

教育可以提高快樂嗎？以信任、國家為榮、休閒與健康為中介變項

張芳全*

* 國立臺北教育大學教育經營與管理學系教授

【摘要】

許多研究探討影響快樂因素，但沒有討論個人背景因素與快樂之間受到人際信任、個人健康、國家為榮與休閒之中介因素影響。教育哲學家認為，教育可以增廣見聞，提高個人的快樂，然而臺灣國民接受教育之後，真的令人快樂提升嗎？本研究基於正向心理學，分析影響臺灣國民快樂因素，建構影響快樂模式，並找出影響快樂之人際信任、國家為榮、休閒重要及健康狀況的中介因素檢定。資料取自 World Values Survey (2012)，獲得結論如下：(一)臺灣的國民接受教育程度愈高，快樂感愈低；(二)臺灣的國民經濟收入是預測快樂關鍵因素；(三)年齡與快樂呈U型關係；(四)性別與婚姻狀況也是預測快樂主因之一，居住地的人口規模則否；(五)臺灣的男性會透過人際信任預測快樂；個人經濟收入透過國家為榮及健康狀況預測快樂；個人教育年數與年齡透過對休閒認知重要性預測快樂程度。

關鍵詞：快樂、人際信任、休閒、健康、教育年數

Education Can Enhance the Happiness? The Trust, Proud of Nation, Leisure, and Health of Mediating Factors Test

Fang-chung Chang*

* Professor, Department of Educational Management,
National Taipei University of Education

【Abstract】

Many studies research on the impacted factors of happiness, however, they were not investigated the individual background factors and happiness that mediated by the trust, proud of nation, leisure, and health factors. Educational philosophy pointed out education can enhance the people view points and enhance happiness. But can person attain more education, and they will be more happy in Taiwan? Base on the positive psychology, this study researches on the impacted factors of happiness in Taiwan. The study data was from World Values Survey (2012). It constructed the impacted factors of happiness model, and found out the mediated factors of trust, proud of nation, leisure, and health to test. The results are as follows. First, the higher educational attainment, the lower happiness. Second, the per capital income was an important factor for happiness. Third, a U-shaped relationship between age and happiness has been found. Fourth, gender and marital status were also significant factors with happiness, however, the people living area was not. Finally, male will be happy mediating by the inter-personal trust, and people income was mediated by people' proud of nation and

health, and people educational attainment and age were mediated by people' leisure, then they will be more happy.

Keywords: educational attainment, happiness, health, inter-personal trust, proud of nation, leisure

壹、緒論

一、研究動機

本研究探討影響臺灣民眾的快樂因素。研究此議題的動機如下：

首先，國民的快樂一直以來常為人所忽視，但是個體快樂與否是一個重要議題。國民的快樂與否影響一個家庭、社會，甚至國家和諧。很多國家運用國民所得、基尼係數（gini coefficient）、經濟自由指數、消費者物價指數來衡量國家發展狀態，然而經濟成長無法反映人民真正幸福感與生活品質。Scitovsky（1976）指出，高度財富國家的國民不一定快樂，更無法讓人民滿足社會期待。Frank（1999）指出，縱使吾人增加國民所得及高消費，也無法反應出個人的幸福感及快樂。張芳全（2016）以國家層級的觀點探究，各國幸福感的影響因素發現，國民所得是提升國民幸福感的重要因素，但是他以國家為單位分析，不是以個人為分析單位。雖然林俊瑩、黃毅志（2006）、張苙雲（2011）以個人分析快樂的相關因素，但沒有分析哪些中介因素與快樂有關。上述研究反應出，金錢或國民所得對快樂不是絕對重要，有些研究認為是重要，有些認為不一定是關鍵因素，然而若以個人角度來說，個人經濟收入影響個人快樂嗎？同時有哪些中介因素影響個人快樂呢？

其次，教育是重要的人力資本投資，它與國民所得有高度正相關，也可能與快樂有關。尤其個人接受較多教育增廣個人視野，提高知識及擴大了人際關係。Selim（2008）研究結果接受了，個人的教育年數愈長，會愈快樂。Chen（2012）研究亞洲四個國家（包括臺灣）的教育與快樂之間是否受人際關係之中介影響發現，國民接受教育年數愈多，愈會獲得快樂，但是Chen在資料分析並沒有檢定中介變項的影響，就下此結論過於偏頗。究竟臺灣的國民接受更多教育年數會更快樂嗎？同時個人的快樂與年齡之間形成一個U字型關係，也就是當個人年齡小，快樂感受較高，隨著年齡增加之後，快樂會減少，甚至到一定年齡之後降到最低，後續隨著年齡增加，快樂會再提高。這種論點在許多研究獲得證實（Claudia, 2009；Graham et al., 2004），臺灣的情形是否如此呢？是本研究探討重點之一。

第三，與國民快樂有關的因素不僅有年齡與教育程度，還包括婚姻狀況、居住所在地、經濟狀況、性別等 (Trung, Cheong, Nghi, & Kim, 2013)。婚姻給人幸福，在夫妻共組家庭可以彼此照顧、關懷與共同解決問題，理應比單身或寡居還快樂，然而現在臺灣社會家庭暴力頻傳、離婚率高，婚姻會提高快樂嗎？同時有錢使人快樂，但是金錢不是萬能，究竟臺灣國民的快樂受到經濟收入的影響嗎？尤其在許多社會中，男性負擔較多勞務，例如較高比率的男性賺錢養家與擔負工作責任，面對較多困難，可能較不快樂，然而臺灣是兩性平權社會，男性會較女性不快樂嗎？此外，個人居住地也可能影響快樂，居住都會區的食、衣、住、行、育、樂等較為便利，個體應該較能感受到快樂。同時若以居住環境品質來說，現在臺灣很多鄉村地區，空氣清新、綠美化與交通得宜適合人居，他們也感受到快樂，換言之，國民居住在城鄉（人口規模）是否會影響快樂，也是本研究要分析。

最後，與個人快樂因素，不能僅從背景因素探討，它應受到多元因素的影響。Trung, et al. (2013) 研究亞洲國家的快樂因素納入多種因素，例如性別、教育程度、經濟收入、婚姻狀況，但是沒有考量這些背景因素可能會透過人際之間的信任感、個人是否以國家為榮、個人休閒時間多寡，以及個人健康狀況而影響快樂。換言之，個人快樂與否，除了個人的經濟收入、年齡、婚姻狀況、教育程度與性別有關之外，更受到人際信任，以國家為榮、個人休閒時間及健康狀況而影響快樂。Layard (2005) 指出，個人的財務狀況、健康、個人自由及個人價值觀對個人快樂與否有重要影響。Carr (2004) 研究指出，個人情緒經驗無法脫離社會脈絡，正向組織 (positive institute) 對個人情緒經驗具有正向影響。此外，個人在工作之餘可以有時間休閒也是增加快樂的重要因素。簡言之，個人是否會透過人際信任、國家為榮、個人休閒時間及健康狀況而提高快樂呢？也是本研究探究重點之一。

二、研究目的

本研究目的如下：(一)瞭解影響臺灣國民快樂的因素。(二)瞭解臺灣國民背景因素透過人際信任、國家為榮、休閒時間及健康狀況對快樂的影響情形。

貳、文獻探討

一、快樂的意涵與快樂的理論

快樂 (happiness)、生活滿意度 (life satisfaction) 及心理健康 (health) 常被混淆 (Zimmermann & Easterlin, 2006)。快樂是個體內心的一種感受，它是透由正向的經驗，例如緊密的社會關係、人際之間的信任或個人所持的正向價值觀念所反應出來；然而生活滿意度受到以物質為基礎所反應出的感受 (Haller & Hadler, 2006)。余民寧 (2015) 認為，在身體健康之下，個人對事物保有正向態度，不一定會快樂，但會以正向態度看待事物。個體的快樂是一種心靈感受，它經由個人正向經驗，從內心中反應出的一種心理感受，這種感受對自己與他人都是正面、有意義及有價值。

正向心理學 (positive psychology) 或稱為正面心理學，它運用心理學的理論及技術，關注個人的快樂及心理的滿足，幫助個人找尋內在心理能量，追求快樂及積極人生。若從心理學發展中，它源於人本主義心理學所強調的人性尊嚴及需求滿足。人本理論以 Maslow 的需求層次理論較為常見，需求層次理論強調全人及尊嚴的發展，以及基本需求滿足才可以獲得更高一層需求，而個體因為生理、安全、社會 (愛與被愛)、尊嚴及自我實現的滿足獲得也是一種快樂。換句話說，個人快樂與否可以從需求層次理論來說明。若追溯正向心理學更早起源來自於宗教及哲學，受限篇幅不在此說明，可參考 (Baumgardner & Crothers, 2009)。

正向心理學研究範圍有三個面向：一是個人的快樂生活、二是個人如何獲得美好人生、三是探討有意義的人生之特性 (Baumgardner & Crothers, 2009; Seligman, 2002, p275)。本研究關注個體的快樂，因而以正向心理學思考個體的快樂感。Snyder 與 Lopez (2002) 認為，個體的快樂具有幾項特性：(一)正向情緒：包括個人會有正向情緒 (positive emotion)、優越感 (excellence)、快樂及福祉 (happiness & well-being)、心理健康 (flourishing)、達觀 (resilience)、擁有樂觀功能傾向 (optimal functioning)、心靈快活 (flow)、擁有心理資本 (psychological capital)、寬心 (mindfulness) 等。(二)正向特質：正向心理學強調正向的人格特質，如個人應擁

有愛、美、誠實、智慧等。Peterson 與 Seligman (2004) 所編著《個性力量 and 美德》(Character Strengths and Virtues, CSV) 指出，正向特質包括智慧與知識、勇氣、人性(愛、善良)、正義、節制(如寬恕、謙虛)、超越等六項特質。(三)正向組織(positive organization)：它強調組織或環境如何啟發、提升或影響個人行為、個性發展，以提升個人正向能量及正向思考。正向心理學強調個體的正念、寬心、正向情緒、正向特質及正向組織都與個人的快樂有關。

Lyubomirsky、King與Diener (2005) 認為，快樂可以促使人更為健康、有更好的工作表現、更好的社會人際關係，以及更好的倫理行為；進一步指出，個人幸福感及快樂受到個人特質或相關因素影響，包括個人要有感恩心 (gratitude)、忘我或福樂 (flow) 態度、寬恕 (forgiveness)、運動 (exercise)、大笑 (laughing)、寬心 (mindfulness)、靜坐冥想 (meditation)、正向人際關係 (positive relationship) (含婚姻、親子關係)、靈性成長 (spirituality growth)、樂觀 (optimism)、擁有希望 (hope)、個人復元力 (resilience)、心理資本 (psychological capital)、精神資本 (spirituality capital)、參與志工 (volunteer)、休閒 (recreation)、個人滿足 (satisfaction) (含對工作、婚姻、關係、財務、生活等一切)、社會支持 (social support)。這些因素都是個人快樂的重要來源之一。

本研究在瞭解臺灣國民的快樂因素，雖然與個人快樂的因素很多元，但是正向心理學所持的個體應朝著正向態度、正向人際關係、正面價值及正向思考、個體應期許個人擁有正向特質，減少負面情緒，以及良善的成長等，這種以樂觀、積極、希望、正念的生活態度，正是引起個人快樂與否的重要關鍵。因此個人快樂不僅與正向心理學息息相關，而且也是快樂的重要基礎理論之一。

二、預測個人快樂因素的相關研究與假設推演

與個人快樂的因素很多。Clark與Oswald (1994)、Winkel-mann與Winkelmann (1998)、Veenhoven (1996) 指出，失業及貧窮是減少快樂與降低生活滿意的主因。Chen (2012) 研究亞洲四個國家指出，個人接受的教育年數、個人所得、性別、個人的世界觀、婚姻狀況及社會網路為影響快樂主因。Trung, et al. (2013) 研究亞洲

八個國家的快樂因素則包括性別、經濟收入、工作與否、家庭中孩童數、年齡、健康狀況、居住地區、教育程度等列為影響因素。當然還有個人的宗教信仰、價值觀、家庭及人際關係也可能是影響的因素。個人工作滿意度也是影響生活整體滿意度或快樂因素 (Warr, 1999)。Di Tella (2001) 研究指出，失業無法讓個人快樂的主因。本研究以臺灣國民為樣本，納入了性別、教育程度、經濟收入、婚姻狀況與居住所在地之外，也將可能影響快樂的人際信任、國家為榮、休閒時間及健康狀況納入分析。茲將相關研究說明如下。

(一)個人背景因素對快樂的相關研究

個人的背景預測快樂的因素及研究有不少，說明如下：

1. 許多研究指出，個人的教育程度可以預測快樂的程度。Hayo 與 Seifert (2003) 研究發現，在轉型中的東歐國家的國民教育程度愈高，他們的快樂程度會愈高。Michalos (2008) 指出，教育及學習可以提高快樂感，尤其教育增加個人生產力，讓人獲得更多物質，增進人際關係，也令人內心感受生活價值的重要。換言之，教育不僅可以提供物質的報酬，可以豐富心靈，並使人的快樂程度提升 (Brighouse, 2006)。許多以不同國家為對象的研究指出，在控制國民所得之後，教育程度與快樂有正向顯著關係 (Gerdtham & Johannesson, 2001; Selim, 2008)。Chen (2012) 研究中國大陸、日本、臺灣及南韓的國民快樂情形發現，教育程度愈高，快樂程度愈高。因此，本研究提出 **H₁：國民接受的教育程度愈高，快樂程度高。**

2. 性別與快樂程度有關。男性為人刻板印象是家庭責任大、工作競爭多、男兒有淚不輕彈。這些現象某種程度反應出男性的快樂比起女性低。Chen (2012) 研究中國大陸、日本、臺灣及南韓的國民快樂情形發現，女性比男性明顯快樂。Trung et al. (2013) 研究亞洲國家的快樂程度發現，香港、泰國的女性快樂程度明顯高於男性，而臺灣、日本、馬來西亞、印度、南韓、越南及印尼則沒有明顯不同。因此，本研究提出 **H₂：女性比男性快樂程度高。**

3. 個人經濟收入與快樂有關。雖然研究無法完全支持，經濟收入比起其他非經濟因素是影響快樂的重要因素，但是 Inglehart (1990) 相信高度所得者會比較快樂。

Bolle et al. (2009) 研究指出，如果國民所得到 1,000 美元之後，會增加.06 個單位的快樂。Trung et al. (2013) 研究發現，經濟收入（分為五級，等級愈高，收入愈多）為第三、四等級者明顯比第一級快樂，而第五等級者不一定比第一等快樂，這也說明有錢真的不一定比較快樂。Easterlin (1974) 研究指出，富者會比窮困者更快樂，但若在不同國家之中，落後國家只要達到一定生活水準，則富有國家人民並不會比窮困國家更快樂；尤其其他看到美國自二次世界大戰以來（1946 到 1970 年）國民所得有較高，但是國民沒有伴隨著快樂，換言之，即使經濟成長，快樂程度未必會跟著成長。這樣的結論與許多研究結果相近 (Diener et al., 1999; Ravallion & Lokshin, 2000; Veenhoven, 1993)。然而 Kenny (1999) 指出，日本在 1958 年至 1988 年國民快樂水平一樣，但是每人國民所得卻增加五倍。雖然如此，但本研究提出 **H₃：個人經濟收入對於快樂有正向影響。**

4. 年齡與快樂有關。個人快樂與否與年齡有關。個人的快樂，隨著年齡成長，呈現一個 U 字型的變化。當個體年紀小，若身體健康，又在家庭保護之下，沒有升學、工作或家庭責任、養育子女壓力，無憂無慮感受到快樂。然而隨著年齡增長，課業升學、就業、工作職場競爭、經濟壓力、家庭責任，甚至因為成長過程可能帶來相關病苦，使得原先的快樂下降，甚至可能到最低點，後續可能順應社會、瞭解壓力來源、工作及家庭有成，或人生經驗豐富之後可以克服生活問題，因而使得個人的快樂指數增加。Clark et al. (1996) 指出，人個體會在三十幾歲末及四十歲初是工作最為滿意的年齡。Trung et al. (2013) 研究亞洲國家國民的快樂感發現，年齡與快樂之呈現 U 字型關係，大致在 37 歲為最低點，隨後會隨著年齡增長，快樂也增加。Claudia (2009)、Graham et al. (2004)、Peiro (2006) 研究指出，兩者呈現 U 型關係。本研究提出 **H₄：個人的年齡與快樂之間呈 U 字型的關係。**

5. 婚姻狀況與快樂有關。Chun 與 Lee (2001)、Loh (1996) 研究指出，在其他條件固定下，已婚者比起單身者在生活上較為好。Di Tella et al. (2001) 也有類似的研究發現。Stutzer 與 Frey (2004) 研究支持已婚者快樂程度比起未婚或離婚者高。Trung, et al. (2013) 研究發現，日本與中國大陸已婚者明顯比未婚或離婚者快樂，

然而臺灣、南韓、泰國、馬來西亞、越南則沒有明顯不同。Wilson 與 Oswald (2002) 也研究支持已婚者的身心比較健康。因此本研究提出 **H₅：已婚者比離婚或寡居較快樂。**

6. 個人居住城鄉人口規模也可能影響快樂感。在此論證上有不同觀點，一是都會區人口多，現代化高，各方面建設完善使得生活便利，容易滿足個體生活所需，較容易使得個體獲得快樂。二是都會區雖然生活便利，然而在便利的前提下，多數個體需要工作，都會區的工作競爭壓力及空氣污染傾向高，人群擁擠，人際之間的冷漠可能令人不快樂。相對的，鄉間地區雖然生活便利性不高，但是人口密度不高，還可能綠美化較好，空氣清新，帶給人快樂。Trung, et al. (2013) 研究發現，在印度中居住人口愈多的都會區，國民愈快樂，然而在馬來西亞居住在人口愈少的鄉間地區，愈快樂，而臺灣及泰國的情形則是居住在愈都會區者愈不快樂。因此，本研究提出 **H₆：國民居住的城鄉規模不一定會影響快樂。**

(二) 人際信任、國家為榮、休閒重要、健康狀況對快樂影響之研究及假設推演

本研究認為人際信任、國家為榮、休閒重要、健康狀況是可能臺灣國民的背景因素與快樂之間的中介因素，其相關研究及其論證說明如下。

1. 人與人之間的信任愈好，愈能獲得良好的人際關係，而獲得快樂。魏妙凌譯 (2014) 指出，個人展現能力、誠信、關心與可靠度，是消弭人們彼此之間不和諧的重要因素，這些不和諧包括士氣低落、溝通不良、對問題或議題錯誤反應，要改善這些情形應建立人際之間的信任。Hudson (2006) 研究指出，除了性別、年齡、婚姻狀況（已婚比離婚好）、教育程度、居住地區（都會區較快樂）、經濟收入影響生活滿意度及快樂之外，個人對於政府信任也是重要因素。可見，信任除了對於人際關係的重要性之外，更影響個人快樂。尤其家人對個人信任更重要，若家人信任高，快樂感愈高，反之不獲得信任，難以獲得快樂；若是能獲得非家人對個人的信任度高，代表個人受到尊重而信任，勢必會增加個人的快樂。Bjornskov (2003) 研究指出，高度所得國家在非金錢因素是影響個人快樂與否的重要關鍵，例如人際之間的信任、公民參與可以解釋生活滿意度較好的原因。可見信任也是影響的因素

之一。因此提出 **H₇：人際信任度愈高，愈感到快樂。**

2.個人會認同一個社會及國家代表個人接受社會及國家的發展。個人會以國家為榮代表在該國家所生活的環境及條件，甚至對於國家的政治、教育、經濟及社會制度都予以肯定，才會能對國家的主觀幸福感較高，因而以國家為榮的感受 (Diener, 2006)。相對的，個人對於所處的環境，甚至不認同政府與國家，就代表對國家政府的心態有所敵對，因而較難以獲得快樂。簡言之，個人若能夠以生活在該國的條件為榮，代表個體所處的大環境 (國家) 為其內心所肯定與接受，因而會感受到較快樂。因此，提出 **H₈：個人會以國家為榮，快樂程度愈高。**

3.個人在休閒時間的重要性影響快樂程度。個人價值觀是個體對人、對事、對物，甚至對未來及宇宙的價值判斷。以個人來說，如果對於休閒重視愈強，應該會愈快樂，也就是個人會運用時間休閒代表，會注意到調整個人身心及健康狀況。Lyubomirsky、King 與 Diener (2005) 認為，休閒、個人滿足 (含對工作、婚姻、關係、財務、生活等一切)、社會支持 (social support) 影響了個人快樂。因此，提出 **H₉：個人對休閒時間愈重視，可以提高快樂。**

4.個人的健康狀況影響了快樂。Angeles (2010) 研究指出，結婚、身體健康及免於失業是影響快樂的最好解釋因素。身體若不健康、生病殘疾，擁有再多的金錢，也難以快樂。因此，身體健康是快樂的重要因素之一。Trung, et al. (2013) 研究發現，而所有亞洲國家的國民健康狀況都影響快樂。Miret et al. (2013) 研究芬蘭、波蘭及西班牙的健康與快樂之關係發現，國民愈年輕 ($\beta=.19$)、教育程度高 ($\beta = .12$)、有憂鬱史 ($\beta = -.17$)、不良健康狀況 ($\beta = .29$) 或不良認知功能 ($\beta = .09$) 者的快樂及幸福感較差，而性別 (男性)、沒有和家長共同生活和較低就業或經濟收入低，較不快樂。他們研究發現在於健康狀況是影響快樂重要的因素，甚至控制憂鬱史、年齡、經濟收入和其他社會人口變項之後也是如此。所以，個人的健康與否是影響快樂的重要因素。個體不健康，就沒有快樂的源頭，是故個人的健康狀況是影響快樂的因素。身體健康，個人會愈快樂。因此提出 **H₁₀：國民健康狀況愈好，快樂程度愈高。**

(三)背景變項透過中介變項影響快樂的假設推演

個人的快樂與否除了受到個人的教育程度、婚姻狀況、性別、年齡、居住所在地、經濟收入、有沒有工作之外，更可能受到與個人背景因素有關的機制或價值觀所影響。換句話說，除了上述的個人及家庭背景因素之外，還有可能許多中介因素可以提高快樂。這些因素於上一段內容已有提及。林俊瑩、黃毅志（2006）研究指出，心理幸福對社會網絡有正面影響，社會網絡對心理幸福沒有明顯的影響。張芷雲（2011）使用「臺灣社會意向調查」和「香港社會趨勢調查」之資料，分析兩個華人社會，2000年到2005年這間幸福感、公平感和社會互助感趨勢及其與兩個社會凝聚力指標之關係發現，這六年臺灣民眾的幸福感和公平感和香港民眾看似差距不大，但卻呈相反趨勢走向：臺灣民眾幸福感和公平感都呈現下滑現象，香港的幸福感和公平感則緩緩上升。2002至2003年間交叉，同時，兩個社會民眾的社會互助感逐年增強，香港民眾的社會互助感增強比較快，社會凝聚的強弱，相當程度影響民眾表達自己是否快樂，從時間趨勢亦得到印證。

然而個人如何在個人背景、環境因素中，透過中介因素影響快樂呢？很重要的是個人的健康狀況。Layard（2005）指出，影響快樂的重要因素包括家庭關係、工作、社區與朋友，以及財務狀況、健康、個人自由及個人價值觀。換言之，個人健康狀況是影響快樂與否的重要因素。個人不健康，無法正常生活，不時的需要他人或醫療協助，因而對於個人身心都是一種不平靜的狀態，所以易處於不快樂的狀態。所以個人的健康狀況也是影響個人快樂與否的中介因素之一，因此列為本研究的中介變項。同時個人的價值觀影響個人的生活方式，例如凡事樂觀與積極及工作認真，在生活態度就會更快樂，若在生活中更會調整休閒與工作、經營家庭生活與工作壓力，快樂程度會比較高，就如個人在工作中仍會以休閒、運動及旅遊來調養生活，會比較快樂。也就是說，個人在生活中對於休閒時間會影響快樂程度，因此將健康納入本研究的中介變項。Moghaddam（2008）以美國的資料分析指出，非金錢因素如宗教與友誼是解釋主觀幸福感（subjective well-being）及快樂的重要因素之一，換言之，若僅以經濟所得無法完全說明影響快樂的因素。雖然 Ferrer-i-Carbonell（2005）

研究指出，低度發展國家比起先進國家，金錢對於快樂是重要的影響因素。相對的，高度所得國家的國民擁有高度所得，但是不一定快樂。這其中仍受許多因素的影響，尤其國民對於國家的認同，或是個體能以自己國家為榮，會比較快樂。如果在相同條件下，個人喜歡自己的國家、認同自己的國家，並以自己國家為榮，相信也會比較快樂。如果一個人都無法認同自己的國家，在此生活環境之下，又怎麼會有快樂可言呢？所以本研究把對自己的國家為榮視為一個中介因素。最後，人際之間的信任程度也可能是影響的中介因素之一。個人對於家人、社會的信任，接受愛與關懷是快樂的來源。如果一個人可以被信任，也可以信任他人、信任社會，代表個人是獲得尊重，也尊重他人，所以在內心上較能感受到尊重，因而也會增長個人的快樂。相對的，人際之間，包括家庭、朋友、師生及部屬與上司，若無法彼此信任、敵對、衝突、互相猜忌，這對人際信任是極大的殺傷力。當個人的一切做為不被信任時，勢必影響個人的不快樂，所以選取信任為中介變項。所以，提出 **H₁₁：國民的背景因素會透過信任、健康狀況、國家為榮及休閒時間影響快樂程度**（因為這個假設涉及因素較多，在研究架構中無法顯示）。

總之，與個體快樂的相關因素相當多元，現有研究多以個人、家庭及環境因素來探討，這方面因素包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟收入、個人居住所在的人口規模、宗教信仰等，Trung, et al. (2013) 研究亞洲國家的快樂感是典型的例子。換言之，過去研究較少將可能影響快樂的中介因素納入分析。雖然 Chen (2012) 探討亞洲四國國民快樂因素，將個人的世界觀及社會網路列為中介變項，然而她分析內容沒有檢定中介變項的存在性，也沒有將重要的中介變項，例如個人的健康狀況、人際信任、個人的休閒時間及國家為榮納入考量。基於上述，本研究探討臺灣的國民快樂因素，將整合上述論點，來檢定影響臺灣國民的快樂因素。

參、研究設計與實施

一、研究架構

本研究架構如圖 1。圖 1 為影響臺灣國民快樂的相關因素。圖中的直線代表有

預測的關係，例如國民接受的教育年數預測其快樂情形。圖中控制變項包括教育年數、性別、婚姻狀況、經濟收入與年齡，透過中介變項，即人際信任、國家為榮、休閒時間與健康狀況預測快樂感受。

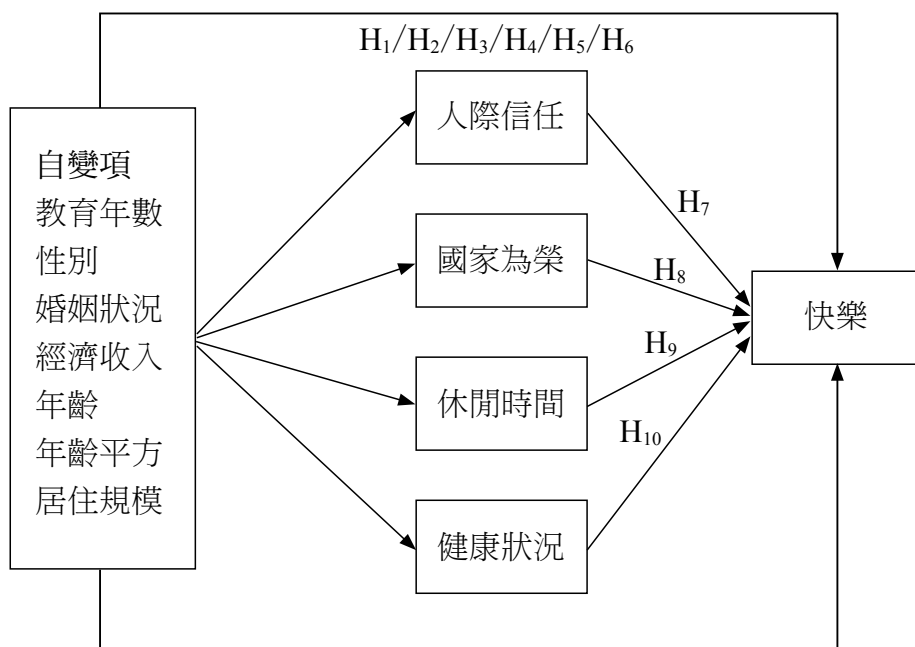


圖 1 研究架構

二、變項測量

本研究在各變項測量如表 1 所示。表中的人際信任包括鄰人對個體信任及家人對個體的信任，本研究以因素分析抽出一個因素，因素負荷量各為.89，解釋量為 62%，命名為人際信任，其 Cronbach's α 係數為.88。

表 1 各變項的定義

變項	說明	計分
教育年數	詢問受訪者教育程度：1.沒有接受正規教育、2.未完成國民小學學業、3.小學畢業、4.國民中學畢業、5.高職畢業、6.五專畢、7.高中畢業、8.二技畢業、9.大學畢業。	1 至 9 以 0、3、6、9、12、14、12、14、16 年資料轉換，年為單位。
經濟收入	若將經濟收入分為十等級，從最少到最多依續排列，您認為您的經濟收入在這社會中應排在哪一個等第呢？	以 1 至 10 計分
年齡	受訪者實際年齡幾歲？	歲
婚姻狀況	婚姻狀況：已婚、同居、離婚、分居、寡居、單身	1 至 6 分
城鎮規模	受訪者居住城鄉人口規模：2,000 人以下、2,000-5,000 人、5 千至 1 萬人、1 萬至 2 萬人、2 萬至 5 萬人、5 萬至 10 萬人、10 萬至 50 萬人、50 萬人以上	1 至 8 分
快樂	整體來說，您的快樂程度為何？一點都不快樂、不是很快樂、有一點快樂、非常快樂	1 至 4 分
人際信任	您的家人對您的信任程度？以及您的鄰居對您的信任程度為何？一點都不信任、並沒有信任很多、有一些信任、非常信任	1 至 4 分
國家為榮	您會以您的國家為榮程度：絕對不會、一點都不會、有一點點、會、相當會	1 至 5 分
休閒時間	您認為休閒時間的重要性為何呢？一點都不重要、有一點重要、重要、相當重要	1 至 4 分
健康狀況	整體來說，您的健康狀況如何呢？差、還好、好、非常好	1 至 4 分

三、研究對象與資料來源

本研究資料蒐集自〈世界價值調查〉(World Values Survey, WVS, 2014) 發布

的 2012 年各國快樂統計調查（也就是各國調查年度為 2012 年，但正式釋出為 2014 年。本研究從資料庫中篩選的題目如表 1 的各題項。除了人際信任由家人與鄰人信任之程度所組成之外，其餘都是一個題目。本研究的臺灣樣本共有 1,238 名，其中男女各占 50%，而婚姻狀況中，已婚、同居、單身及離婚各為 60%、1.0%、29%及 10%，其他變項如表 2。教育年數平均為 12.5 年，平均年齡為 44.56 歲。臺灣的快樂平均分數為 3.16，在選項為有一點快樂與快樂之間。受限資料沒有長期對同一樣本追蹤，沒有跨年度資料進行縱貫分析。

表 2 各變項的描述統計 ***n* = 1,238**

變項 / 統計量	最小值	最大值	平均數	標準差	偏態	峰度
教育年數	0.00	16.00	12.50	4.10	-1.45	1.60
經濟收入	1.00	10.00	4.75	1.66	-0.25	0.06
年齡	18.00	85.00	44.56	16.56	0.35	-0.64
城鎮規模	3.00	7.00	6.41	0.89	-1.58	2.37
快樂	1.00	4.00	3.16	0.61	-0.44	1.09
人際信任	1.00	4.00	0.00	1.00	-1.33	3.23
國家為榮	1.00	5.00	3.82	0.77	-0.44	0.09
休閒重要	1.00	4.00	3.21	0.70	-0.52	-0.14
健康狀況	1.00	4.00	3.11	0.69	-0.64	0.82

四、資料處理方法

本研究資料處理方法如下：首先運用描述統計的平均數、標準差、偏態與峰度來瞭解各資料分配情形。其次，以因素分析對於鄰人信任及家人信任進行估計。最後，以迴歸分析探究影響臺灣國民的快樂因素，其中性別以女生為參照（0 為代碼），男生為 1 代碼；婚姻狀況則將離婚、分居與寡居歸為一類，以此為參照組（0 為代

碼)，已婚、單身及同居分別編碼為 1。迴歸分析會掌握多元共線性，以變異數波動因素 (Variance Inflation Factor, VIF) 為標準，該數值大於 10 代表有嚴重多元共線性。模式 1 建構如下：

$$\text{模式 1: } Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + e$$

模式 2 以模式 1 再加入人際信任 (X_8)、模式 3 以模式 2 加入國家為榮 (X_9)、模式 4 以模式 3 加入國民休閒時間 (X_{10})、模式 5 以模式 4 加入健康狀況 (X_{11})。

$$\text{模式 6: } Y = a + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \beta_{10} X_{10} + \beta_{11} X_{11} + e$$

其中模式 1 至 6 的 Y 都是快樂感， X_1 至 X_{11} 分別代表教育年數、性別、經濟收入、年齡、年齡平方、婚姻狀況、所在城鄉規模、人際信任、國家為榮、休閒時間與健康狀況，各個 β 值為估計參數， a 為常數項， e 為殘差項。

$$\text{模式 7: } Y \text{ 人際信任} = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + e$$

而模式 8、模式 9、模式 10 則與模式 7 的自變項一樣，但是依變項各為國家為榮、休閒時間、健康狀況。

在中介變項檢定採取 Baron 與 Kenny (1986) 提出的條件：1. 自變項必須顯著影響中介變項。2. 自變項必須顯著影響依變項。3. 中介變項必須顯著影響依變項。4. 將自變項與中介變項同時對依變項分析，當控制中介變項對依變項效果，自變項對依變項的效果消失(未達統計顯著水準)，代表具有完全中介效果。圖 2 中 independent variable 為自變項、mediator 為中介變項，而 outcome variable 為結果變項。

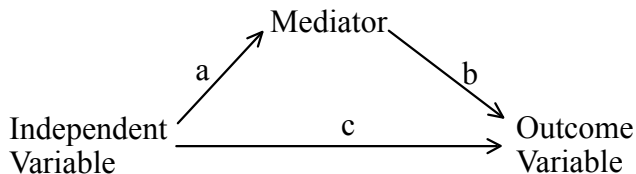


圖 2 Baron 與 Kenny (1986) 的中介變項示意

肆、結果與討論

一、分析發現

本研究經過多元迴歸分析如表 3，模式 1 的國民教育年數、性別、婚姻狀況、經濟收入與年齡達到統計顯著水準 ($p < .01$)，而國民居住所在城鄉規模沒有顯著影響快樂， $\text{adj-}R^2$ 為 6%。很特別的是，國民接受教育正規年數對於快樂為負向顯著影響，代表臺灣的國民接受教育年數愈多，愈不快樂。而女性明顯比男性快樂，而年齡與快樂之間呈 U 型關係獲得證實，代表國民的年齡小比較快樂，隨著年齡增長之後，快樂感下降，再隨著年齡增長之後，快樂感才又會回升。已婚者比離婚者快樂，然而同居與單身不會比離婚者快樂。此外，個人經濟收入愈高，快樂愈高，代表個人的經濟收入還是影響快樂的重要因素之一。

模式 2 加了人際信任之後，模式 1 中原來顯著者仍然都顯著，不顯著者也仍然不顯著，但是人際信任達到統計顯著水準，兩者有正向關聯， $\text{adj-}R^2$ 為 10%，代表了人際信任（包括家人信任及鄰人信任）是提高快樂感的重要因素之一。模式 3 再增加了國民對國家榮耀感之後，其他控制變項一樣達到統計顯著水準，婚姻狀況則未達顯著水準，而人際信任及國家為榮對快樂影響達到統計顯著水準 ($p < .01$)，代表人際之間信任及會以國家為榮愈高，國民會愈快樂， $\text{adj-}R^2$ 為 11%。模式 4 再增加國民休閒時間之後，其他自變項同樣達到統計顯著水準，而人際信任、國家為榮與休閒時間對快樂的影響達到統計顯著水準 ($p < .01$)，代表人際之間信任高、以國家為榮、休閒時間愈重視，國民會愈快樂， $\text{adj-}R^2$ 為 12%。模式 5 再增加國民健康狀況之後，其他自變項一樣達到統計顯著水準，而人際信任、國家為榮、休閒時間與健康狀況對快樂的影響達到統計顯著水準 ($p < .01$)，代表人際之間信任高、會以國家為榮、休閒時間愈重視、國民愈健康，國民會愈快樂， $\text{adj-}R^2$ 為 17%。模式 6 則不投入控制變項，僅以可能的中介變項投入對快樂的影響分析發現，人際信任、國家為榮、休閒時間與健康狀況對快樂的影響達到統計顯著水準 ($p < .01$)，在沒有控制自變項之下，人際信任高、以國家為榮、休閒時間愈重視、國民愈健康，國民會愈快樂， $\text{adj-}R^2$ 為 17%。上述 VIF 為 8.0，未超過 10。

表 3 各變項對快樂之多元迴歸分析摘要

模式	模式 1	模式 2	模式 3	模式 4	模式 5	模式 6
自變項 / 參數	b(β)	b(β)	b(β)	b(β)	b(β)	b(β)
常數	3.25**	3.38**	3.04**	2.70**	2.16**	1.73**
教育年數	-.02(-.08*)	-.02(-.08*)	-.02(-.08*)	-.02(-.08*)	-.02(-.09*)	
男性(女=0)	-.02(-.06**)	-.10(-.08**)	-.09(-.08**)	-.08(-.07*)	-.08(-.07*)	
經濟收入	.08(.22**)	.07(.21**)	.07(.20**)	.07(.19**)	.06(.15*)	
年齡	-.02(-.62**)	-.03(-.67**)	-.02(-.64**)	-.02(-.57**)	-.02(-.57**)	
年齡平方	.00(.59**)	.00(.62**)	.00(.59**)	.00(.52**)	.00(.54**)	
已婚(離婚=0)	.14(.12*)	.12(.10*)	.12(.10)	.13(.10*)	.11(.09)	
同居	.07(.01)	.12(.02)	.12(.02)	.16(.03)	.13(.02)	
單身	.03(.03)	.04(.03)	.03(.02)	.05(.04)	.02(.02)	
城鄉規模	.03(.05)	.03(.04)	.02(.03)	.02(.04)	.03(.04)	
人際信任		.12(.20**)	.11(.18**)	.10(.17**)	.09(.14**)	.05(.09**)
國家為榮			.09(.11**)	.08(.11**)	.08(.10**)	.11(.14**)
休閒時間				.10(.11**)	.10(.11**)	.09(.10**)
健康狀況					.21(.24**)	.26(.26**)
adj-R ²	.06	.10	.11	.12	.17	.12
F	8.99**	13.48**	12.89**	13.30**	18.27**	40.76**
VIF	5.12	5.15	5.20	5.18	5.6	1.02

* $p < .05$ ** $p < .01$

模式 6 的四個可能影響快樂的中介變項之解釋力為 12%，而模式 5 的解釋力為 17%，兩者看來相差 5%，同時從模式 2 至模式 5 一一投入可能的中介變項之後，削弱自變項的預測力，代表這四個變項可能是影響快樂的中介變項。因此接下來就以這四個變項為依變項，以教育年數、性別、婚姻狀況、經濟收入、年齡與所在城鄉規模為自變項進行分析。

經過迴歸分析結果如表 4，其中模式 7 以人際信任為依變項發現，只有性別達到統計顯著水準，代表男性較女性易獲得人際信任，其他自變項則沒有達到統計顯著水準，adj-R² 為 4%。模式 8 以國家為榮為依變項發現，經濟收入及年齡平方達顯

著正向影響之外，其他自變項沒有達到統計顯著水準，這說明國民經濟收入愈高，個人以國家為榮愈高， $\text{adj-}R^2$ 為 3%。模式 9 以休閒時間為依變項發現，教育年數、年齡及年齡平方達到統計顯著水準， $\text{adj-}R^2$ 為 2%，代表國民教育年數愈多，休閒時間愈重視，而年齡較小休閒較多，到一定年齡之後，休閒降到最低，接著才會增加，這可能是臺灣的國民在升學階段休閒時間少，後續投入職場之後，才可能逐漸重視休閒。模式 10 以國民健康狀況為依變項分析發現，經濟收入達到統計顯著水準，其他變項則否， $\text{adj-}R^2$ 為 5%，代表國民經濟收入愈多，健康狀況愈好。

表 4 自變項對中介變項的多元迴歸分析摘要

模式	模式 7	模式 8	模式 9	模式 10
依變項	人際信任	國家為榮	休閒時間	健康狀況
參數	b(β)	b(β)	b(β)	b(β)
常數	-0.96**	3.43**	3.47**	2.56**
教育年數	.00(.02)	-.01(.05)	.03(.15**)	.01(.05)
男性	22(.11**)	.00(.00)	-.08(-.06)	.00(.00)
經濟收入	.03(.05)	.06(.12**)	.02(.24)	.07(.17**)
年齡	.01(.21)	-.01(-.26)	-.02(-.56**)	.00(-.05)
年齡平方	.00(-.10)	.00(.39*)	.00(.54**)	.00(-.13)
已婚	.14(.07)	.08(.05)	-.07(-.05)	.13(.09)
同居	-.40(-.05)	.07(.01)	-.14(-.02)	.08(.01)
單身	-.04(-.02)	.13(.08)	-.08(-.05)	.12(.09)
城鄉規模	.03(.02)	.04(.05)	-.01(-.01)	.01(.01)
adj- R^2	.04	.03	.02	.05
F	6.03**	4.54**	4.27**	8.02**
VIF	5.32	5.12	5.16	5.16

* $p < .05$ ** $p < .01$

二、綜合討論

近年來，國民的快樂逐漸受到重視，對於預測國民快樂感的因素成為關注焦點。

本研究以世界價值調查 (World Values Survey) 的臺灣資料對國民快樂探究，瞭解臺灣的國民快樂受到哪些因素影響。從整體內容來看，本研究有以下的貢獻與特色：(一)張苙雲 (2011) 以性別、年齡、教育程度和婚姻狀態等做為控制變項對快樂進行分析，而本研究以國民教育年數、性別、婚姻狀況、經濟收入、年齡達及國民居住所在城鄉規模為控制變項對快樂的預測發現，國民接受教育愈長，愈不快樂，同時也國民的快樂與年齡之間呈 U 型關係。(二)本研究歸納人際信任、國家為榮、休閒時間及健康狀況做為影響快樂的中介變項，這是過去研究所無。(三)研究發現，教育程度與快樂呈現反面關係，這與過去論點認為教育可以擴充視野與增廣見聞，提高快樂的論點相反之外，同時個人透過人際信任、國家為榮、休閒時間及健康狀況對於快樂影響具有部分中介存在。針對研究發現，討論如下：

(一)個人教育程度愈高，快樂感受愈低

本研究結果發現，臺灣國民接受正規教育年數愈多，愈不快樂。這與教育哲學理念強調，教育增長個人知識，擴充視野，可以強化人際關係及心靈提升的理念相反 (Brighouse, 2006)。這很可能原因是，臺灣的教育制度長期以來以升學為主，學校、家長及教師給與個體很多學習壓力，學生畢業之後投入職場，不一定可以改善他們對於教育所帶給他們的深刻印象。尤其近年來臺灣的經濟發展不佳，整體就業環境不好，學生畢業之後，謀職工作帶給他們壓力，使得他們難以感受到快樂。而 World Values Survey 在 2014 年調查，在這前後年，臺灣社會的食安問題、年輕人失業率升高、工作不易找尋、物價上漲等生活條件不好。在經濟數據慘淡、物價上漲、二代健保、證所稅上路情況下，讓臺灣民眾在萬物皆漲，唯有薪水不漲，與主要國家相較，臺灣的痛苦指數高居不下 (2015 年 5 月引自 <http://journal.eyeprophet.com/kc20130603/>)，可能減少了個人接受教育年數對快樂感受，使得教育程度與快樂感呈現相反關係。另一個原因在於 World Values Survey (2014) 的教育程度之選項上，在最高層次的教育僅到大學程度，目前臺灣的教育普及，完成大學學業者繼續就讀碩士與博士者不少，這對於學士以上的受訪者僅能以大學程度來計分，很可能縮限教育年數的資料結構，影響了對快樂程度的估計準確性，所以產生負值現象。本研

究結果與 Chen (2012)、Gerdtham 與 Johannesson (2001)、Selim (2008) 的研究發現不同，因此拒絕 H_1 。然而未來如果在教育年數的選項上可以擴及大學程度以上，或許上述的研究結果亦會有所改變。

(二)性別是預測快樂的重要原因

本研究結果發現，臺灣的女性明顯比男性快樂，這很可能是男性對於家庭、工作責任傾向高於女性使然；同時男性有淚不輕彈、男性在社會及家庭中要堅強的傳統觀念，容易讓男性的情緒無法獲得舒解，因而讓他們的快樂程度減少，增加他們的不快樂。這與 Chen (2012) 研究中國大陸、日本、臺灣及南韓的國民快樂情形發現，女性比男性明顯快樂。Trung, et al. (2013) 研究亞洲國家的快樂程度發現，香港、泰國的女性較男性快樂的研究結果一樣。因此接受 H_2 。

(三)經濟收入是影響快樂的關鍵因素

本研究結果發現，個人的經濟收入愈高，個人的快樂感愈高，這說明了金錢來可以帶給個人的快樂。金錢雖然不是萬能，但有錢還是快樂的來源之一，個人如果沒有金錢，很多事無法完成，也會影響到快樂與否。這也符合 Maslow 需求層次理論，基本需求滿足之後，才可能有安全、社會、尊嚴，甚至自我實現的需求。本研究結果與 Bolle et al. (2009)、Trung, et al. (2013) 的研究發現一樣；然而與 Diener et al. (1999)、Easterlin (1974)、Kenny (1999)、Ravallion 與 Lokshin (2000)、Veenhoven (1993) 的研究發現，強調經濟收入不一定對快樂有明顯影響有所不同。因此接受 H_3 。

(四)個人年齡與快樂呈現 U 字型關係

本研究結果發現，臺灣的國民年齡與快樂之間的關係呈現 U 字型關係。它代表臺灣的國民在年紀較年輕時，會比較快樂，隨著年齡增加快樂減少，到一定年齡後，會感受到最不快樂，然而會再隨著年齡增長快樂增加。臺灣的國民隨著年齡增長，課業升學、就業工作、職場競爭、經濟壓力、家庭責任，甚至因為成長過程帶來相關病苦，使得原先的快樂下降，甚至可能到最低點，會隨著年齡增長而快樂很可能

是後續順應社會環境，個人經過社會歷練，經歷各種艱辛與苦難，慢慢習得如何調適，因而使得個人快樂增加。本研究研究結果與張苙雲（2011）納入性別、年齡、教育程度和婚姻狀態等做為控制變項的發現一樣，同時也與 Claudia（2009）、Graham et al.（2004）、Peiro（2006）、Trung, et al.（2013）研究發現，年齡與快樂呈現 U 型關係是一樣的。因此接受 H₄。

(五)婚姻狀況明顯影響快樂，居住城鄉規模則否

本研究結果發現，在婚姻狀況上，已婚者較離婚、寡居者快樂，而單身者與離婚者的快樂沒有明顯不同，這說明了結婚有夫妻雙方的關懷，就如同 Frey 與 Stutzer（2002a）指出，結婚可以提供在夫妻在生活、工作、情感及人際等問題解決的支持，並可以免於孤單，因而更容易讓人感到快樂。然而單身與離婚者在快樂沒有明顯不同，代表同樣快樂，也可能同樣不快樂。本研究結果與 Chun 與 Lee（2001）、Loh（1996）、Stutzer 與 Frey（2004）、Trung, et al.（2013）、Wilson 與 Oswald（2002）的研究發現一樣，因此接受 H₅。本研究結果也發現，臺灣的國民居住於城鄉者在快樂沒有明顯不同，這與 Trung, et al.（2013）研究臺灣及泰國的國民居住地與快樂情形，居住在愈都會區者愈不快樂的研究發現不同。這很可能是臺灣的都會區，雖然現代化與生活便利性及工作機會較多，但是個人在都會區面對工作及經濟生活仍有負擔，縱使都會區的生活機能便利，也無法提高他們的快樂；相對的，鄉間雖然沒有很便利與工作機會較少，但是環境的綠美化，空氣清新，交通不一定困難，因而增加個人生活滿意與快樂，使得臺灣國民居住在都會區或鄉間地區的快樂感受沒有明顯差異。因此拒絕 H₆。

(六)人際信任、國家為榮、休閒時間、健康狀況是預測快樂的重要因素

本研究結果發現，臺灣國民的信任對於快樂有正面的影響。因此家人對於個人的信任與獲得非家人對個人信任愈高，個人會更快樂。這與 Bjornskov（2003）研究指出，人際信任預測個人快樂的重要關鍵因素之發現是一樣。因此接受 H₇。本研究結果也發現，個人若能夠以臺灣為榮，也可以提高個人內心的快樂，這說明了個人

對所處的國家愈能認同與支持，更能提高快樂感受，這與 Diener (2006) 的研究發現一樣，所以接受 H_8 。本研究結果也發現，個人對休閒時間重視程度影響快樂，代表臺灣的國民對於休閒時間愈重視，快樂程度愈高。這代表個人對休閒時間愈重視，某種程度上，會從休閒來調適工作壓力，讓整個人身心狀況愈平穩及快樂。這與 Lyubomirsky、King 與 Diener (2005) 論點一樣，因此支持 H_9 。最後，本研究結果發現，個人健康狀況可以預測快樂。這與 Angeles (2010)、Miret 等人 (2013)、Trung, et al. (2013) 的研究發現一樣。換言之，個人身體不健康、生病、殘疾或心理的不健康，也是形成不會快樂的原因。所以，個人健康影響快樂的重要因素，它也是快樂的源頭之一，因此，支持 H_{10} 。

(七)四個中介變項影響快樂的討論

若以 Baron 與 Kenny (1986) 檢定中介變項的條件來看本研究的四個中介變項是否具有中介效果。討論如下：第一，自變項必須顯著影響中介變項：模式 7 的性別、模式 8 的經濟收入、模式 9 的教育年數及年齡、模式 10 的經濟收入達到統計顯著水準。第二，自變項必須顯著影響依變項：這從模式 1 中，除了居住所在地人口規模沒有達到統計顯著水準之外，其餘變項都接受。第三，中介變項必須顯著影響依變項：這在模式 2、3、4、5 及 6 都符合標準。第四，自變項與中介變項同時對依變項分析，當控制中介變項對依變項效果（模式 6），自變項對依變項的效果消失（見模式 5）：模式 5 的經濟收入、婚姻狀況及四個中介變項之 β 值依續下降，模式 5 的 $adj-R^2$ 為.17，模式 6 為.12，可見這四個中介變項效果取代自變項投入的效果。由於五個自變項對於四個中介變項的影響情形不同，例如模式 7 的性別（男性）、模式 8 的經濟收入、模式 9 的教育年數及年齡、模式 10 的經濟收入達到統計顯著水準。代表這些背景變項會透過中介變項影響快樂情形也不同。例如，男性會透過人際信任而影響快樂、經濟收入透過國家為榮影響快樂、教育年數與年齡會透過休閒時間影響快樂、經濟收入透過健康狀況影響快樂。這些現象都說明了，本研究在中介變項上僅有部分中介效果。因此無法完全接受 H_{11} 。

伍、結論與建議

一、結論

本研究獲得以下結論：

- (一)臺灣的國民接受教育程度愈高，其快樂感受愈低。
- (二)臺灣的國民經濟收入是影響個人快樂的關鍵因素。
- (三)性別、年齡與婚姻狀況是影響臺灣國民快樂重要因素，居住地人口規模則否。
- (四)臺灣的男性會透過人際信任而影響快樂；經濟收入透過國家為榮及健康狀況影響快樂；個人的教育年數與年齡透過休閒時間影響了快樂程度。

二、建議

基於結論有以下的建議：

- (一)檢討與改進臺灣的教育方式。本研究結果發現，臺灣國民接受正規教育年數愈多，愈不快樂，這代表了臺灣的教育要檢討。尤其臺灣的教育制度從國中升高中、高中升大學都需要多次考試，學生在校園中的課業壓力不低，使得他們在壓力難以抒發，加上很多學生為升學的課業補習，使得快樂度減低。雖然 World Values Survey (2014) 調查樣本是十八歲以上，但是這些樣本有些在大學學習，有些從學校畢業之後進入社會工作，然而他們在十八歲之前就可能因為接受教育及升學，帶給他們不快樂，因而影響了後續的不快樂。當局應該檢討學生在教育制度中的不快樂原因，例如升學制度與補習等，降低學生學習負擔，快樂學習，以避免日後畢業的不快樂。
- (二)政府應促進經濟發展，降低失業率，提高國民經濟收入。本研究結論發現，臺灣的國民經濟收入是影響快樂的關鍵因素，經濟收入高，快樂度高。World Values Survey (2014) 的調查為 2012 年，這些年臺灣的經濟發展不好，失業率高，經濟收入沒有增加，而食衣住行育樂的生活費不降反增，因而增加國民的不快樂。因此政府應改

善經濟環境，創造就業機會，產業應加薪，增加國民經濟收入，可以提高國民快樂。

(三)增加兩性平權，鼓勵男性勇於表達不快樂的原因，舒解身心壓力，提高快樂感。本研究結果發現，性別、年齡與婚姻狀況是影響臺灣國民快樂重要因素，居住城鄉的因素則否。這代表男性可能在生活、職場及家庭責任較大影響其快樂，同時結婚比起離婚或寡居來得快樂，因此家庭結構完整和諧是快樂原因之一。

(四)個人應尊重他人，建立信任關係，並瞭解自己健康狀況及重視休閒時間。本研究結果發現，臺灣國民的人際信任、國家為榮、健康狀況及休閒時間是影響快樂的重要因素。因此，個人應重視健康、重視休閒時間、以國家為榮與信任他人及家人，因為這些都是提升快樂的重要因素。雖然信任他人需要長時間的理解及友誼建立，但是人情冷漠及不信任，難以提高個人的快樂，這是應注意。因此如何信任他人，不僅是個人、家庭，甚至學校的問題，這方面需要長時間經營及培養才能建立。而在休閒方面，臺灣國民受到傳統克勤克儉影響，工時超過於其他先進國家，較少休閒時間，從這份研究中更應注意到在休閒上應有所調適。

(五)在未來研究上，對於國民快樂研究宜長期追蹤，本研究對於影響臺灣國民快樂因素僅是一個年度，未來應長期追蹤分析，同時教育程度對於快樂程度為負向影響，是否為該調查資料在教育程度僅到大學的影響，仍有待後續將教育程度的選項提高至碩士與博士再進行分析。未來若在調查教育年數上應有大學以上的教育程度選項，如此才可以更符合現況，以瞭解這些影響國民快樂的因素，來避免國民不快樂，促使臺灣國民的快樂。

總之，物質與心靈層面的因素都會影響個人的快樂情緒，本研究從實證研究結果更能說明這種現象，期待未來有更多更有力證據證明這些因素的重要性。

參考文獻

- 余民寧(2015)。幸福心理學－從幽谷邁向巔峰之路。新北市：心理。
- 林俊瑩、黃毅志(2006)。社會網絡與心理幸福因果關聯的方向性之探討：臺東師院追蹤調查資料的貫時性分析。**臺灣教育社會學研究**，6(1)，1-39。
- 張芳全(2010)。影響各國國民健康的國際評比因素：以教育、經濟、人口因素為主。**臺東大學教育學報**，21(1)，57-92。
- 張芳全(2016)。國家幸福感的評比及其影響因素之研究。**教育政策論壇**，19(2)，31-62。
- 張芷雲(2011)。他們幸福嗎？為什麼？臺灣與香港民眾的比較，2000~2005。載於蕭新煌、尹寶珊、王家英編，解讀港臺社會意向(頁 33-55)。香港：香港中文大學亞太研究所。
- 魏妙凌譯(2014)。信任。肯·布蘭查(Ken Blanchard)、辛西亞·奧姆斯丹(Cynthia Olmstead)著。Trust Works。臺北市：晨星。
- Angeles, L. (2010). A closer look at the Easterlin paradox. *The Journal of Socio-Economics*. doi: 10.1016/j.socec.2010.06.017.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Bjornskov, C. (2003). The happy few: Cross-country evidence on social capital and life satisfaction. *Kyklos*, 56(1), 3-16.
- Bolle, F., Okhrin, Y., & Vogel, C. (2009). A note on interdependent happiness. *The Journal of Socio-Economics*, 38, 713-721.
- Brighouse, H. (2006). *On education*. New York, NY: Routledge.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Clark, A. E., Andrew, J. O., & Peter, W. (1996). Is job satisfaction U-shaped in age? *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69, 57-81.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic*

Journal, 104, 648-659.

- Chen, W.-C. (2012). How education enhances happiness: Comparison of mediating factors in four east Asian countries. *Social Indicators Research*, 106, 117-131.
- Chun, H., & Lee, I. (2001). Why do married men earn more: Productivity or marriage selection? *Economic Inquiry*, 39(2), 307-319.
- Claudia, S. (2009). Direct evidence on income comparisons and their welfare effects. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 72, 408-424.
- Diener, Ed. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151-157.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-303.
- DiTella, R., Robert, J. M., & Andrew, J. O. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence of surveys of happiness. *American Economic Review*, 91, 335-341.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honour of Moses Abramovitz* (pp. 89-125). New York, NY: New York Academic Press.
- Ferrer-I-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: An empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of Public Economics*, 89, 997-1019.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-being*. Princeton: Princeton University Press.
- Frank, R. H. (1999). *Luxury fever: Why money fails to satisfy in an era of excess*. New York, NY: Free Press.
- Gerdtham, U.-G., & Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: Results based on Swedish microdata. *Journal of*

- Socio-Economics*, 30(6), 553-557.
- Graham, C., Eggers, A., & Sukhtankar, S. (2004). Does happiness pay? An exploration based on panel data from Russia. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 55, 319-342.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75(2), 169-216.
- Hayo, B., & Wolfgang, S. (2003). Subjective well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24, 329-348.
- Hudson, J. (2006). Institutional trust and subjective well-being across the EU. *Kyklos*, 59(1), 43-62.
- Inglehart, R. F. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kenny, C. (1999). Does growth cause happiness or does happiness cause growth? *Kyklos*, 52(1), 3-26.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. New York, NY: Penguin Press.
- Miret, M., Caballero, F. F., Chatterji, S., Olaya, B., Beata, T.-A., Koskinen, S., Leonardi, M., Haroc, J. M., & José, L. A.-M. (2013). Health and happiness: cross-sectional household surveys in Finland, Poland and Spain. *Bull World Health Organ*, 92, 716-725.
- Moghaddam, M. (2008). Happiness, faith, friends, and fortune: Empirical evidence from the 1998 US survey data. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 577-587.
- Loh, E. S. (1996). Productivity differences and the marriage wage premium for white males. *Journal of Human Resources*, 31(3), 566-589.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect:

Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

- Peiro, A. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. *Journal of Socio-Economics*, 35, 348-365.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ravallion, M., & Lokshin, M. (2000). Identifying welfare effects from subjective questions. *Economica*, 68, 335-357.
- Scitovsky, T. (1976). *The joyless economy: An inquiry into human satisfaction and dissatisfaction*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531-562.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2004). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347.
- Trung, N. N., Cheong, K., Nghi, P. T., Kim, W. J. (2013). Relationship between socio-economic values and wellbeing: An overview research in Asia. *Social Indicators Research*, 111, 453-472.
- Veenhoven, R. (1993). *Happiness in nations: Subjective appreciation of life in 56 nations. 1946-1992*. Rotterdam, Netherlands: Erasmus University Press.
- Wilson, C. M., & Oswald, A. J. (2002). *How does marriage affect physical and psychological health? A survey of the longitudinal evidence*. Mimeo, UK: Warwick University.
- Winkelmann, L., & Winkelmann, R. (1998). Why are the unemployed so unhappy?

Evidence from panel data. *Economica*, 65, 1-15.

World Values Survey (2012). *Technical specifications of the values surveys*. Accessed
<http://www.wvsevsdb.com/wvs/WVSTechnical.jsp>.

Zimmermann, A., & Easterlin, R. A. (2006). Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32(3), 511-528.



教育可以提高快樂嗎？以信任、國家為榮、休閒與健康為中介變項