

美好生活指數 — 主觀幸福感

傳統之生活品質測量常忽略主觀面向的資訊，近年國際間基於主觀感受與認知係瞭解個人福祉的基礎，且民眾最清楚自己生活過的如何，福祉的主觀衡量因此亟具關鍵重要性，若輔以客觀衡量則更能勾勒福祉的全貌。本文主要就經濟合作發展組織（OECD）美好生活指數之主觀幸福感領域，說明其衡量方式及我國未來充實方向。

一、主觀幸福感與幸福關係

幸福被視為美好生活的觀念由來已久，對個人而言，身處的客觀環境與遭遇固然攸關生活幸福與否，經歷的過程及特定境遇對民眾感受所造成的影響更值得關注。基於民眾自身最能判斷自己生活過得如何，主觀幸福感因此扮演了評估美好生活之關鍵角色。

福祉的主觀衡量係建立在個人的偏好上，不能藉助他人認定，或個人福祉決定因素之先驗判斷；惟增進民眾主觀幸福感的因素可能具道德爭議（例如把快樂建築在別人的痛苦上），或客觀環境雖不甚良好，但個人主觀上已產生適應性，因此主觀幸福感資訊亦須輔以客觀指標，方能呈現幸福生活的全貌，除供釐析客觀生活條件與主觀評價間的落差外，另也可以作為制定政策之參考。

許多研究顯示，擁有美滿的婚姻與家庭生活、良好的社會聯繫、健康的身心狀態、充裕的收入、穩定的工作、優良的教育品質、舒適安全的居住及自然環境、可信任的政府、積極正面的價值觀及虔敬的宗教信仰，通常能直接或間接地提升主觀幸福感；另一方面，主觀幸福感測量結果亦可預測自殺風險、社交與外向性，以及近親的幸福等。此外，進一步整合鄰里、社區或國家的主觀幸福感測量結果，更可獲得關於個人與該地區幸福生活的重要資訊。

二、衡量主觀幸福感

主觀幸福感係衡量個人感受與認知的福祉，涉及面向廣泛，並已發展出許多由心理、社會及經濟學角度探討的概念、測量及成因等理論。衡量自述主觀幸福感的方式大體可區分為：

- （一）經歷或回憶：民眾經歷過的感受衡量，須仰賴逐一時刻的陳述，回憶中的感受則以最終留下的記憶為基礎。
- （二）時間跨度：「經歷」的測量時間跨度短暫，「回憶」則可能關聯到任意特定事件或時期。
- （三）評價、情緒陳述與幸福生活（Eudaimonia）：評價的測量係指對某事物的判斷，其次為情緒狀態的描述，幸福生活則認為理性的積極生活是通往幸福之路，與正向心理功能及生活的意義與目的感有關。

主觀幸福感的測量具比較性，與他人比較的相對優劣、視他人成就為追尋的理想目標，或與自己過去經歷、未來預期、實際的或期望的狀態比較，均影響幸福感的自評結果。

以往國際上多認為主觀幸福感要得到有意義的測量是不可行的，但近 10 年有越來越多的證據支持以調查蒐集主觀幸福感的有效性。雖然在相同措辭下，未必所有人皆瞭解問項且根據相同標準回答，亦不可避免受外在短暫因素影響，但由於「滿意」或「幸福」等概念一般民眾易於瞭解，研究指出民眾可輕易對主觀幸福感的問項作出回應，相較於所得或支出等客觀測量，主觀問項未回卷率較低；受訪者若在不同時間被重複問相同問項，通常會提供相似的答案；福祉的主觀衡量亦與正向情緒表達頻率、微笑頻率及生物測量（例如大腦活動）等各種間接測量有密切的相關性。

主觀幸福感的 3 個主要構成要素為生活滿意度、正向情感及負向情感，理想的主觀幸福感衡量方式除應予全面考量外，亦須務求高信度，並能與已知的主觀幸福感影響因子連結，因此須仰賴以多題組問項為基礎的大規模高品質調查，惟目前各國

均尚缺乏大範圍跨國比較的官方統計。由於受訪者的回應會受到問項結構及問卷脈絡影響，且不同的措辭及題序可能產生不同結果，因此極需國際一致的衡量標準。

三、選取指標

由於主觀幸福感領域尚缺乏普遍蒐集且跨國可比較的官方統計資料，OECD 美好生活指數目前僅選用 1 項主要指標「生活滿意度」，資料係來自蓋洛普世界調查 (Gallup World Poll)，惟因每個國家樣本數僅千餘人，未來可能以資料來源更完備的指標取代。

「生活滿意度」衡量民眾對自己整體生活的評價，屬認知的評估，而非個人當前情緒狀態的描述。本項指標係依據坎特里爾階梯量表 (Cantril Ladder)，請受訪者相對於自己可能最差 (0 分) 和最佳 (10 分) 的生活，給予目前生活評分；民眾如何回答量表可能受個性、情緒、文化規範及相對判斷等影響，惟大規模樣本及時間數列資料有助於降低其影響並釐清差異。

OECD 指標定義	
指標	OECD 定義
生活滿意度	依據坎特里爾階梯量表 (Cantril Ladder)，相對於自己可能最差 (0 分) 和最佳 (10 分) 的生活，評估自己目前生活之得分。

主觀幸福感指標品質						
主要及輔助指標	觀念	衡量及監測福祉之關聯性				
		表面效度	可明確說明 (好/壞)	政策敏感性	可細分	
生活滿意度	主	生活評價	✓	✓	~	✓

資料來源：OECD。
說明：「✓」表符合準則，「~」表大致符合準則。

生活滿意度的決定因素過去即有許多文獻探討，如同伊斯特林悖論 (Easterlin Paradox)，所得與

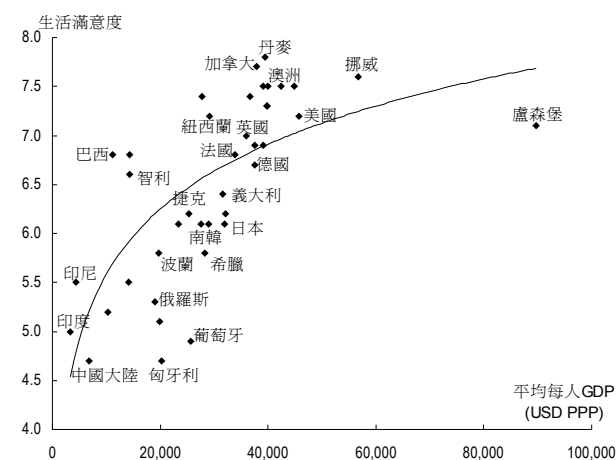
生活滿意度間亦存在非線性關係；健康狀態對生活滿意度有重大影響，失能更造成廣泛的永久性負面影響；失業亦造成持久強烈的負面影響，其作用大於由失業所造成的所得損失；社會網絡支持、民主參與程度、對政府高度信任，以及政府清廉，皆與生活滿意度呈正相關，通勤則負向影響生活滿意度；就人口特徵觀察，年齡與生活滿意度間存在“U 型”關係，而女性平均生活滿意度則略高於男性。

伊斯特林悖論 (The Easterlin Paradox)

伊斯特林在 1974 年發表論文指出，個人所得增加通常可使主觀幸福感提升，但一國平均所得增加未必促使該國平均主觀幸福感相應提升。其後被提出來說明此現象的觀點包括：

- 1.比較效果：相較於絕對所得，相對所得與個人生活評價相關性更高；若個人覺得自己的經濟狀況比他人寬裕，會感到更快樂或更滿足。
- 2.適應效果：所得增加最初會提升主觀幸福感，但隨著民眾適應自己的新處境，效果會逐漸減弱。
- 3.資料侷限：可取得主觀幸福感時間數列資料的國家多為相對富裕的國家，使得既有資料中，所得成長效果可能不顯著。
- 4.衡量概念：伊斯特林 1974 年論文聚焦於快樂，概念上更接近「情感」的衡量而非「生活滿意度」，實證上跨國平均每人 GDP 水準與生活滿意度有穩健的關聯，但與情感的關聯則較為微弱。
- 5.其他因素：所得之外的因素可能導致主觀幸福感的差異。

2010 年生活滿意度與平均每人 GDP



資料來源：OECD。
說明：部分國家為 2009 年數據。

據聯合國委託之「World Happiness Report」，2005 至 2011 年間蓋洛普在全球 156 個國家所進行的世界調查資料分析顯示，平均生活滿意度最高的 30 國中，OECD 國家即占逾 4 分之 3；另在 OECD 及夥伴國巴西、俄羅斯等 36 國中，除匈牙利外，各國平均皆逾 5 分，其中又以丹麥最高，芬蘭次之。我國平均生活滿意度次於 OECD 各國中排名第 27 的鄰國日本，但高於排名 31 的南韓。

四、未來充實方向

支持主觀幸福感測量有效性的證據近 10 年始被廣泛接受，並逐漸受到官方統計機構重視，加拿大、紐西蘭、澳洲、義大利、法國及英國等國統計局已開始蒐集主觀幸福感資料，歐盟統計局、美國及波蘭等亦陸續開發主觀幸福感模組。惟就測量的一致性、時間數列、國家涵蓋範圍及衡量面向之完整性而言，具國際可比較性的資料來源仍相對有限，且主觀幸福感測量之問項措辭及問卷脈絡亦影響結果及可比較性，亟需建立標準。OECD 刻正著手研編範例模組及相關手冊，以作為國家統計機構產製主觀幸福感資料之指導方針，包括理論基礎、侷限性、衡量方法及其運用等。

我國目前尚缺乏可與 OECD 美好生活指數主觀幸福感領域指標接軌之官方統計，未來除參酌 OECD 衡量主觀幸福感指導方針及借鏡國際經驗外，亦須充實我國在地需用的主觀統計，找出縮減不同族群主觀幸福感落差的著力點，以供制定貼近人民感受之政策參據。

參考資料：

1. Helliwell J., R. Layard and J. Sachs, 2012, World happiness report.
2. OECD, 2011, How's Life? Measuring Well-being.
3. OECD, 2012, What makes for a better life? The determinants of subjective well-being in OECD countries: evidence from the Gallup world poll.