(3) 個人取向幸福觀量表簡短版與自主需求、(4) 社會取向幸福觀量表簡短版與關係需求。編碼方式首先將個人取向幸福觀量表中，研究參與者認為該題目與自主需求相近者訂為 1，與關係需求相近者訂為 -1，與兩種需求都不相近者訂為 0。將關係取向幸福觀量表中，研究參與者認為該題目與關係需求相近者訂為 1，與自主需求相近者訂為 -1，與兩種需求都不相近者訂為 0。最後再分別將兩種幸福觀量表的分數加總後計算平均數，分數介於-1 至 1 之間，分數越高，表示個人取向幸福觀反應自主需求，社會取向幸福觀反應關係需求。結果發現，原個人取向幸福觀量表與自主需求契合度為 0.56，原社會取向幸福觀量表與關係需求契合度為 0.09。個人取向幸福觀量表簡短版與自主需求契合度為 0.87，社會取向幸福觀量表簡短版與關係需求契合度為 0.70。可知幸福觀量表簡短版的題目比原幸福觀量表和兩種心理需求有較高的契合度，也就是個人取向幸福觀量表簡短版和自主需求、社會取向幸福觀量表簡短版和關係需求分別有較高的契合度。

總結來說，幸福觀量表簡短版仍與原幸福觀量表有一定程度的一致性，且與自主需求及關係需求有更高的對應性，但幸福觀量表簡短版比幸福觀量表更精簡。故正式研究中，將使用幸福觀量表簡短版測量個體長期偏好的幸福觀。

預試二

預試二發展正式研究使用的實驗材料，包含研究一操弄幸福觀的短文故事，和研究二滿足心理需求的虛構心理測驗及回饋。由於幸福觀為個人對什麼是幸福的一套信念、價值、態度及行為意向，透過與認知框架轉移類似的情境線索促發技術，應能有效轉換個人幸福觀，本研究以 Gardner、Gabriel 與 Lee (1991) 閱讀短文及圈選關鍵字的方式操弄研究參與者認知框架的轉換，操弄幸福觀的短文包含個人取向幸福觀與社會取向幸福觀兩種版本。

此外，由於外在事件經驗可滿足個體的心理需求 (Reis, et al., 2000; Sheldon, et al., 1996)，透過請研究參與者填寫一套虛構的心理測驗後，立即給予滿足自主需求或關係需求的特定回饋結果，應可有效操弄其當下自主需求或關係需求的滿足程度。故預試二發展一套滿足研究參與者心理需求的虛構人格測驗及回饋，包含自主需求滿足與關係需求滿足。

壹、研究方法

一、研究對象

於網路上招募台灣大學生及研究生共 89 人 (男性 44 名，女性 45 名)，平均年齡 20.42 歲，年齡區間為 18 至 28 歲之間。經操弄檢核題目篩除未能正確回答故事內容者 7 人 (個人取向幸福觀組 4 人，社會取向幸福觀組 3 人)，總計幸福觀操弄作業分析樣本共 82 人 (個人取向幸福觀組 41 人，社會取向幸福觀組 41 人)。心理需求滿足操弄作業分析時未刪除任何樣本，總計共 89 人 (滿足自主需求組 30 人，滿足關係需求組 30 人，控制組 29 人)。

二、研究工具

1. 心理需求滿足操弄作業 研究者自行發展之虛構人格測驗 (附錄一)，題數約 20 題，自主需求滿足與關係需求滿足各 5 題，其餘 10 題為近似詢問價值觀的題目 (如金錢、國際觀、健康等)，目的是讓填答者相信這是一份測量多面向的人格測驗。量表以 6 點量尺施測，1 代表越不同意，6 代表越同意題目所述。自主需求題目如：「每個人都應該對自己有自信」、「人定勝天，個人可以

改變命運」。關係需求題目如：「朋友有難時應該伸出援手」、「沒有其他人可以取代家人」。其他題目如：「只要有錢就能過好日子」、「結交外國朋友能拓展國際視野」、「早睡早起是維持健康的好習慣」。測驗回饋結果分為自主需求滿足、關係需求滿足、控制組三類，並皆在開頭給予研究參與者 PR 81 的常模結果。同時測量兩題控制題，詢問研究參與者接受、相信測驗結果的程度，包括：1. 「你覺得測驗結果有多符合你對自己的看法？」、2. 「你覺得整份測驗可信度有多高？」，請研究參與者以百分比方式回答，回答分數越高，代表越能接受並相信測驗的結果。

2. 心理需求滿足量表 採用 Deci 與 Ryan 發展的基本心理需求滿足量表 (Basic need satisfaction in general scale, BNSG-S, 附錄二)，測量研究參與者當下的自主需求、關係需求、及能力需求滿足程度。整份量表題目共 21 題，自主需求子量表 8 題、關係需求子量表 7 題、能力需求子量表 6 題，其中各有 3 題反向題，共 9 題反向題，以 7 點量尺施測並分別加總後平均，平均數越高代表需求越獲滿足。該量表的信度良好，自主需求子量表介於 .60 ~ .80、關係需求子量表介於 .61 ~ .90，能力需求子量表介於 .60 ~ .86 (Johnston & Finney, 2010)，經本研究全體樣本計算各子量表內部一致性係數，自主需求子量表為 .63、關係需求子量表為 .76、能力需求子量表為 .72，和過往研究結果類似。

3. 情境幸福觀操弄作業 參考 Gardner 等人 (1991) 以閱讀短文故事的方式操弄研究參與者幸福觀 (附錄三)。故事共有三則，分別描述一位大學畢業生面臨未來工作挑選、一位在職者面臨工作轉調、一位國小教師面臨婚姻大事時，應滿足自己或父母期望的兩難情境。舉工作挑選的故事為例，個人取向幸福觀故事情境中，此大學畢業生最後希望能為自己的未來做主，並直接向父母表達自己的想法。社會取向幸福觀故事情境中，此大學畢業生最後決定滿足父母的期望，扮演好自己身為兒女的角色。操弄檢核題目為：「故事主角正面臨什麼樣的困難抉擇？」、「你覺得故事主角做決定時主要考量的是？」。第一題回答選項包含婚姻大事等四種，第二題回答方式依主角考量的是父母到自己，圈選 1 至 6 的數

字，並預期閱讀個人取向幸福觀組應回答主角大多考量自己，閱讀社會取向幸福觀組應回答主角大多考量父母。此外，為瞭解研究參與者對兩版本的觀感差異，另測兩題控制題，分別為：「你有多認同故事主角的處理方式？」、「你對主角的評價如何？」，以百分比方式回答，分數越高表示評價越高，並預期閱讀不同幸福觀故事版本在認同主角處理方式與對主角評價上無明顯差異。後續分析將檢驗控制題在不同版本有無差異，若無則不列入考量，若有則視為共變項一併納入分析。

4. 幸福觀量表簡短版 以預試一修改之幸福觀量表簡短版，測量研究參與者的長期個人取向幸福觀及關係取向幸福觀（附錄四）。幸福觀量表簡短版題數共 12 題，個人取向幸福觀 6 題，社會取向幸福觀 6 題，以 6 點量尺施測並分別加總後平均，平均數越高代表越傾向某種幸福觀。經本研究全體樣本計算內部一致性係數，結果分別為情境一個人取向幸福觀量表 .68、社會取向幸福觀量表 .70；情境二個人取向幸福觀量表 .72、社會取向幸福觀量表 .71、情境三個人取向幸福觀量表 .67、社會取向幸福觀量表 .68。

5. 人口學變項 包括性別、年齡、系所、年級。

三、研究程序

預試二分為兩階段。第一階段為心理需求滿足操弄作業，研究參與者抵達實驗室後，帶領其進入研究小隔間中告知待會將進行的實驗流程，接著請研究參與者填寫心理需求滿足操弄作業的虛構人格測驗，完成後將測驗紙本答案交給研究主試者，並請研究參與者稍後片刻等待測驗計分結果，此部分目的在於讓研究參與者認為主試者確實有對測驗進行計分，以提昇研究參與者對測驗結果的可信度。一分鐘後，依隨機分派的組別分別給予研究參與者自主需求滿足組、關係需求滿足組、控制組的測驗結果（參考附錄一），並請研究參與者閱讀完測驗結果後填寫控制題及基本心理需求滿足量表（BNSG-S），以確認操弄作業確實能滿足研究參與者特定心理需求。第二階段為情境幸福觀操弄作業，研究參與者被隨機分派閱讀個人取向幸福觀組或社會取向幸福觀組的短文故事共 3 則，為強化研究參

與者對故事內容的理解，會請他在閱讀時將故事主角做決定的理由劃記下來，每則故事閱讀完畢，皆填寫操弄檢核、控制題及幸福觀量表簡短版，確認操弄作業能有效促發特定幸福觀。

貳、研究結果與討論

一、情境幸福觀操弄作業

首先檢驗在不同幸福觀版本及不同性別中研究參與者回答主角考量上是否有差異。以幸福觀操弄（幸福觀：個人取向、社會取向）與性別為獨變項，以主角考量為依變項，進行二因子單變量分析。結果發現，個人取向與社會取向幸福觀組，在回答故事主角考量上有顯著差異 ($F(1,78) = 684.31, p < .001$)，不同性別在回答故事主角考量上無顯著差異 ($p = .21$)。這表示，無論男女，閱讀個人取向幸福觀故事的研究參與者認為故事主角做決定時較考慮自己 ($M = 5.17$)，而閱讀社會取向幸福觀故事的研究參與者認為故事主角做決定時較考慮父母 ($M = 2.24$)，顯示幸福觀在短期操弄的有效性。

接著檢驗兩題控制題在不同幸福觀版本及不同性別中是否有差異。以幸福觀操弄（幸福觀：個人取向、社會取向）與性別為獨變項，以認同主角處理方式及對主角評價為依變項，進行二因子多變量變異數分析。結果發現，閱讀不同幸福觀故事版本在認同主角處理方式有顯著差異 ($F(1,78) = 12.18, p < .01$)，對主角評價接近顯著差異 ($p = .09$)，不同性別在認同主角處理方式與對主角評價皆無顯著差異 ($ps > .14$)。代表閱讀個人取向相較於社會取向幸福觀故事的研究參與者，對主角的認同程度顯著較高（閱讀個人取向 $M = 82.69$ / 閱讀社會取向 $M = 73.58$ ），對主角評價雖無顯著不同，但對個人取向幸福觀故事主角的評價在趨勢上較高（閱讀個人取向 $M = 82.30$ / 閱讀社會取向 $M = 78.41$ ）。男性相較於女性對主角的認同程度無明顯不同（男 $M = 76.26$ / 女 $M = 80.01$ ），對主角評價亦無明顯不同（男 $M = 78.68$ / 女 $M = 82.03$ ）。由於不同幸福觀組別認同主角處理方式有顯著不同，對主角評價也有趨勢上的不同，後續分析將把這兩題視為共變項，以統計方式進行控制。

為瞭解研究參與者是否受閱讀故事的類型、版本及性別影響，改變特定長期幸福觀的強度，分別以幸福觀操弄、故事版本與性別為獨變項，以個人取向及社會取向幸福觀量表平均分數為依變項，最後以認同主角行為的程度及對主角評價為共變項，進行 2（幸福觀：個人取向、社會取向）× 3（故事版本：工作挑選、工作轉調、婚姻大事）× 2（性別：男、女）三因子重複量數共變數分析。其中，幸福觀操弄與性別為研究參與者間變項，故事版本為研究參與者內變項。結果發現，長期幸福觀操弄的主要效果達顯著（ $Wilks' \Lambda = .89, F(2,75) = 4.75, p < .05$ ），故事版本的主要效果未達顯著（ $p = .31$ ），性別的主要效果亦未達顯著（ $p = .10$ ）。詳細來看，閱讀個人取向相較於社會取向幸福觀故事的研究參與者，長期個人取向幸福觀的平均分數顯著較高（閱讀個人取向 $M = 4.71$ / 閱讀社會取向 $M = 4.41, p < .05$ ），但閱讀社會取向相較於個人取向幸福觀故事的研究參與者，長期社會取向幸福觀的平均分數無顯著差異（閱讀個人取向 $M = 4.72$ / 閱讀社會取向 $M = 4.64$ ）。而閱讀工作挑選、工作轉調、婚姻大事等三種不同版本的幸福觀故事後，其長期個人取向幸福觀的平均分數無顯著差異（工作挑選 $M = 4.57$ / 工作轉調 $M = 4.57$ / 婚姻大事 $M = 4.54$ ），長期社會取向幸福觀的平均分數亦無顯著差異（工作挑選 $M = 4.72$ / 工作轉調 $M = 4.63$ / 婚姻大事 $M = 4.68$ ）。

進一步檢驗哪個故事版本較能改變研究參與者的長期幸福觀（表 2），結果發現故事二的改變較明顯。故事二的長期個人取向幸福觀平均分數，閱讀個人取向版本顯著高於社會取向版本（閱讀個人取向 $M = 4.78$ / 閱讀社會取向 $M = 4.36, p < .05$ ）；長期社會取向幸福觀平均分數，閱讀個人取向版本與社會取向版本無顯著差異（閱讀個人取向 $M = 4.57$ / 閱讀社會取向 $M = 4.70$ ）。另兩則故事改變研究參與者的長期幸福觀程度較小。故事一的長期個人取向幸福觀平均分數，閱讀個人取向版本與社會取向版本無顯著差異（閱讀個人取向 $M = 4.67$ / 閱讀社會取向 $M = 4.47$ ）；長期社會取向幸福觀平均分數，閱讀個人取向版本與社會取向版本無顯著差異（閱讀個人取向 $M = 4.72$ / 閱讀社會取向 $M = 4.71$ ）。故事三的長期個人取向幸福觀平均分數，閱讀個人取向版本顯著高於社會取向版本（閱讀

個人取向 $M = 4.67$ / 閱讀社會取向 $M = 4.41, p < .05$) ; 長期社會取向幸福觀平均分數，閱讀個人取向版本與社會取向版本無顯著差異 (閱讀個人取向 $M = 4.63$ / 閱讀社會取向 $M = 4.73$)。

總結來說，閱讀不同幸福觀故事的短期操弄效果較長期操弄效果更明顯，以短期效果來說，閱讀不同幸福觀故事者可以確實分辨故事主角進行困難抉擇時主要考量自己或父母，但從長期操弄效果來看操弄效果不如預期，雖然閱讀個人取向幸福觀故事者的個人取向幸福觀分數較社會取向幸福觀分數高，但閱讀社會取向幸福觀故事者在兩種幸福觀分數並無顯著差異。此外，閱讀不同的故事版本改變幸福觀的強度也不同，故事二及故事三的个人取向版本可改變長期個人取向幸福觀強度，三個故事的社會取向版本皆無法改變長期社會取向幸福觀強度，但故事二的社會取向版本提升效果高於故事三。因此後續正式實驗將檢驗幸福觀操弄的短期效果，即研究參與者是否能正確分辨故事主角做決定時的主要考量做為幸福觀操弄效果的檢核，並採用故事二，即描述一位在職者面臨工作轉調的兩難情境做為促發短期幸福觀材料。

二、心理需求滿足操弄作業

首先檢驗兩題控制題的答案在不同需求滿足操弄組別及不同性別中是否有差異。先以測驗回饋類型 (測驗回饋：滿足自主需求、滿足關係需求、控制組) 及性別為獨變項，以研究參與者認為測驗結果符合對自己的看法及測驗可信度為依變項，進行二因子多變量變異數分析。結果發現，不同的測驗回饋對研究參與者認為測驗結果符合自己看法及測驗可信度皆無主要效果 ($ps > .37$)，不同性別對測驗結果符合自己看法及測驗可信度亦皆無主要效果 ($ps > .20$)，也就是研究參與者認為測驗結果符合對自己看法的程度及測驗可信度不因給予的測驗回饋及性別不同而有顯著差異，後續分析時將不納入共變項進行控制。

接著檢驗給予不同測驗回饋的方式，是否能滿足當下特定的心理需求滿足程度，以及不同性別之間的滿足程度是否有差異。首先以測驗回饋類型 (測驗回饋：滿足自主需求、滿足關係需求、控制組) 及性別為獨變項，以需求量表中的自主

及關係需求滿足程度為依變項，進行二因子多變量變異數分析。結果發現，測驗回饋類型對當下自主及關係需求滿足程度皆無主要效果 ($ps > .22$)，性別對當下自主及關係需求滿足程度亦皆無主要效果 ($ps > .53$)。詳細來說，無論男女，給予自主需求回饋組、關係需求回饋組與控制組，其當下的自主需求滿足程度無顯著差異 (自主回饋 $M = 4.46$ / 關係回饋 $M = 4.35$ / 控制組 $M = 4.44$)，當下的關係需求滿足程度亦無顯著差異 (自主回饋 $M = 5.31$ / 關係回饋 $M = 5.07$ / 控制組 $M = 5.00$)。

此研究結果顯示，採用填寫虛假人格測驗，給予特定測驗回饋滿足心理需求的方式，無法有效改變研究參與者當下的自主及關係需求滿足程度。造成此結果的可能原因有三，首先是人格測驗的結果對研究參與者來說重要性不高，因為自主需求與關係需求為基本的心理需求，多數人也都認同自己對自主需求與關係需求相當重視，人格測驗的結果只是讓研究參與者確認此看法，並無法滿足當下特定的心理需求。再來，可能是因兩種心理需求具有一定程度的相關 (Deci & Ryan, 2000)，使得測驗回饋在滿足其中一種心理需求時，另一種心理需求亦同時受到滿足，而無法有效區分出兩者滿足程度的差異。最後，可能是操弄時未納入需求未滿足的回饋，而只給予需求滿足的回饋，造成無法有效區分出滿足程度的高低。為改善這些缺失，後續將改變滿足心理需求的操弄方式，過去研究曾以回想自身經驗的方式檢驗當下心理需求與主觀幸福感的關係，故預試三將採用回想過去特定事件經驗的方式，改變當下心理需求的滿足程度。

預試三

預試三根據預試二的分析結果與不足，發展用於研究二滿足心理需求的實驗材料。過去研究發現經由回想過去曾發生在自身的事件經驗，且這些事件經驗與自主需求或關係需求有關時，會改變當下心理需求的滿足程度，同時個人的主觀幸福感也會受到影響 (Reis, et al., 2000; Sheldon, et al., 1996)。因此預試三將採類似的方法，透過請研究參與者回想過去自主或關係需求受到滿足的事件經驗，操弄當下心理需求的滿足程度。此外，預試三亦加入請研究參與者回想過去自主或關係需求未受到滿足的事件經驗，以增加特定心理需求滿足程度的差異。

壹、研究方法

一、研究對象

於網路上及課堂上招募台灣大學生及研究生共 71 人(男性 29 名,女性 42 名),平均年齡 20 歲,年齡區間為 18 至 24 歲之間,各組人數分別為自主需求滿足組 17 人、自主需求未滿足組 18 人、關係需求滿足組 18 人、關係需求未滿足組 18 人。

二、研究工具

1. 心理需求滿足操弄作業 透過四種不同指導語的操弄,請研究參與者回想一段自主需求滿足、自主需求未滿足、關係需求滿足、關係需求未滿足的重要過去經驗(附錄五)。自主需求滿足組需回想一段因為自己的興趣/價值觀,而決定去做的一件事,且在這段經驗中表達了自己真正的看法。自主需求未滿足組回想一段因為受到他人的要求或請求而去做的一件事,且在這段經驗中,自己的想法與感受被忽視。關係需求滿足組回想一段和重視的人(們)互動的經驗,並在其中感受到與對方產生共識,還有他(們)的重視與理解。關係需求未滿足組回想一段想要卻無法與重視的人(們)互動的經驗,這當中感受不到與對方產生共識,也不覺得他(們)重視與理解自己。控制題主要確認研究參與者回想這段經驗的重要程度,預期需求滿足或未滿足組回想的經驗重要程度應無差異。操弄檢核主要確認研究參與者對事件結果的滿意程度,以及回想這段經驗後引發的特定

情緒強度。除預期需求滿足組回想經驗結果的滿意程度應高於需求未滿足組，此外，過去研究發現個人是否能展現自我內在的能力或特質常和聚焦於自我的正、負向情緒 (ego focused positive / negative emotion) 有關，而個人是否能維持或提升與他人的良好關係常和聚焦於他人的正、負向情緒有關 (other focused positive / negative emotion) (Markus & Kitayama, 1991)，故預期自主需求滿足相較於未滿足組，回想一段經驗後引發的聚焦自我正向情緒應較高，聚焦自我負向情緒應較低；關係需求滿足相較於未滿足組，回想一段經驗後引發的聚焦他人正向情緒應較高，聚焦他人負向情緒應較低。經驗的重要程度與對結果的滿意程度，以 7 點量表測量，分數越高代表經驗的重要程度越高、對結果越滿意。測量回想經驗引發的情緒量表包含「聚焦於自我的正向、負向情緒」及「聚焦他人的正、負向情緒」(Markus & Kitayama, 1991) 等四種類別，每一類別各有 3 題，共 12 題，以 7 點量表施測，四種類別分別加總計分，平均越高代表此事件引發的情緒強度越高。經本研究全體樣本計算內部一致性係數後，發現聚焦自我正向情緒量表為 .87、聚焦自我負向情緒量表為 .83、聚焦他人正向情緒量表為 .91、聚焦他人負向情緒量表為 .84，皆有不錯的水準。

2. 心理需求滿足量表 以 Deci 與 Ryan 發展的基本心理需求滿足量表 (BNSG-S, 附錄二)，測量研究參與者當下的自主需求、關係需求、及能力需求的滿足程度。量表題目共 21 題，自主需求子量表 8 題、關係需求子量表 7 題、能力需求子量表 6 題，其中各有 3 題反向題，共 9 題反向題，以 7 點量尺施測並分別加總後平均，平均數越高代表需求越獲滿足。經本研究全體樣本計算內部一致性係數，發現自主需求子量表為 .80、關係需求子量表為 .85、能力需求子量表為 .78。

三、研究程序

研究參與者抵達實驗室後，隨機將其分派到 4 種實驗組別 (自主需求滿足或未滿足、關係需求滿足或未滿足)，首先請他們閱讀指導語上的說明，回想過去曾發生在自己身上的一段經驗後，花 5 分鐘的時間詳細記錄下來。記錄完畢

後填寫控制題、操弄檢核題目、心理需求滿足量表及個人基本資料，完成後給予研究釋疑、研究酬賞並感謝參與本研究，實驗流程約需 10 分鐘。

貳、研究結果與討論

首先檢驗心理需求滿足組（包含自主、關係需求滿足組）與未滿足組（包含自主、關係需求未滿足組）、以及不同性別在回想的經驗重要性是否不同。以心理需求滿足與否（心理需求：滿足、未滿足）及性別為獨變項，以經驗重要性為依變項，進行二因子變異數分析。結果發現心理需求滿足與否在經驗重要性有顯著差異（ $F(1,67) = 17.11, p < .001$ ），也就是心理需求滿足組相較於心理需求未滿足組，回想的經驗重要性較高（滿足 $M = 6.14$ / 未滿足 $M = 5.19$ ）。不同性別在經驗重要性無顯著差異（ $p = .16$ ），男性相較女性回想的經驗重要性並無明顯不同（男 $M = 5.50$ / 女 $M = 5.83$ ）。由於心理需求滿足與否在回想的經驗重要性上存在差異，後續分析將把此題做為共變項進行統計控制。

接著檢驗心理需求滿足組（包含自主、關係需求滿足組）和未滿足組（包含自主、關係需求未滿足組）、不同性別在經驗滿意度是否不同。以心理需求滿足與否（心理需求：滿足、未滿足）及性別為獨變項，以經驗結果滿意度為依變項，以經驗重要性為共變項，進行二因子共變數分析。結果發現心理需求滿足與否在經驗結果滿意度有顯著差異（ $F(1,66) = 25.68, p < .001$ ），不同性別在經驗結果滿意度無顯著差異（ $p = .50$ ）。也就是心理需求滿足組相較於未滿足組，回想的經驗滿意度較高（滿足 $M = 5.64$ / 未滿足 $M = 3.37$ ）。

再來檢驗自主需求滿足組和未滿足組、不同性別在聚焦自我正、負向情緒是否不同。以自主需求滿足與否及性別為獨變項，以聚焦自我正、負向情緒為依變項，以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現自主需求滿足與否在聚焦自我正向情緒無顯著差異（ $p = .30$ ）、聚焦自我負向情緒有顯著差異（ $F(1,30) = 7.34, p < .05$ ），不同性別在聚焦自我正、負向情緒皆無顯著差異（ $ps > .25$ ）。也就是回想自主需求滿足相較於未滿足的經驗，主要差別在於需求滿足組聚焦自我負向情緒程度較低（滿足 $M = 2.58$ / 未滿足 $M = 3.71$ ）。

接著檢驗關係需求滿足組和未滿足組、不同性別在聚焦他人正、負向情緒是否不同。以關係需求滿足與否及性別為獨變項，以聚焦他人正、負向情緒為依變項，以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現關係需求滿足與否在聚焦他人正向情緒接近顯著差異 ($F(1,31) = 3.82, p = .06$)、在聚焦個人負向情緒無顯著差異 ($p = .30$)，不同性別在聚焦個人正、負向情緒皆無顯著差異 ($ps > .10$)。也就是回想關係需求滿足相較於未滿足的經驗，研究參與者的聚焦他人正向情緒程度有趨勢上的差異 (滿足 $M = 5.07$ / 未滿足 $M = 4.04$)、聚焦自我負向情緒程度無明顯差異 (滿足 $M = 2.80$ / 未滿足 $M = 3.37$)。

以上操弄檢核的分析結果顯示，自主需求滿足組相較未滿足組，聚焦個人正向情緒程度無明顯不同，但聚焦個人負向情緒程度較低；關係需求滿足組相較於未滿足組，聚焦他人正向情緒程度有較高的趨勢，但聚焦他人負向情緒程度無明顯不同，這表示操弄檢核變項的分析結果部分符合預期，心理需求滿足與否的操弄大致有效。

再來分析回憶自主需求滿足與否的經驗，是否改變研究參與者當下的自主與關係心理需求滿足程度，以及性別的不同是否對需求滿足程度造成影響。分別以回想自主需求滿足與否 (需求滿足：滿足自主需求、未滿足自主需求) 與性別為獨變項，以心理需求滿足量表中的自主及關係需求滿足平均數為依變項，再以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現，回憶自主需求滿足與否，對當下自主及關係需求滿足程度皆無顯著影響 ($ps > .18$)，性別對當下自主及關係需求滿足程度亦無顯著影響 ($ps > .50$)。詳細來說，回想一段自主需求滿足相較於未滿足的經驗，無法顯著提昇當下自主需求滿足的程度 (滿足 $M = 4.73$ / 未滿足 $M = 4.28$)，亦無法顯著提昇當下關係需求滿足的程度 (滿足 $M = 5.23$ / 未滿足 $M = 5.25$)。

最後分析關係需求滿足與否的經驗，是否改變研究參與者當下的自主與關係心理需求滿足程度，以及性別的不同是否對需求滿足程度造成影響。分別以回想關係需求滿足與否 (需求滿足：滿足關係需求、未滿足關係需求) 與性別為獨變

項，以心理需求滿足量表中的自主及關係需求滿足平均數為依變項，再以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現，回憶關係需求滿足與否，對當下自主及關係需求滿足程度無顯著影響 ($ps > .15$)，性別對當下自主及關係需求滿足程度亦無顯著影響 ($ps > .17$)。詳細來說，回想一段關係需求滿足相較於未滿足的經驗，無法顯著提昇當下自主需求滿足的程度 (滿足 $M = 4.71$ / 未滿足 $M = 4.18$)，亦無法顯著提昇當下關係需求滿足的程度 (滿足 $M = 5.35$ / 未滿足 $M = 5.18$)。

統整上述分析結果，無論是自主需求滿足或是關係需求滿足，回想需求滿足均可增加經驗結果滿意度，且回想自主需求滿足可使人們產生聚焦於自己的正向情緒，比較不會產生聚焦於自己的負向情緒，回想關係需求滿足也可較使人們產生聚焦於他人的正向情緒，表示此種操弄方式具有一定程度的操弄效果。不過，無論是自主需求滿足或是關係需求滿足，均無法有效改變當下自主與關係需求的滿足程度。除了表示這樣的操弄效果不強之外，也可能是因為人們有許多防衛機制可以防止單一事件對需求滿足的劇烈影響，例如受適應 (adaptation) 機制影響，會減低回想過去已發生過的事件所引發的情緒反應，如此可讓人們維持日後面臨其他不同類型事件發生時的情緒感受敏感度 (Frederick & Loewenstein, 1999)。此外也可能是人們可消除單一負向經驗對自己需求滿足的影響，當發生一件不如意的事件時，人們會將原因歸咎於外在他人或情境因素而非個人因素所導致，減低自己的不適感，此即自利歸因偏差 (self-serving bias) 現象 (Campbell & Sedikides, 1999)。後續正式研究將修改部分研究操弄細節加強操弄效果。由於在指導語中，未明確指出需回想一段對結果感到滿意或不滿意的經驗，因此正式研究的指導語中將加入對此段事件結果感到很滿意或很不滿意的指示，使研究參與者回想的經驗影響需求滿足的強度更高。

研究一

研究一透過促發研究參與者的幸福觀，使其受情境線索影響改變對個人取向幸福觀或社會取向幸福觀的重視程度，檢驗情境幸福觀與心理需求滿足的契合對主觀幸福感的影響，包含假設 1：當人們持個人取向幸福觀，自主需求滿足程度比關係需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感；假設 2：當人們持社會取向幸福觀，關係需求滿足程度比自主需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感。

壹、研究方法

一、研究對象

於網路上及課堂上招募台灣大學生及研究生共 81 人(男性 35 名,女性 46 名),平均年齡 20 歲,年齡區間為 18 至 24 歲之間。經幸福觀操弄檢核題目篩除個人取向幸福觀組無法理解故事內容的樣本 1 人,總計正式進行分析的樣本共 80 人(個人取向幸福觀組 38 人,社會取向幸福觀組 42 人)。

二、研究工具

1. 情境幸福觀操弄作業 採用修改自預試二之故事情境操弄法,以閱讀不同的故事內容並劃下主角做出決定理由的方式,操弄研究參與者的個人取向幸福觀及社會取向幸福觀。內容修改自故事二,主要描述一位在職工作者,面臨工作轉調的兩難情境。故事閱讀完畢後,接著填寫兩題操弄檢核題目,詢問主角正面臨什麼樣的困難抉擇以及做決定時主要考量誰,再填寫兩題控制題,詢問有多認同主角處理方式以及對主角的評價,詳細內容參見附錄三。

2. 心理需求滿足量表 以 Deci 與 Ryan 發展的基本心理需求滿足量表(BNSG-S,附錄二),測量研究參與者長期的自主需求、關係需求、及能力需求的滿足程度。題目共 21 題,自主需求子量表 8 題、關係需求子量表 7 題、能力需求子量表 6 題,每份子量表各有 3 題反向題,共 9 題反向題,以 7 點量尺施測並分別加總後平均,平均分數越高代表需求越獲滿足。經本研究全體樣本計算各子量表內部一致性係數,自主需求子量表為 .75、關係需求子量表為 .77、能力需求子量表為 .77。

3. 主觀幸福感量表 以生活滿意度量表 (Satisfaction with life scale, SWLS, 附錄六) 測量認知層面的主觀幸福感, 以正負向情感量表 (附錄六) 測量情感層面的主觀幸福感。生活滿意度量表總分平均加上正負向情感量表總分平均後為主觀幸福感分數, 分數越高表示主觀幸福感程度越高。兩量表詳細說明如下:

生活滿意度量表 採用 Diener、Emmons、Larsen 與 Griffin (1984) 所編製之生活滿意度量表 (SWLS) 作為主觀幸福感中認知層面的測量。此量表廣泛用於幸福感的相關研究中, 且信度、效度皆有不錯水準 (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993)。題目共 5 題, 以 7 點量尺施測 (1 = 非常不同意, 7 = 非常同意), 平均分數越高表示對生活感到越滿意, 認知層面的主觀幸福感程度越高。經本研究全體樣本計算內部一致性係數為 .81。

正負向情感量表 採用簡晉龍等人 (2009) 修改自 Diener、Smith 與 Fujita (1995) 的正負向情感量表, 作為主觀幸福感中情感層面的測量。量表中正、負向情感的題目各 5 題, 全部共 10 題, 以 7 點量尺施測。計分首先將正、負向情感兩者題目分開加總後平均, 再以正向情感平均數減去負向情感平均數, 所得分數越高, 表示情感層面的主觀幸福感程度越高。此量表以台灣樣本施測的結果發現正向情感量表的內部一致性係數為 .83, 負向情感量表的內部一致性係數為 .80, 將負向情感題目反向計分後, 整份量表的內部一致性係數為 .84, 顯示皆有不錯的信度水準。經本研究全體樣本計算的內部一致性係數分別為正向情感量表 .88、負向情感量表 .78、整份量表 .86, 與先前研究大致相同。

5. 人口學變項 包括性別、年齡、系所、年級。

三、研究程序

研究參與者進入實驗室後, 隨機分派至兩種幸福觀 (個人取向幸福觀和社會取向幸福觀) 組別。實驗開始後, 先請研究參與者進行幸福觀操弄作業, 在閱讀完短文故事並將故事主角做決定的理由劃記下來後, 繼續填寫操弄檢核、控制題、基本心理需求滿足量表、主觀幸福感量表 (包含生活滿意度量表、正負向情緒量

表)及個人基本資料。待量表填寫完畢後給予研究釋疑、研究酬賞並感謝參與本研究。實驗流程共需約 15 分鐘。

貳、研究結果與討論

一、幸福觀操弄效果檢驗

首先和預試二相同，檢驗在不同幸福觀版本及不同性別中研究參與者在回答主角考量上是否有差異。以幸福觀操弄（幸福觀：個人取向、社會取向）與性別為獨變項，以主角考量為依變項，進行二因子單變量變異數分析。結果發現，閱讀不同幸福觀故事版本在回答故事主角考量上有顯著差異 ($F(1,76) = 359.21, p < .001$)，不同性別在回答故事主角考量上無顯著差異 ($p = .97$)。這表示，無論男女，閱讀個人取向幸福觀故事的研究參與者認為主角做決定時較考慮自己 ($M = 4.92$)，閱讀社會取向幸福觀故事的研究參與者認為故事主角做決定時較考慮家人 ($M = 1.88$)，顯示幸福觀在短期操弄的有效性。

再來檢驗兩題控制題在不同幸福觀版本及不同性別中是否有差異。以幸福觀操弄（幸福觀：個人取向、社會取向）與性別為獨變項，以認同主角處理方式及對主角評價為依變項，進行二因子多變量變異數分析。結果發現，閱讀不同幸福觀故事版本在認同主角處理方式無顯著差異 ($p = .64$)，對主角評價有顯著差異 ($F(1,76) = 6.04, p < .05$)，不同性別在認同主角處理方式與對主角評價則無顯著差異 ($ps > .70$)。這表示，閱讀個人取向相較於社會取向幸福觀故事的研究參與者，對主角的認同程度無顯著不同（閱讀個人取向 $M = 81.44$ / 閱讀社會取向 $M = 82.68$ ），對主角評價顯著較低（閱讀個人取向 $M = 82.83$ / 閱讀社會取向 $M = 87.79$ ）。

二、研究一主要假設檢驗

首先檢驗研究一各主要變項間的關係，相關矩陣呈現於表 3。其中長期自主需求滿足與長期關係需求滿足間有顯著正相關 ($r = .52, p < .01$)，長期自主需求滿足及長期關係需求滿足與主觀幸福感間也都有顯著正相關 ($r = .70, p < .01$ / $r = .57, p < .01$)。此項結果符合先前文獻發現，兩種不同類型的基本心理需求間有

正相關，長期心理需求的滿足程度也與主觀幸福感有正相關。

接著檢驗研究一的主要假設，即幸福觀與心理需求滿足的契合對主觀幸福感的影響，並預期當個人持個人取向幸福觀時，自主需求比關係需求的滿足程度更能有效預測主觀幸福感；當個人持社會取向幸福觀時，關係需求比自主需求的滿足程度更能有效預測主觀幸福感。由於需求的滿足程度為連續變項，探討需求滿足程度與主觀幸福感的關係，須採多元迴歸分析。首先以全體樣本進行多元迴歸分析，將需求滿足量表中，自主需求及關係需求滿足平均數做為預測變項，將生活滿意度及正負向情感相加後的主觀幸福感分數做為效標變項。分析結果(表 4)發現，當以全體樣本進行多元迴歸分析時，整體模型的預測效果達顯著水準 ($F(2,79) = 45.14, p < .001$)，長期自主需求滿足與長期關係需求滿足對主觀幸福感的預測效果皆達顯著水準 (自主需求 $\beta = .55, p < .001$ / 關係需求 $\beta = .28, p < .01$)。再將樣本依操弄組別分為個人取向幸福觀組及社會取向幸福觀組，同樣以自主及關係需求滿足為預測變項，以主觀幸福感為效標變項，進行兩次多元迴歸分析。當以幸福觀的操弄類型分成兩組樣本時，個人取向幸福觀組與社會取向幸福觀組的分析模型預測效果亦皆達顯著水準 ($F(2,35) = 21.92, p < .001$ / $F(2,39) = 20.24, p < .001$)，其中，在個人取向幸福觀組，長期自主需求滿足對主觀幸福感的預測效果達顯著水準 ($\beta = .64, p < .001$)，但長期關係需求滿足對主觀幸福感的預測效果未達顯著水準 ($\beta = .17, p = .21$)；在社會取向幸福觀組，長期自主需求滿足與長期關係需求滿足對主觀幸福感的預測效果皆達顯著水準 (自主需求 $\beta = .50, p < .001$ / 關係需求 $\beta = .33, p < .05$)。這表示，當閱讀的故事內容促發個人取向幸福觀時，自主需求滿足相較關係需求滿足的程度，更能預測主觀幸福感的高低，支持研究假設 1；當閱讀的故事內容促發社會取向幸福觀時，自主需求滿足與關係需求滿足的程度，皆能預測主觀幸福感的高低，不支持研究假設 2。

三、討論與研究限制

以研究一的結果來看，研究主要假設大致獲得支持，長期的自主需求與關係需求滿足程度皆能有效預測主觀幸福感，但情境引發的訊息可能改變研究參與者

兩種需求滿足與主觀幸福感的關係。當個體受閱讀的故事情境傳達個人取向幸福觀訊息時，長期的自主需求滿足相較於關係需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感的高低，支持研究假設 1，也就是當情境促發個人取向幸福觀時，和其契合度較高的自主需求滿足更能有效預測主觀幸福感的高低。而當個體受閱讀的故事情境傳達社會取向幸福觀訊息時，長期的自主需求與關係需求滿足程度皆能有效預測主觀幸福感的高低。雖然在該情境中自主需求的滿足程度對主觀幸福感的預測力較高，但相較於個人取向幸福觀訊息組中關係需求的滿足程度無法預測其主觀幸福感，社會取向幸福觀訊息強化了關係需求的滿足程度對主觀幸福感的預測。

社會取向幸福觀組中長期關係需求滿足程度對主觀幸福感的預測力不及長期自主需求滿足程度的預測力，原因可能是滿足程度的不同，由於研究一的樣本組成多為年輕族群，對他們來說，長期在自主需求比關係需求較未獲得滿足，從研究一資料可發現，自主需求滿足的平均數比關係需求滿足的平均數顯著來得較低（自主需求 $M = 4.44$ / 關係需求 $M = 5.26, p < .001$ ），對平均年齡 20 歲左右的年輕族群而言，此時正處於脫離家庭照顧邁向獨立自主生活的時期，對自主需求滿足的重視程度也較高，因此若長期的自主需求越受到滿足，其主觀幸福感程度也越高。

雖然研究一大致符合假設，但也有一些限制值得關注。由於研究一未操弄心理需求的滿足程度，無法確認心理需求滿足與主觀幸福感之間的因果關係，以及幸福觀對兩者關係的影響，意即無法確認受到外在事件影響改變心理需求滿足程度時，主觀幸福感的高低是否會跟著改變、情境促發的幸福觀是否仍調節兩者間的關係。因此研究二除了採同樣的方法促發情境幸福觀之外，也操弄研究參與者的心理需求滿足，檢驗幸福觀、心理需求滿足與主觀幸福感三者間的關係。

研究二

研究二同樣檢驗情境幸福觀與心理需求滿足的契合對主觀幸福感的影響。研究一主要探討幸福觀受情境影響時，與幸福觀契合的心理需求滿足對主觀幸福感的影響，但由於只操弄研究參與者的幸福觀，並未操弄心理需求的滿足程度，若能透過某些方法改變研究參與者當下的心理需求滿足情況，檢驗當與情境幸福觀契合度較高的心理需求滿足時，是否更能有效預測主觀幸福感，如此將能完整檢視幸福觀、心理需求滿足、主觀幸福感三者間因果關係。研究二將檢驗和研究一相同的假設，包含假設 1：當個人持個人取向幸福觀，自主需求滿足程度比關係需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感；假設 2：當個人持社會取向幸福觀，關係需求滿足程度比自主需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感。

研究二相較研究一除了同樣操弄研究參與者的幸福觀外，亦加入心理需求滿足的操弄。操弄主要採取預試三發展的方法，請研究參與者回想過去一段心理需求滿足與否的經驗，並將內容詳細記錄下來，操弄組別分為自主需求滿足、自主需求未滿足、關係需求滿足、關係需求未滿足等四組。

壹、研究方法

一、研究對象

於網路上及課堂上招募台灣大學生及研究生共 125 人（男性 51 名，女性 74 名），平均年齡 20.87 歲，年齡區間為 18 至 25 歲之間。心理需求滿足操弄作業分析時未刪除任何樣本，總計共 125 人（自主需求滿足組 30 人、自主需求未滿足組 35 人、關係需求滿足組 30 人、關係需求未滿足組 30 人）。經幸福觀操弄檢核題目篩除未能正確回答故事內容者 5 人（個人取向幸福觀組 3 人，社會取向幸福觀組 2 人），總計幸福觀操弄作業分析樣本共 120 人（個人取向幸福觀組 61 人，社會取向幸福觀組 59 人）。檢驗研究二主要假設時樣本共 120 人。

二、研究工具

1. 情境幸福觀操弄作業 採用修改自預試二之故事情境操弄法，以閱讀不同

的故事內容的方式，操弄研究參與者的個人取向幸福觀及社會取向幸福觀，故事內容主要描述一位在職工作者，面臨工作轉調的兩難情境，故事閱讀完畢後，接著填寫兩題操弄檢核題目，詢問主角正面臨什麼樣的困難抉擇以及做決定時主要考量誰，再填寫兩題控制題，詢問有多認同主角處理方式以及對主角的評價（參考附錄三）。

2. 心理需求滿足操弄作業 以預試三發展之回想過去一段需求滿足與否的事件經驗，操弄研究參與者當下自主需求或關係需求滿足程度的高低(附錄五)，並同樣以回想的經驗重要程度為控制題，以對經驗結果的滿意程度及經驗引發的特定情緒強度為操弄檢核題目。研究二與預試三操弄方法不同之處主要在指導語部分，加入對回想的事件結果感到滿意（自主及關係需求滿足組）或不滿意（自主及關係需求未滿足組）的指示，目的為提昇需求滿足改變的強度。

3. 心理需求滿足量表 採用 Deci 與 Ryan 發展的基本心理需求滿足量表（BNSG-S，附錄二），測量研究參與者當下的自主、關係及能力需求滿足程度。題目共 21 題，自主需求子量表 8 題、關係需求子量表 7 題、能力需求子量表 6 題，每份子量表各有 3 題反向題，共 9 題反向題，以 7 點量尺施測並分別加總後平均，平均分數越高代表需求越獲滿足。經本研究全體樣本計算各子量表內部一致性係數，發現自主需求子量表為 .77、關係需求子量表為 .86、能力需求子量表為 .73。

4. 主觀幸福感量表 以生活滿意度量表（附錄六）測量認知層面的主觀幸福感，以正負向情感量表（附錄六）測量情感層面的主觀幸福感。由於研究二測量的是當下的主觀幸福感，因此生活滿意度量表指導語中，根據「過去的生活經驗」改為「現在的感受」，正負向情感量表指導語中，「過去一個月」改為「現在」。生活滿意度量表平均數加上正負向情感量表平均數後為主觀幸福感分數，分數越高表示主觀幸福感程度越高。量表詳細說明可參考研究一。經本研究全體樣本計算內部一致性係數，生活滿意度量表為 .83，正負向情感量表為 .87（正向情感量表 .92、負向情感量表 .85）。

5. 人口學變項 包括性別及年齡。

三、研究程序

研究二全程使用 *MediaLab 2008* 程式設計的電子問卷進行資料蒐集。當研究參與者抵達實驗室後，隨機分配到 8 種實驗組別（幸福觀：個人取向、社會取向 × 需求滿足：自主需求滿足、自主需求未滿足、關係需求滿足、關係需求未滿足）。主試者先帶領研究參與者進入設置有個人電腦的研究小隔間，向其說明研究注意事項，在無任何疑問後離開隔間讓研究參與者獨自填寫電子問卷。在小隔間內首先進行幸福觀的操弄，螢幕上會先出現一篇短文故事，請研究參與者閱讀完畢後，點選下一頁按鍵繼續填寫操弄檢核及控制題。接著進行心理需求滿足的操弄，螢幕上會出現請研究參與者回想過去一段心理需求滿足與否的經驗，並將此段經驗以打字或手寫的方式記錄下來（研究參與者可自行選擇），時間限制 5 分鐘，時間到後畫面自動跳往下一頁填寫控制題、操弄檢核及心理需求滿足量表，兩階段操弄作業皆完成後繼續填寫主觀幸福感量表（包含生活滿意度量表、正負向情緒量表）及個人基本資料。完畢後給予研究釋疑、研究酬賞並感謝參與本研究，整個實驗流程共需約 20 分鐘。

貳、研究結果與討論

一、幸福觀操弄效果檢驗

首先同研究一，檢驗閱讀不同幸福觀版本及不同性別中研究參與者在回答主角考量上是否有差異。以幸福觀操弄（幸福觀：個人取向、社會取向）與性別為獨變項，以主角考量為依變項，進行二因子單變量分析。結果發現，閱讀不同的幸福觀故事版本在回答故事主角考量上有顯著差異（ $F(1,116) = 304.82, p < .001$ ），不同性別在回答故事主角考量上無顯著差異（ $p = .48$ ）。這表示，無論男女，閱讀個人取向幸福觀故事的研究參與者認為故事主角做決定時比較考慮自己（ $M = 4.46$ ），閱讀社會取向幸福觀故事的研究參與者認為故事主角做決定時比較考慮父母（ $M = 1.98$ ），顯示幸福觀在短期操弄的有效性。

再來檢驗兩題控制題在不同幸福觀版本及不同性別中是否有差異。以幸福觀

操弄（幸福觀：個人取向、社會取向）與性別為獨變項，以認同主角處理方式及對主角評價為依變項，進行二因子多變量變異數分析。結果發現，閱讀不同幸福觀故事版本在認同主角處理方式無顯著差異（ $p = .57$ ），對主角評價有顯著差異（ $F(1,116) = 8.53, p < .01$ ），不同性別在認同主角處理方式與對主角評價皆無顯著差異（ $ps > .50$ ）。這表示，閱讀個人取向相較於社會取向幸福觀故事的研究參與者，對主角的認同程度無顯著不同（閱讀個人取向 $M = 79.61$ / 閱讀社會取向 $M = 78.20$ ），但對主角評價顯著較低（閱讀個人取向 $M = 79.7$ / 閱讀社會取向 $M = 85.3$ ）。

二、需求滿足操弄效果檢驗

首先檢驗心理需求滿足組（包含自主、關係需求滿足組）和未滿足組（包含自主、關係需求未滿足組）、以及不同性別回想的經驗重要性是否不同。以心理需求滿足與否（心理需求：滿足、未滿足）及性別為獨變項，以經驗重要性為依變項，進行二因子變異數分析。結果發現心理需求滿足與否在經驗重要性有顯著差異（ $F(1,121) = 17.29, p < .001$ ），也就是心理需求滿足組相較於心理需求未滿足組，回想的經驗重要性較高（滿足 $M = 6.30$ / 未滿足 $M = 5.43$ ）。不同性別在經驗重要性無顯著差異（ $p = .94$ ），男性相較女性回想的經驗重要性並無明顯不同（男 $M = 5.87$ / 女 $M = 5.86$ ）。由於心理需求滿足與否在回想的經驗重要性上存在差異，後續分析將把此題做為共變項進行統計控制。

接著檢驗心理需求滿足組（包含自主、關係需求滿足組）和未滿足組（包含自主、關係需求未滿足組）、不同性別在經驗滿意度是否不同。以心理需求滿足與否（心理需求：滿足、未滿足）及性別為獨變項，以經驗結果滿意度為依變項，以經驗重要性為共變項，進行二因子共變數分析。結果發現心理需求滿足與否在經驗結果滿意度有顯著差異（ $F(1,120) = 84.76, p < .001$ ），也就是心理需求滿足組相較於未滿足組，回想的經驗滿意度較高（滿足 $M = 5.81$ / 未滿足 $M = 3.00$ ）。不同性別在經驗結果滿意度無顯著差異（ $p = .65$ ）。

再來檢驗自主需求滿足組和未滿足組、不同性別在聚焦自我正、負向情緒是

否不同。以自主需求滿足與否及性別為獨變項，以聚焦自我正、負向情緒為依變項，以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現自主需求滿足與否在聚焦自我正向情緒有顯著差異 ($F(1,60) = 64.79, p < .001$)、聚焦自我負向情緒亦有顯著差異 ($F(1,60) = 57.19, p < .001$)，不同性別在聚焦自我正、負向情緒皆無顯著差異 ($ps > .85$)。也就是回想自主需求滿足相較於未滿足的經驗，研究參與者的聚焦自我正向情緒程度較高 (滿足 $M = 5.54$ / 未滿足 $M = 2.61$)、聚焦自我負向情緒程度較低 (滿足 $M = 2.63$ / 未滿足 $M = 5.28$)。

接著檢驗關係需求滿足組和未滿足組、不同性別在聚焦他人正、負向情緒是否不同。以關係需求滿足與否及性別為獨變項，以聚焦他人正、負向情緒為依變項，以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現關係需求滿足與否在聚焦他人正向情緒有顯著差異 ($F(1,55) = 54.64, p < .001$)、聚焦個人負向情緒接近顯著差異 ($F(1,55) = 3.86, p = .06$)，不同性別在聚焦個人正向情緒無顯著差異 ($p = .89$)，在聚焦個人負向情緒接近顯著差異 ($p = .08$)。也就是回想關係需求滿足相較於未滿足的經驗，研究參與者的聚焦他人正向情緒程度較高 (滿足 $M = 5.19$ / 未滿足 $M = 2.67$)、聚焦自我負向情緒程度較低 (滿足 $M = 3.06$ / 未滿足 $M = 3.86$)。男性相較女性聚焦自我負向情緒程度亦有偏高趨勢 (男 $M = 3.82$ / 女 $M = 3.10$)。

以上操弄檢核的分析結果顯示，無論是回想需求滿足後對經驗的滿意度、聚焦自我的正向與負向情緒、聚焦他人的正向與負向情緒，其分析結果皆符合預期，顯示相較預試三心理需求滿足與否的操弄更有效。

再來分析自主需求滿足與否的經驗，是否改變當下自主與關係心理需求滿足程度，以及性別是否影響當下心理需求滿足程度。分別以回想自主需求滿足與否 (需求滿足：滿足自主需求、未滿足自主需求) 及性別為獨變項，以心理需求滿足量表中的自主及關係需求滿足平均數為依變項，再以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現，自主需求滿足與否對當下自主需求滿足程度有顯著影響 ($F(1,60) = 5.83, p < .05$)、對當下關係需求滿足程度亦有影響

($F(1,60) = 6.84, p < .05$)，性別對當下自主及關係需求滿足程度皆無顯著影響($ps > .36$)。詳細來說，回想一段自主需求滿足相較於未滿足的經驗，能顯著提昇當下自主需求滿足的程度(滿足 $M = 4.75$ / 未滿足 $M = 4.05$)，亦能顯著提昇當下關係需求滿足的程度(滿足 $M = 5.59$ / 未滿足 $M = 4.79$)。

最後分析關係需求滿足與否的經驗，是否改變當下自主與關係心理需求滿足程度，以及性別是否影響當下心理需求滿足程度。分別以回想關係需求滿足與否(需求滿足：滿足關係需求、未滿足關係需求)及性別為獨變項，以心理需求滿足量表中的自主及關係需求滿足平均數為依變項，再以經驗重要性為共變項，進行二因子多變量共變數分析。結果發現，關係需求滿足與否對當下自主及關係需求滿足程度無顯著影響($ps > .44$)，性別對當下自主及關係需求滿足程度亦皆無顯著影響($ps > .19$)。詳細來說，回想一段關係需求滿足相較於未滿足的經驗，無法顯著提昇當下關係需求滿足的程度(滿足 $M = 4.98$ / 未滿足 $M = 5.11$)，也無法顯著提昇當下自主需求滿足的程度(滿足 $M = 4.23$ / 未滿足 $M = 4.39$)。

整體來看，和預試三結果相似，無論是滿足自主或關係需求，回想需求滿足均可增加對經驗結果的滿意度，回想自主需求滿足可使人們產生聚焦於自己的正向情緒，比較不會產生聚焦於自己的負向情緒，回想關係需求滿足也可使人們產生聚焦於他人的正向情緒、比較不會產生聚焦於他人的負向情緒。但和預試三結果不同，回想自主需求滿足與否的經驗，能有效改變當下自主與關係需求的滿足程度，而回想關係需求滿足與否的經驗，依然無法改變當下自主與關係需求的滿足程度。此結果表示受操弄方法改變的影響，相較於預試三自主需求滿足與否的操弄效果變得更明顯。但由於無法從關係需求滿足或不滿足的操弄方式觀察到當下關係需求的滿足程度是否受到影響，也就是無法從關係需求滿足或不滿足兩組樣本的平均數得知當下關係需求滿足程度是否有明顯差異，因此較不適合採用變異數分析檢驗幸福觀與需求滿足操弄對主觀幸福感的影響。後續研究主要假設的檢驗將採與研究一相同的多元迴歸分析方式，透過區分出兩種不同的幸福觀操弄情境，檢驗是否在促發不同的幸福觀情境下，當下的自主及關係需求滿足程度對

主觀幸福感有不同的預測強度。

三、研究二主要假設檢驗

先針對主要變項進行相關係數分析，各主要變項相關矩陣呈現於表 5。結果發現當下自主需求與當下關係需求滿足有顯著正相關 ($r = .65, p < .01$)，當下自主需求滿足與主觀幸福感間、當下關係需求滿足與主觀幸福感間也都有顯著正相關 ($r = .68, p < .01 / r = .69, p < .01$)，這些結果符合先前文獻發現。

接著檢驗研究二的主要假設，即情境幸福觀與心理需求滿足的契合對主觀幸福感的影響，並預期當個人持個人取向幸福觀，受事件影響的自主需求滿足比關係需求滿足更能有效預測主觀幸福感；當個人持社會取向幸福觀，受事件影響的關係需求滿足比自主需求滿足更能有效預測主觀幸福感。首先以全體樣本進行多元迴歸分析，將自主需求及關係需求滿足平均數做為預測變項，將主觀幸福感分數做為效標變項。分析結果（表 6）發現，當以全體樣本進行多元迴歸分析時，整體模型的預測效果達顯著水準 ($F(2,117) = 78.22, p < .001$)，當下自主需求滿足程度與當下關係需求滿足程度對主觀幸福感的預測效果相近且皆達顯著水準（自主需求 $\beta = .40, p < .001 /$ 關係需求 $\beta = .44, p < .001$ ）。接著再將樣本依操弄組別分為個人取向幸福觀組及社會取向幸福觀組，同樣以自主及關係需求滿足為預測變項，以主觀幸福感為效標變項，分別進行兩次多元迴歸分析。當以幸福觀操弄分為兩組樣本時，個人取向幸福觀組與社會取向幸福觀組的分析模型預測效果亦皆達顯著水準 ($F(2,58) = 38.69, p < .001 / F(2,56) = 42.32, p < .001$)，其中，在個人取向幸福觀組，當下自主需求滿足程度與當下關係需求滿足程度對主觀幸福感的預測效果皆達顯著水準（自主需求 $\beta = .58, p < .001 /$ 關係需求 $\beta = .24, p < .05$ ），但自主需求滿足預測效果高於關係需求滿足預測效果；在社會取向幸福觀組，當下自主需求滿足程度與當下關係需求滿足程度對主觀幸福感的預測效果皆達顯著水準（自主需求 $\beta = .27, p < .05 /$ 關係需求 $\beta = .57, p < .001$ ），但關係需求滿足預測效果高於自主需求滿足預測效果。此結果表示，相較於未考量幸福觀的影響時，當下自主需求滿足程度與當下關係需求滿足程度預測主觀幸福感的強

度相近，若納入幸福觀一起考量，當閱讀的故事內容促發個人取向幸福觀時，當下自主需求滿足程度比關係需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感，支持研究假設 1；當閱讀的故事內容促發社會取向幸福觀時，當下關係需求滿足程度比自主需求滿足程度更能有效預測主觀幸福感，支持研究假設 2。

四、討論

研究二擴展了研究一推論範圍，操弄研究參與者當下的心理需求滿足程度。首先主要假設結果皆符合預期，研究二主要預期當情境因素影響研究參與者特定的幸福觀取向時，滿足與該幸福觀契合度較高的心理需求比滿足契合度較低的心理需求，更能有效預測主觀幸福感。結果發現當研究參與者受情境因素的促發個人取向幸福觀的價值信念時，滿足自主需求比滿足關係需求更能有效預測主觀幸福感（支持假設 1）；當研究參與者受情境因素的促發社會取向幸福觀的價值信念時，滿足關係需求比滿足自主需求更能有效預測主觀幸福感（支持假設 2）。此結果除了重複驗證研究一發現促發個人取向幸福觀的價值信念時，自主需求的滿足比關係需求的滿足更能預測主觀幸福感之外，也發現促發社會取向幸福觀的價值信念時，關係需求的滿足比自主需求的滿足更能預測主觀幸福感，支持幸福觀與心理需求滿足的契合與否對主觀幸福感有不同強度預測效果的研究假設。

再來是心理需求的操弄檢驗部分，除了操弄檢核結果同樣符合預期之外，回想一段自主需求滿足與否的經驗影響了當下自主需求及關係需求的滿足程度，和預試三的結果不一致，在預試三中當下自主及關係需求的滿足程度皆未受影響。而回想一段關係需求滿足與否的經驗對當下自主及關係需求的滿足程度都不影響，和預試三結果一致。造成研究二中自主需求滿足操弄和預試三結果不一致的原因可能來自操弄指導語中，加入對結果感到滿意或不滿意的指示，再加上自主需求的滿足對年輕族群更重要，使得回想自主需求滿足與否的經驗同時影響當下自主及關係需求的滿足程度。但回想關係需求滿足與否的經驗，則因關係需求的滿足程度偏高，依然無法看到當下自主及關係需求滿足程度的有效改變。

綜合討論

主觀幸福感的研究已累積豐碩的成果，但過往研究大多探討哪些因素與主觀幸福感有關，至於個體對幸福的看法，也就是個體的「幸福觀」如何影響主觀幸福感並未受到太多重視。本研究以實驗操弄的方式，探討幸福觀在心理需求滿足與主觀幸福感間的調節效果，並預期當心理需求與幸福觀契合度較高時，對主觀幸福感越有影響。結果發現，雖然幸福觀及心理需求滿足的操弄並未完全符合預期，但當幸福觀受不同情境影響時，不同類型的心理需求滿足程度確實對主觀幸福感有不同的預測效果（研究一），而當幸福觀受不同情境影響，不同類型心理需求亦受外在事件影響時，對主觀幸福感確實也有不同的預測效果（研究二）。以下將根據本研究的分析結果和過往相關文獻發現的異同進行探討。

壹、心理需求滿足與主觀幸福感

過去研究指出，採取交互影響取向觀點較能解釋主觀幸福感的成因，也就是外在事件（由下而上取向）與個人特徵（由上而下取向）交互影響主觀幸福感的形成 (Brief, et al., 1993; David, et al., 1997; Diener, 1984; Heller, et al., 2004)，本研究即從交互影響取向觀點出發，探討受外在事件影響的心理需求滿足及屬於個人特徵的幸福觀如何交互影響主觀幸福感。

在納入幸福觀此種個人特徵一併討論之前，首先探討心理需求滿足與主觀幸福感的關係。過往研究發現自主、關係需求和主觀幸福感之間有穩定關連，且這兩種心理需求的滿足可帶給個體主觀幸福感 (Deci & Ryan, 2000; Reis, et al., 2000; Sheldon, et al., 1996)。本研究結果提供上述論點的支持證據，研究一結果發現，長期的自主、關係需求的滿足程度和主觀幸福感有顯著正相關，研究二結果發現，當自主與關係需求受外在事件影響時，當下的自主、關係需求的滿足程度和主觀幸福感亦有顯著正相關。由此得知，心理需求的滿足與主觀幸福間確實有直接關連，此種事件經驗滿足個體心理需求帶來主觀幸福感的由下而上取向觀點，在本研究中再度獲得支持證據。

貳、幸福觀的共存與改變

幸福觀為個人認為「什麼是幸福」的看法，主要可分為「個人取向幸福觀」與「社會取向幸福觀」兩類，其中個人取向幸福觀強調幸福是每個人的權利，個人應對自己的幸福負責，追求幸福時勇往直前，而社會取向幸福觀強調幸福是個人社會角色的完成，個人、群體乃至於社會的整體和諧才是幸福。雖然個人可能較偏好某種幸福觀，但受文化彼此交流的影響，無論是華人或美國人皆能同時理解兩種不同的幸福觀，也就是兩類幸福觀可同時並存於個人的信念系統中 (Lu & Gilmour, 2004, 2006)。本研究結果支持此種幸福觀共存的觀點，多數人對個人取向幸福觀與社會取向幸福觀的內涵皆表示認同，也就是多數人在個人取向幸福觀與社會取向幸福觀量表的平均分數皆偏高。

雖然幸福觀屬於一種個人特徵，具有長期的穩定性，但由於生活中的各種情境因素會改變個體的認知與行為模式 (Benet-Martinez, et al., 2002)，個人長期持有的幸福觀亦可能受到情境線索的促發而改變，也就是並存於個體中的兩種幸福觀信念，在受到特定情境線索的促發時，會暫時轉變成重視某種特定的幸福觀信念框架。本研究試圖以閱讀特定情境故事的方式，操弄研究參與者的幸福觀，但預試結果發現即使研究參與者能理解閱讀情境故事中隱含的幸福觀，也贊同主角依循特定幸福觀的理由在兩難抉擇中做出的決定，但卻無法從幸福觀量表的分數及答題反應時間觀察到長期幸福觀信念是否受影響，因此，從本研究結果並未獲得長期幸福觀是否會受情境線索促發影響而轉變的強烈支持證據，只能從幸福觀與需求滿足的契合對主觀幸福感有不同的影響，推論幸福觀在某種程度上確實受到閱讀故事的影響而有暫時的轉變。究其原因，可能由於本研究的年輕族群樣本即使能接受幸福要自己去追求的個人取向幸福觀觀點，但還是會受到傳統華人社會規範影響，對社會取向幸福觀的認同度仍高於個人取向幸福觀的重視。

然而值得注意的是，雖然無法從幸福觀量表看到研究參與者長期幸福觀的轉變，但閱讀不同幸福觀的情境故事，仍有效改變心理需求滿足與主觀幸福感的關係，代表研究參與者的當下幸福觀還是有受到情境故事的促發，故幸福觀依然有

改變的可能性，然本研究結果尚無明顯證據支持此論點。建議後續研究可針對促發幸福觀的操弄方法及檢驗促發效果的測量方法做進一步的改善。

參、幸福觀與心理需求的契合對主觀幸福感的影響

本研究以交互影響取向觀點探討主觀幸福感的形成，過去研究發現事件經驗與主觀幸福感的關係受個人特徵影響，當事件經驗與個人偏好的標準一致時，對主觀幸福感的影響更大 (Brunstein, et al., 1998; Oishi, et al., 1999)。本研究假設受外在事件影響的心理需求滿足與主觀幸福感的關係，會因個人的幸福觀不同而有差異。也就是當個體持個人取向幸福觀時，與個人取向幸福觀契合度較高的自主需求滿足比契合度較低的關係需求滿足，更能預測主觀幸福感，而當個體持社會取向幸福觀時，與社會取向幸福觀契合度較高的關係需求滿足比契合度較低的自主需求滿足，更能預測主觀幸福感。

本研究透過兩個不同的實驗設計檢驗幸福觀與心理需求滿足的契合對主觀幸福感有不同影響的假設，研究結果獲得大致的支持證據。研究一結果發現，當閱讀個人取向幸福觀的情境故事時，長期的自主需求滿足比關係需求滿足更能有效預測主觀幸福感 (支持假設 1)，但當閱讀社會取向幸福觀的情境故事時，長期的自主需求與關係需求滿足同樣能預測主觀幸福感 (不支持假設 2)。研究二的結果發現，當閱讀個人取向幸福觀的情境故事時，受回想過去經驗影響的當下自主需求滿足比關係需求滿足更能有效預測主觀幸福感 (支持假設 1)，而當閱讀社會取向幸福觀的情境故事時，受回想過去經驗影響的當下關係需求滿足比自主需求滿足更能有效預測主觀幸福感 (支持假設 2)。整個來看兩個研究結果，個人取向幸福觀與自主需求的契合效果在研究一及研究二中皆獲得支持證據，社會取向幸福觀與關係需求的契合效果只在研究二獲得支持證據，研究一結果並未支持。

造成研究一結果不支持研究假設的原因，可能是因關係需求滿足程度高於自主需求滿足程度的緣故，從研究一結果可觀察到長期的關係需求滿足程度較自主需求滿足程度高，過往研究亦發現相同的現象 (Deci, et al., 2001; Sheldon & Filak,

2008)。長期關係需求滿足程度較高代表多數人的關係需求較獲得滿足，彼此差異較不明顯，也較難受外在事件影響而提昇，而長期自主需求滿足程度相對較低，代表多數人的自主需求較未獲得滿足，彼此差異較明顯，也較容易受外在事件影響而提昇，因此自主需求滿足程度的高低，對主觀幸福感的預測效果更大，也就是無論在個人取向幸福觀或社會取向幸福觀情境中，長期自主需求滿足程度對主觀幸福感皆有顯著預測效果，且在個人取向幸福觀情境中更明顯，但長期關係需求滿足程度只在社會取向幸福觀情境中對主觀幸福感有顯著預測效果。至於在研究二中，由於關係需求滿足程度受自主需求滿足與否的操弄影響，變異程度加大，較可以區分出研究參與者當下的關係需求滿足程度高低，因此無論是個人取向幸福觀或社會取向幸福觀組，皆能有效預測主觀幸福感，且在社會取向幸福觀受促發後，預測效果更高於當下的自主需求滿足程度。

肆、研究貢獻、限制與未來方向

總結上述各項針對研究結果的結論以及與過去相關文獻發現的比較，本研究可以歸納出以下五點研究貢獻。首先，本研究以實驗法的方式，檢驗幸福觀如何影響心理需求滿足與主觀幸福感間的關係，補足過去主觀幸福感研究多採問卷調查法的研究缺口，採用實驗法的方式亦可幫助我們了解三者間的因果關係為何。其次，本研究採取交互影響取向觀點，結合由上而下取向與由下而上取向，亦即幸福觀與心理需求滿足對主觀幸福感的影響，有助於從更完整的理論架構解釋主觀幸福感的形成。第三，探討過往主觀幸福感研究中較為忽略的「幸福觀」此個人特徵的影響，並結合幸福觀與特定心理需求契合的觀點，可做為自我決定理論中，心理需求滿足與主觀幸福感兩者關係的補充。第四，本研究以回想過去自主及關係需求滿足的經驗，操弄心理需求的滿足程度，並發現自主需求的滿足與否明顯影響當下的自主與關係需求滿足程度，故此種回想並寫下自主需求滿足經驗的方法，可在後續研究操弄研究參與者心理需求時繼續使用。最後，本研究結果具有一定實用價值，研究一及研究二結果發現當個人持個人取向幸福觀時，自主需求比關係需求的滿足程度更能有效預測主觀幸福感，這代表在日常生活情境中，

若經常處於引發個人取向幸福觀的環境時，試著滿足自己的自主需求比起滿足關係需求，更能給自己帶來較多的主觀幸福感。

除上述研究貢獻外，本研究也有一些值得探討的研究限制，以下將逐一說明這些研究限制並提出未來研究的改進方向。首先本研究僅以平均年齡在 20 歲左右的大學及研究生為主要研究樣本來源，基於抽樣的便利性與減少抽樣誤差，故限制研究參與者為台灣北部的年輕學生族群。由於這些樣本具有生活區域、年齡和教育水準的高度同質性，讓本研究可以在排除許多外在干擾因素的情況下，專注於探討研究假設的是否符合推論，但也造成研究推論效度的不足。若能在後續研究中，加入其他區域的年輕族群樣本，並延伸至中、老年族群樣本，將更能比較不同區域環境、不同年齡層中幸福觀如何影響心理需求滿足與主觀幸福感的關係，也更提昇研究的可信度。

再來，本研究只探討兩類幸福觀與兩種心理需求滿足之間的關係，未關注自我決定理論中能力需求滿足的可能影響，由於目前幸福觀理論只將幸福觀區分為個人取向和社會取向幸福觀 (Lu & Gilmour, 2004, 2006)，並未提出與能力需求契合的幸福觀，但能力需求和自主及能力需求一樣，都是一種基本心理需求，也都有被滿足的需要，因此建議後續研究者若想採取自我決定理論的觀點，進一步探討幸福觀與能力需求的契合對主觀幸福感的影響，納入與能力需求契合的幸福觀，如此將使自我決定理論與主觀幸福感的研究結果更趨完備。

第三，個人長期的幸福觀認知框架是否會受情境影響而轉變並無法從本研究採用的幸福觀量表分數得知，只能從操弄檢核的結果發現研究參與者確實能理解幸福觀故事的意涵，以及從個人取向幸福觀與自主需求滿足的契合對主觀幸福感的預測有較佳的預測效果，確定幸福觀可能受到情境影響而有暫時的轉變。造成此結果的原因是否為多數台灣年輕族群的幸福觀偏重社會取向幸福觀尚不得而知，建議後續研究可採用不同的操弄幸福觀方法，或以不同的測量指標確定幸福觀的操弄效果，讓幸福觀受到情境影響而轉變的效果能更明顯被觀察到，也更可以確定長期幸福觀確實會受到情境因素影響而轉變。

最後，研究二所採用回想過去關係需求滿足與否的操弄方法，並無法有效影響個人當下的自主及關係需求滿足程度，只能從操弄檢核結果確定操弄的有效性，導致無法以過往慣常使用的變異數分析方法，檢驗不同操弄組別對主觀幸福感的影響，而改以同研究一的多元迴歸分析方法檢驗研究二主要假設並獲得支持證據。建議後續研究若能以不同的心理需求操弄方法，同時有效操弄研究參與者當下的自主及關係需求滿足程度，可採變異數分析方法檢驗幸福觀與心理需求滿足的契合是否影響主觀幸福感的程度，進一步確定契合觀點的有效性。

以上，本研究藉由驗證幸福觀與心理需求滿足的契合對主觀幸福感有較佳的預測力，點出幸福觀在主觀幸福感中扮演的重要角色。相較於過往主觀幸福感的研究發現特定心理需求的滿足與其有緊密關係，本研究發現幸福觀影響了兩者間的關係強度，特別是當個人較重視個人取向幸福觀時，自主需求的滿足相較於關係需求的滿足更顯得重要，主觀幸福感也會因自主需求的滿足而提昇。因此，除了強調心理需求滿足對主觀幸福感的重要性之外，幸福觀，也就是個人認為「什麼是幸福」的想法，對於提昇主觀幸福感的時機與方式也不容忽視。

參考文獻

- 行政院主計總處 (2012)。國民所得統計常用資料。民 101 年 2 月 22 日，取自：
<http://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/222216305271.xls>
- 施建彬 (2006)。大學生休閒活動參與對幸福感的影響—以大葉大學為例。研究與動態，13，131-144。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。台北市：東華。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙整：人文及社會科學，8 卷，1 期，115-137。
- 陸洛 (2007)。華人的幸福觀與幸福感。心理學應用探索，9 卷，1 期，19-30。
- 賀桂芬、陳一姍 (2009)。數字背後的真相，只看 GDP 窮得只剩下錢。天下雜誌，423 期，82-87。
- 楊國樞 (2004) 華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向的觀點。本土心理學研究，22，11-80。
- 簡晉龍、李美枝、黃曬莉 (2009)。幸福之路：雙重自我建構的分流與匯合。中華心理學刊，51 卷，4 期，453-470。
- Benet-Martinez, V., Leu, J., Lee, F., & Morris, M. W. (2002). Negotiating biculturalism: Cultural frame-switching in biculturals with oppositional versus compatible cultural identities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 492-516.
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 307-322). New-York: Guilford Press.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and

- emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494-508. doi: 10.1037/0022-3514.75.2.494
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Campbell, W. K., & Sedikides, C. (1999). Self-threat magnifies the self-serving bias: A meta-analytic integration. *Review of General Psychology*, 3(1), 23-43.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Chiu, C.-Y., & Hong, Y.-Y. (2006). Culture, self and others: Who am I and who are they? *Social Psychology of Culture* (pp. 127-156). New York: Psychology Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- David, J. P., Green, P. J., Martin, R., & Suls, J. (1997). Differential roles of neuroticism, extraversion, and event desirability for mood in daily life: An integrative model of top-down and bottom-up influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 149-159.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of

- self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2008). Myths in the Science of Happiness, and Directions for Future Research. In E. Diener & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 493-514). New York: The Guilford Press.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Smith, H. L., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Franzoi, S. L. (2006). *Social psychology* (4 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In E. Diener, N. Schwartz & D. Kahneman (Eds.), *Hedonic psychology: Scientific approaches to enjoyment, suffering, and wellbeing* (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness

- meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(5), 1045-1062. doi: 10.1037/a0013262
- Gardner, W. L., Gabriel, S., & Lee, A. Y. (1999). "I" value freedom, but "we" value relationships: Self-construal priming mirrors cultural differences in judgment. *Psychological Science*, *10*(4), 321-326.
- Hahn, J., & Oishi, S. (2006). Psychological needs and emotional well-being in older and younger Koreans and Americans. *Personality and Individual Differences*, *40*(4), 689-698. doi: 10.1016/j.paid.2005.09.001
- Haritatos, J., & Benet-Martinez, V. (2002). Bicultural identities: The interface of cultural, personality, and socio-cognitive processes. *Journal of Research in Personality*, *36*, 598-606.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, *106*, 766-794.
- Heller, D., Watson, D., & Hies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, *130*(4), 574-600. doi: 10.1037/0033-2909.130.4.574
- Hong, Y.-Y., Morris, M. W., Chiu, C.-Y., & Benet-Martinez, V. (2000). Multicultural minds: A dynamic constructivist approach to culture and cognition. *American Psychologist*, *55*(7), 709-720.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 264-285.
- Johnston, M. M., & Finney, S. J. (2010). Measuring basic needs satisfaction: Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations of the Basic Needs Satisfaction in General Scale. *Contemporary Educational Psychology*, *35*(4), 280-296. doi: 10.1016/j.cedpsych.2010.04.003
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for

- life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1038-1051.
- LaFromboise, T., Coleman, H., & Gerton, J. (1993). Psychological impact of biculturalism: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 114, 395-412.
- Lu, L. (2005). In pursuit of happiness: The cultural psychological study of SWB. *Chinese Journal of Psychology*, 47(2), 99-112.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 36-49. doi: 10.1111/j.1367-2223.2006.00183.x
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-205.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*: New York: Oxford University Press.
- Norcross, J. C., Santrock, J. W., Campbell, L. F., Smith, T. P., Sommer, R., & Zuckerman, E. L. (2000). *Authoritative guide to self-help resources in mental health*: New York: Guilford Press.

- Oishi, S. (2010). Culture and well-being: Conceptual and methodological issues. In E. Diener, D. Kahneman & J. Helliwell (Eds.), *International Differences in Well-Being* (pp. 35-69). New York: Oxford University Press, Inc.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, *67*(1), 157-184.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *5*, 164-172.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, *92*, 551-563.
- Plaut, V. C., Markus, H. R., & Lachman, M. E. (2002). Place matters: Consensual features and regional variation in American well-being and self. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 160-184.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(4), 419-435. doi: 10.1177/0146167200266002
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Ryan, R. M., & Sapp, A. R. (2007). Basic psychological needs: a self-determination theory perspective on the promotion of wellness across development and cultures. In I. Gough & J. A. McGregor (Eds.), *Wellbeing in Developing Countries* (pp. 71-92). New York: Cambridge University Press.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What Is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(2), 325-339.
- Sheldon, K. M., & Filak, V. (2008). Manipulating autonomy, competence, and

- relatedness support in a game-learning context: New evidence that all three needs matter. *British Journal of Social Psychology*, 47, 267-283. doi: 10.1348/014466607X238797
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Simonton, D. K., & Baumeister, R. F. (2005). Positive Psychology at the Summit. *Review of General Psychology*, 9(2), 99-102. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.99
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.138
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 520-537.
- Woodstock, L. (2005). Vying constructions of reality: Religion, science, and “positive thinking” in self-help literature. *Journal of Media & Religion*, 4, 155-178.

表 1 個人取向與社會取向幸福觀量表分析結果

個人取向幸福觀	
個人負責	
1. 追求幸福的權利是與生俱來的	66%
2. 每個人都有追求幸福的權利	84%
3. 追求幸福是人人享有的權利	70%
4. 幸福是人生最重要的意義	70%
5. 幸福是人生最崇高的目標	70%
6. 沒有任何事比擁有幸福更重要	61%
7. 幸福是個人的成就*	91%
8. 幸福是個人的勝利*	91%
9. 幸福是對個人努力的獎賞	89%
10. 每個人必須對自己的幸福或不幸福負責*	95%
11. 幸福不會從天而降，必須自己努力	88%
12. 不幸福的人只是自己不夠努力	89%
13. 沒有人需為你的不幸福負責	59%
14. 自己的不幸是自己造成的	86%
15. 幸與不幸操之在己，與旁人無關	70%
直接追求	
16. 追求幸福不必靦腆	64%
17. 幸福就是朝向自己的目標努力*	95%
18. 個人應勇於追求自己的幸福*	95%
19. 即使困難重重，仍要堅持追求幸福*	73%
20. 儘管追求幸福需要付出代價，仍不應退縮	68%
21. 社會應鼓勵個人追求幸福	34%
22. 社會應提供公平的機會，讓個人追求幸福	30%
23. 社會應提供充分的機會，讓個人追求幸福	30%
24. 學校應從小培養追求個人幸福的價值觀	36%
25. 社會應包容個人追求幸福	30%

*為正式研究中使用的題目

社會取向幸福觀

角色責任

26. 家人平安才是幸福	91%
27. 家庭幸福是個人幸福的前提條件*	93%
28. 家人的幸福就是我的幸福	88%
29. 幸福就是與好朋友分享	89%
30. 能讓朋友快樂就是幸福*	93%
31. 能和親友共享的幸福才是真正的幸福*	95%
32. 幸福就是先天下之憂而憂，後天下之樂而樂	52%
33. 幸福就是犧牲小我，完成大我	61%
34. 能帶給別人快樂就是最大的幸福	89%
35. 幸福是個人修養的結果	11%
36. 幸福就是恪盡個人的社會職責	38%
37. 能夠克制自己的慾望才會幸福	9%
38. 知足常樂是幸福的準則	4%
39. 要幸福就要凡事能看得開	2%

辯證均衡

40. 幸與不幸只是一線之隔	4%
41. 幸與不幸是一體的兩面	5%
42. 我相信禍福相依	5%
43. 福過災生，樂極悲至	5%
44. 樂極生悲，否極泰來	5%
45. 福與禍為鄰	5%
46. 幸福是個人身、心、靈的均衡狀態	5%
47. 幸福就是知足常樂	2%
48. 幸福就是能完全的自在	5%
49. 幸福就是人際關係的和諧*	88%
50. 幸福就是個人能在社會中安身立命*	64%
51. 幸福就是人與大自然的和諧相處*	41%

*為正式研究中使用的題目

表 2 促發不同幸福觀的故事版本在不同幸福觀量表的平均數與標準差

	促發個人取向幸福觀 n = 41				促發社會取向幸福觀 n = 41			
	故事一	故事二	故事三	合計	故事一	故事二	故事三	合計
長期個人取向幸 福觀分數	4.67 ^a (.09)	4.78 ^a (.09)	4.67 ^a (.09)	4.71 ^a (.09)	4.47 ^{ab} (.09)	4.36 ^b (.09)	4.41 ^b (.09)	4.41 ^b (.09)
長期社會取向幸 福觀分數	4.72 ^a (.08)	4.57 ^a (.08)	4.63 ^a (.09)	4.64 ^a (.08)	4.71 ^a (.08)	4.70 ^a (.09)	4.73 ^a (.08)	4.72 ^a (.08)

註：總人數 82 人，無括號之數值為平均數，括號內之數值為標準差，每一列平均數後的英文字母若不同代表兩者差異達顯著 ($p < .05$)。



表 3 研究一主要變項的相關係數矩陣

主要變項	1	2	3	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. 長期自主需求滿足	—			4.44	0.79
2. 長期關係需求滿足	.52**	—		5.26	0.69
3. 主觀幸福感	.70**	.57**	—	6.17	2.33

註：總人數 80 人，** $p < .01$



表 4 研究一主觀幸福感之多元迴歸分析表

		幸福觀操弄組別		
		全體	個人取向幸福觀組	社會取向幸福觀組
		n = 80	n = 38	n = 42
R		.74	.75	.71
R ²		.54	.56	.51
調整後 R ²		.53	.53	.48
F 值		45.14***	21.92***	20.24***
長期自主需求	β 值	.55	.64	.50
滿足	t 值	6.05***	4.67***	3.93***
長期關係需求	β 值	.28	.17	.33
滿足	t 值	3.07**	1.27	2.59*
共線性診斷	允差 (tolerance)	.73	.69	.78
	VIF	1.38	1.46	1.28

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$

表 5 研究二主要變項的相關係數矩陣

主要變項	1	2	3	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. 當下自主需求滿足	—			4.35	0.92
2. 當下關係需求滿足	.65**	—		5.11	0.95
3. 主觀幸福感	.68**	.69**	—	5.55	2.64

註：總人數 120 人，** $p < .01$



表 6 研究二主觀幸福感之多元迴歸分析表

		幸福觀操弄組別		
		全體	個人取向幸福觀組	社會取向幸福觀組
		n = 120	n = 61	n = 59
R		.76	.76	.78
R ²		.57	.57	.60
調整後 R ²		.56	.56	.59
F 值		78.22***	38.69***	42.32***
當下自主需求	β 值	.40	.58	.27
滿足	t 值	4.96***	5.36***	2.28*
當下關係需求	β 值	.44	.24	.57
滿足	t 值	5.45***	2.22*	4.86***
共線性診斷	允差 (tolerance)	.57	.62	.52
	VIF	1.75	1.61	1.92

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$

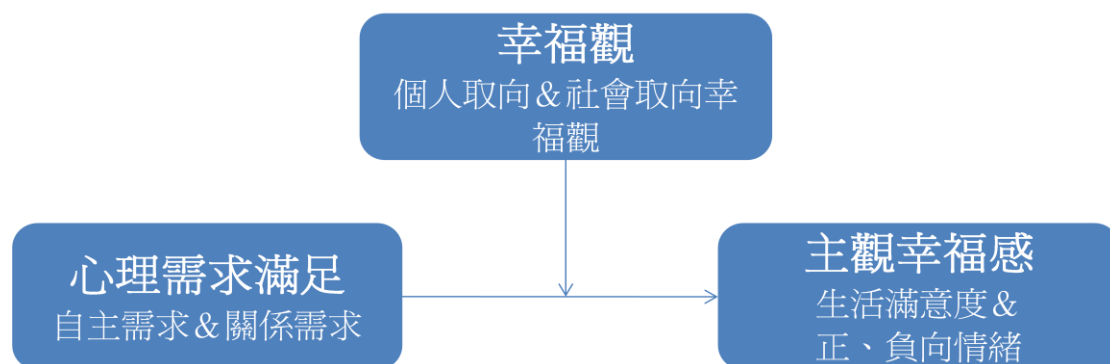


圖 1 研究架構圖



附錄一：心理需求滿足操弄作業 – 虛構人格測驗

當代大學生價值觀測驗

此份量表目的為測量當代大學生所具備的價值觀，測驗填寫完畢後將會計算總分，並告知你的測驗結果。請仔細閱讀下列題目後，根據你對該題目敘述的同意程度，由低至高分別給予 1 至 6 分的分數(1 = 非常不同意 ~ 6 = 非常同意)，填答完畢後請檢查是否有漏答的題目。

	非 常 不 同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 每個人都應該對自己有自信	1	2	3	4	5	6
2. 朋友有難時應該伸出援手	1	2	3	4	5	6
3. 只要有錢就能過好日子	1	2	3	4	5	6
4. 人定勝天，個人可以改變命運	1	2	3	4	5	6
5. 沒有其他人可以取代家人	1	2	3	4	5	6
6. 結交外國朋友能拓展國際視野	1	2	3	4	5	6
7. 早睡早起是維持健康的好習慣	1	2	3	4	5	6
8. 命運決定的事無法改變	1	2	3	4	5	6
9. 結交新朋友可以帶來新鮮感	1	2	3	4	5	6
10. 金錢是世界上最重要的東西	1	2	3	4	5	6
11. 幫助他人前應權衡個人得失	1	2	3	4	5	6
12. 別人的意見只能當作參考，重要的是自己的想法	1	2	3	4	5	6
13. 有些東西是金錢無法買到的	1	2	3	4	5	6
14. 與其熬夜唸書打報告，不如平時管理好自己的時間	1	2	3	4	5	6
15. 打工可以學習到更多的社會經驗	1	2	3	4	5	6
16. 能和好朋友一起做事令人開心	1	2	3	4	5	6
17. 自己的想法應該受到其他人的尊重	1	2	3	4	5	6
18. 具備一定外語能力是未來不可或缺的能力	1	2	3	4	5	6
19. 出國留學可以提昇競爭力	1	2	3	4	5	6
20. 若有知名企業的實習機會，就算不發薪水仍然可以一試	1	2	3	4	5	6

測驗結果回饋

自主需求滿足回饋

你的測驗分數經由常模換算後為 PR___。此表示，在台灣的大學生中，你是喜歡自己做決定的那類人，認為自己才是自己的主人，並希望為自己的決定負責，因為沒有其他人可以為自己作主，想要的東西也需要自己去追求，而你在生活當中也不斷實踐這個信念。

關係需求滿足回饋

你的測驗分數經由常模換算後為 PR___。此表示，在台灣的大學生中，你是重視他人想法的那類人，他人的意見常影響你的決定，家人和朋友都是你最珍貴的寶物，也因為如此，即使生活很忙碌，你還是常常會撥出時間陪伴他們，並從相處中感到快樂。

控制組回饋

你的測驗分數經由常模換算後為 PR___。此表示，在台灣的大學生當中，你是對外在各種事物都很好奇的那類人，對從來沒體驗過的事物你都會想嘗試看看，結果是好是壞你也不是很在意，因為你注重的是體驗本身而非結果，所以你常能從活動當中獲得讓自己難忘的經驗。

操弄檢核

1. 你覺得測驗結果有多符合你對自己的看法？_____ %（請以 0~100% 回答）
2. 你覺得整份測驗可信度有多高？_____ %（請以 0~100% 回答）

註：PR 值一律以手寫填上 81

附錄二：心理需求滿足量表 (BNSG-S)

請詳細閱讀下列題目後，根據你過去的經驗，對該題目敘述的同意程度，由低至高分別給予 1 至 7 分的分數 (1 = 非常不同意 ~ 7 = 非常同意)，填答完畢後請檢查是否有漏答的題目

	非 常 不 同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我常不覺得自己很有能力*	1	2	3	4	5	6	7
2. 認識的人常說我能把事情做好	1	2	3	4	5	6	7
3. 最近我曾學到一些有趣的新技能	1	2	3	4	5	6	7
4. 大部分時間我能從所做的事情中獲得成就感	1	2	3	4	5	6	7
5. 我常沒有太多機會展現我擁有的能力*	1	2	3	4	5	6	7
6. 我經常無法感受到自己很有能力*	1	2	3	4	5	6	7
7. 我覺得自己可以自由地決定想過什麼樣的生活	1	2	3	4	5	6	7
8. 我很喜歡和我互動過的那些人	1	2	3	4	5	6	7
9. 我能與接觸到的人和睦相處	1	2	3	4	5	6	7
10. 在生活中我常感到壓抑*	1	2	3	4	5	6	7
11. 我能自在地表達自己的想法與意見	1	2	3	4	5	6	7
12. 我不愛與人來往也沒有太多的社會互動*	1	2	3	4	5	6	7
13. 我會把經常互動的人視為朋友	1	2	3	4	5	6	7
14. 在日常生活中，我經常得去做那些被告知該做的事*	1	2	3	4	5	6	7
15. 生活周遭中的人都很關心我	1	2	3	4	5	6	7
16. 在日常生活中，與我互動的人常會顧及我的想法感受	1	2	3	4	5	6	7
17. 沒有太多的人與我很親近*	1	2	3	4	5	6	7
18. 經常與我互動的人們似乎沒有很喜歡我*	1	2	3	4	5	6	7
19. 在日常生活中我可以自在地做我自己	1	2	3	4	5	6	7
20. 人們經常對我友善	1	2	3	4	5	6	7
21. 我常沒有太多的機會可以自己決定該如何去做一件事*	1	2	3	4	5	6	7

註 1：*反向題，自主需求量表：7、10、11、14、16、19、21；關係需求量表：8、9、

12、13、15、17、18、20；能力需求量表：1、2、3、4、5、6

註 2：測量當下需求滿足程度時，指導語中「過去的經驗」改為「當下的感受」

附錄三：情境幸福觀操弄作業

故事一個人取向幸福觀情境

請仔細閱讀下列故事，並將文中主角**做出決定的理由**劃記下來。

小群即將從大學畢業，目前面臨未來工作的選擇。小群一直嚮往從事傳播相關工作，在大學時就讀的也是傳播相關科系，期望自己未來能在傳播業中一展所長。但由於小群的父母都是公務員，擔心小群未來工作太忙碌，加上傳播業的收入並不是太豐厚，生活品質恐怕不會太好，因此希望小群能報考新聞行政公務員，將來才有穩定的工作與生活品質。

小群不太同意父母的看法，希望自己能為自己的未來幸福做主，畢竟這是屬於自己的人生，因此小群便向父母直接表達想從事傳播相關工作的想法，並承諾會對自己的決定負責。小群父母表示雖然理解小群的想法，但仍希望小群能考慮公務員的工作。最後小群決定應該趁年輕勇於嘗試，因此按照自己的喜好應徵傳播業相關職務，也順利進入一間著名廣告公司工作。

故事一社會取向幸福觀情境

請仔細閱讀下列故事，並將文中主角**做出決定的理由**劃記下來。

小群即將從大學畢業，目前面臨未來工作的選擇。小群一直嚮往從事傳播相關工作，在大學時就讀的也是傳播相關科系，期望自己未來能在傳播業中一展所長。但由於小群的父母都是公務員，擔心小群未來工作太忙碌，加上傳播業的收入並不是太豐厚，生活品質恐怕不會太好，因此希望小群能報考新聞行政公務員，將來才有穩定的工作與生活品質。

小群不太同意父母的看法，但也重視父母的意見，知道他們是為自己未來幸福著想，因此也盡量設身處地去考量父母對子女的角色期望。雙方經過一番討論後，小群在堅持自己的想法之餘，決定先依照父母的建議，以一年的時間專心準備公務員考試，如果真的無法考上再應徵傳播相關工作。最後小群經過一年的努力，順利考上高考，也逐漸取得工作與生活的平衡。

故事二個人取向幸福觀情境

請仔細閱讀下列故事，並將文中主角**做出決定的理由**劃記下來。

小高從研究所畢業後，回到南部老家的一間知名食品公司工作了三年，目前擔任品管處副組長的職務。由於小高學歷不錯，工作態度積極認真，很有意願到台北打拼，追求更高的職位與薪水，因此打算申請轉調到台北總公司上班，但由於家中父母年事已高，加上小高排行老大，有照顧父母的責任。因此正面臨北上或留在家鄉工作的兩難抉擇。

經過一番深思熟慮，小高認為自己的幸福要自己好好把握與追求，畢竟這是屬於自己獨一無二的人生，父母雖然需要有人照顧，但家中還有小妹在，而且能到台北總公司工作的機會非常難得，想趁年輕時好好奮鬥一番，測試自己的能耐，在告知父母自己的想法後，毅然決然前往台北為自己的幸福打拼。最後，小高終於在北上五年後，順利當上總公司產品研發部的部長，未來更被看好能接任副總的職務。

故事二社會取向幸福觀情境

請仔細閱讀下列故事，並將文中主角**做出決定的理由**劃記下來。

小高從研究所畢業後，回到南部老家的一間知名食品公司工作了三年，目前擔任品管處副組長的職務。由於小高學歷不錯，工作態度積極認真，很有意願到台北打拼，追求更高的職位與薪水，因此打算申請轉調到台北總公司上班，但由於家中父母年事已高，加上小高排行老大，有照顧父母的責任。因此正面臨北上或留在家鄉工作的兩難抉擇。

經過一番深思熟慮，小高認為雖然到台北總公司工作會有更大的成長與發揮空間，薪水也是待在南部分公司所不能比的，但盡到子女的角色責任卻更重要。所謂「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，因此更要珍惜與父母相處的時光。最後小高決定留在家鄉擔任原本工作職務，並對自己留在家鄉的決定很滿意，因為假日常能有空閒時間好好陪父母到處遊山玩水了。

故事三個人取向幸福觀情境

請仔細閱讀下列故事，並將文中主角**做出決定的理由**劃記下來。

小安是位國小音樂老師，目前有個交往三年的廚師男友。小安的男友最近向小安求婚，小安心中默默認為他值得自己託付終身，於是便安排時間讓男友與父母見面。在雙方見過面之後，小安父母不討厭小安的男友，但認為以小安的條件，還可以找到更好的對象，因此不贊成小安嫁給他。

小安認為結婚是自己的事，在多次告知父母自己的想法後，父母仍不是很贊成自己嫁給他。由於小高認為雙方彼此真誠相愛、相知相惜才是最重要的，為了追求自己想要的幸福，自己應該按照自己想法做主，因此在向父母表達會對自己的決定負責後，毅然決然同意男友的求婚嫁給他。

故事三社會取向幸福觀情境

請仔細閱讀下列故事，並將文中主角**做出決定的理由**劃記下來。

小安是位國小音樂老師，目前有個交往三年的廚師男友。小安的男友最近向小安求婚，小安心中默默認為他值得自己託付終身，於是便安排時間讓男友與父母見面。在雙方見過面之後，小安父母不討厭小安的男友，但認為以小安的條件，還可以找到更好的對象，因此不贊成小安嫁給他。

經過與父母的討論後，小安認為雖然男友是真心愛著自己，但考慮到父母的想法，即使結婚雙方也不會相處的太融洽，太執著於追求自己的幸福反而會破壞與父母的關係，這對於重視父母的小安來說並不是所樂見的。因此小安最後決定暫緩結婚一事，並盡力讓雙方的關係有所好轉。

操弄檢核及控制題

1. 故事主角正面臨什麼樣的困難抉擇？
A. 婚姻大事 B. 工作轉調 C. 志願選填 D. 朋友有難
2. 你覺得故事主角做決定時主要考量誰？（請依程度圈選1~6）
父母 1 2 3 4 5 6 自己
3. 你有多認同故事主角的處理方式？ _____（請以0~100回答，分數越高表示評價越高）
4. 你對故事主角這個人的評價如何？ _____（請以0~100回答，分數越高表示評價越高）



註1：故事二為正式研究中操弄研究參與者幸福觀的故事版本

註2：故事一的操弄檢核第一題B選項為「工作挑選」

附錄四：幸福觀量表簡短版

請詳細閱讀下列題目後，根據對該**題目敘述的同意程度**，由低至高分別給予 1 至 6 分的分數（1 = 非常不同意 ~ 6 = 非常同意），填答完畢後請檢查是否有漏答的題目。

	非常 不同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 幸福是個人的成就	1	2	3	4	5	6
2. 幸福是個人的勝利	1	2	3	4	5	6
3. 每個人必須對自己的幸福或不幸福負責	1	2	3	4	5	6
4. 幸福就是朝向自己的目標努力	1	2	3	4	5	6
5. 個人應勇於追求自己的幸福	1	2	3	4	5	6
6. 即使困難重重，仍要堅持追求幸福	1	2	3	4	5	6
7. 家庭幸福是個人幸福的前提條件	1	2	3	4	5	6
8. 能讓朋友快樂就是幸福	1	2	3	4	5	6
9. 能和親友共享的幸福才是真正的幸福	1	2	3	4	5	6
10. 幸福就是人際關係的和諧	1	2	3	4	5	6
11. 幸福就是個人能在社會中安身立命	1	2	3	4	5	6
12. 幸福就是人與大自然的和諧相處	1	2	3	4	5	6

註：個人取向幸福觀：1、2、3、4、5、6

社會取向幸福觀：7、8、9、10、11、12

附錄五：心理需求滿足操弄作業 – 回想個人過去經驗

自主需求滿足組

現在，請你花費約五分鐘的時間，回想過去發生在自己身上的一段重要人生經驗（事件）。請描述你因為自己的興趣／價值觀，而決定去做的一件事，在這樣的經驗中，你覺得你表達了自己真正的看法，而你也對結果感到很滿意。

自主需求未滿足組

現在，請你花費約五分鐘的時間，回想過去發生在自己身上的一段重要人生經驗（事件）。請描述你因為受到他人的要求或請求，而去做的一件事，在這樣的經驗中，你覺得自己的想法與感受被忽視了，而你也對結果感到很不滿意。

關係需求滿足組

現在，請你花費約五分鐘的時間，回想過去發生在自己身上的一段重要人生經驗（事件）。請描述你和重視的人（們）互動，在這樣的經驗中，你感受到與對方產生共識，還有他（們）對你的重視與理解，而你也對結果感到很滿意。

關係需求未滿足組

現在，請你花費約五分鐘的時間，回想過去發生在自己身上的一段重要人生經驗（事件）。請描述你想要卻無法與你重視的人（們）互動，感受不到與對方產生共識，也沒覺得他（們）對你的重視與理解，而你也對結果感到很不滿意。

請寫下此段經驗（事件），包括：

1. 請問這件事發生在什麼時候？
2. 請問這件事發生在什麼哪裡？
3. 請問這件事牽涉有哪些人？
4. 請描述一下這是怎樣的事情？
5. 這件事的經驗之後，你對自己的感覺與想法為何？

操弄檢核

請詳細閱讀下列題目後，根據對該題目敘述的同意程度，由低至高分別給予 1 至 7 分的分數 (1 = 非常不同意 ~ 7 = 非常同意)，填答完畢後請檢查是否有漏答的題目

	非 常 不 同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 這段經驗 (事件) 對我來說很重要	1	2	3	4	5	6	7
2. 這段經驗 (事件) 的結果令我感到滿意	1	2	3	4	5	6	7
3. 在這段經驗 (事件) 中我感到							
a. 優秀	1	2	3	4	5	6	7
b. 自滿	1	2	3	4	5	6	7
c. 自豪	1	2	3	4	5	6	7
d. 鬱悶	1	2	3	4	5	6	7
e. 挫折	1	2	3	4	5	6	7
f. 憤怒	1	2	3	4	5	6	7
g. 心意相通	1	2	3	4	5	6	7
h. 被理解	1	2	3	4	5	6	7
i. 受尊重	1	2	3	4	5	6	7
j. 虧欠	1	2	3	4	5	6	7
k. 羞愧	1	2	3	4	5	6	7
l. 內疚	1	2	3	4	5	6	7

註：聚焦個人正向情緒： a、b、c；聚焦個人負向情緒： d、e、f

 聚焦他人正向情緒： g、h、i；聚焦他人負向情緒： j、k、l

附錄六：主觀幸福感量表

生活滿意度量表 (SWLS)

請詳細閱讀下列題目後，根據你過去的生活經驗，對該題目敘述的同意程度，由低至高分別給予 1 至 7 分的分數 (1 = 非常不同意 ~ 7 = 非常同意)，填答完畢後請檢查是否有漏答的題目

	非 常 不 同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 大致上，我目前的生活都能夠接近於我的理想	1	2	3	4	5	6	7
2. 我的生活狀態相當不錯	1	2	3	4	5	6	7
3. 我對生活感到滿意	1	2	3	4	5	6	7
4. 到目前為止，我已經得到生命中重要的東西	1	2	3	4	5	6	7
5. 如果生命可以重頭開始，沒有什麼是我想改變的	1	2	3	4	5	6	7

註：研究二中指導語「過去的生活經驗」改為「現在的感受」

正負向情感量表

以下量表包含了一些感覺及情緒的描述字詞。請閱讀每個題目，並根據你在過去一個月之中對各種感覺情緒所感受到的頻率狀態，在每個字詞評分處圈選最適合你的答案。

	從 來 沒 有			一 半 時 間			總 是 如 此
1. 喜悅	1	2	3	4	5	6	7
2. 焦慮不安	1	2	3	4	5	6	7
3. 滿足感	1	2	3	4	5	6	7
4. 傷心難過	1	2	3	4	5	6	7
5. 快樂	1	2	3	4	5	6	7
6. 尷尬困窘	1	2	3	4	5	6	7
7. 受到關懷	1	2	3	4	5	6	7
8. 生氣憤怒	1	2	3	4	5	6	7
9. 愉快	1	2	3	4	5	6	7
10. 不快樂	1	2	3	4	5	6	7

註1：正向情感：1、3、5、7、9；負向情感：2、4、6、8、10

註2：研究二中指導語「過去一個月」改為「現在」