

## 社會關係催化的心理健康轉變

王維邦

「社會學想像：心理健康的社會因素」專題的源起，在於呼籲國內學界，對心理健康的社會梯度以及蘊含其中的機制，提供更為豐富的考察，以挖掘隱藏在個人情緒背後的社會模式，指出造就心理健康差異的社會結構因素，並刻畫個人與社會在心理健康上的複雜聯繫。此專題收錄的三篇論文契合以上目的。第一篇論文針對成年初期的生命階段，驗證自我選擇論，即呈現年輕成人因心理困擾而信教的脈絡，會掩蓋宗教實踐對快樂感的後續正向功能。第二篇論文分析18歲以上的成人樣本，運用壓力過程模型，發現債務透過加劇經濟逆境與後續借貸的壓力增生過程，進而影響心理憂困。第三篇論文聚焦於56-85歲的中高齡生命階段，發現參與正式結社的長者，更能具備規律、帶有目標和掌握性的日常時間配置，也更不會擔心未來的老化生活。三篇論文共譜的社會現象則是：不論所處的生命階段，社會關係催化出多元的管道，深深影響著個人的心理健康。也就是說，宗教參與可打開高心理困擾年輕人的社會支持網絡；社會參與能讓中高齡者重獲時間使用的確定性，也就無暇擔心；但卡債者的心事揭露，卻可能造成更高的心理壓力與憂困。

關鍵詞：自我選擇、債務、老化擔心、時間使用、社會關係

---

王維邦：東海大學社會學系副教授。美國德州大學奧斯丁校區社會學博士。專長領域與研究興趣為健康社會學、老化與生命歷程、工作社會學、性實踐態度。(通訊作者；E-mail: weipang@thu.edu.tw)

## 源 起

社會結構與個人生命間的交織關係是社會學的長久核心關懷。19世紀末時，社會學先祖Durkheim(1951)提出衰退的社會整合與脫序的社會規範，波及了個體的心理狀態，而帶動了自殺率的變遷。20世紀中期的社會學巨擘Mills(1959)以社會學想像(sociological imagination)為名，啟發後世以各種社會現象為素材，不斷區辨處境中的個人困擾(the personal troubles of milieu)與關乎社會結構的公共議題(the public issues of social structure)間的糾葛關係。20世紀末，社會狀況(social conditions)已被視為影響身心健康的根源因素(fundamental causes)，即社會狀況較佳者通常更能因應與預防不斷變化的疾病與風險因子(Link & Phelan, 1995)。健康依社會地位出現的層級差異(social gradient in health)也已被廣為討論(Adler & Ostrove, 1999)，且該模式不僅觸及心理健康，其間的不平等更被認為會隨著生命歷程(life course)而不斷累積(Mirowsky & Ross, 2003)。換言之，21世紀的當代社會學者已公認看似屬於個體層面的心理健康，並非隨機地散佈於社會，而是更容易集中在某些社會類屬，像是社會經濟資源較為弱勢的群體(Aneshensel, Phelan, & Bierman, 2013)。

歐美社會學學界已為社會因素與心理健康間的模式提供豐碩的討論(Aneshensel, Phelan, & Bierman, 2013)。那台灣呢？究竟台灣民眾的心理情緒只是刻畫著個人的正向感受或私人陰霾，還是承載著各類型社會結構因素對多數人生命的無所不在影響？可惜的是，國內學界目前能提供的解答仍然有限。一方面，在浩瀚的社會學領域中，國內關注心理健康的研究社群仍屬少眾，也僅累積相較零星的成果以及提供相較片段的答案(陳肇男與林惠玲，2015；周玉慧、楊文山與莊義利，1998；Beckett et al., 2002; Cornman et al., 2003; Son, Lin, & George, 2008; Wang, 2017; Wang et al., 2019)。另一方面，藉由具全國或區域代表性的大型隨機調查，並運用蘊含多元變項的概念框架，社會學家才得以有效檢驗心理健康的社會模式，並發展具社會理論性的對話。然而，大型調查通常執行不易，故通常需在單一調查內，涵蓋眾多社會學概念的各自題項，但也因此常缺乏足夠的題數空間，對單一的概念進行夠細緻的測量。由於心理健康指標多需要包含相當題數的完整題組，才能提供信效度俱佳的操

作化變項。當社會學調查內的心理健康測量不夠盡善盡美時，也影響了相關領域的發展潛能。這也可能是相關研究的R-square普遍不高的部分原因。

雖然面臨前述的挑戰，本專題認為心理健康是值得更多社會學想像的研究場域，也認為唯有透過更多的研究投入，才得以挖掘出隱藏在個人情緒背後的社會運作模式，指出造就此種心理健康差異的社會結構因素，並刻畫個人與社會在心理健康上的複雜聯繫。本專題收錄的三篇文章(巫麗雪、王維邦與洪士峰，2020；范綱華，2020；翁志遠，2020)正服膺此專題的目標。雖然三篇文章也僅能提供拼圖般的點滴成果而已，但透過這些文章的視角與成果，或許仍能逐步增加國內學界對心理健康的社會學認識。以下，本文先勾勒三文的各自課題與發現，再統整闡釋三文交織的社會模式與意義。

## 三篇論文的各自焦點：由前作到新現

源自於心理健康社會學的典範取徑(Mirowsky, 2013)，此專題的三篇論文皆力求考察某種社會結構因素和某種心理健康指標之間的關係，並剖析蘊含其中的機制(mechanism)。由於三篇論文的分析樣本分屬於成年初期、整體成年期與中高齡期，本文依此生命歷程順序，分別闡述各篇論文的研究背景、課題、發現和意義。

首先，范綱華(2020)鎖定「成年初期」的生命階段，討論宗教參與和快樂感間的受掩蓋(hidden)關係。綜觀范綱華的過去研究，他關切的謎團是歐美社會出現宗教歸屬、信念與實踐裨益心理健康的普遍模式，但何以類似的宗教功能論(the religious functional perspective)卻未見於台灣社會，意即相較於無宗教信仰者，為何台灣宗教信仰徒未具有顯著為佳的心理福祉，有時甚至更為憂鬱、更不快樂(范綱華與蕭新煌，2013；Liu, Schieman, & Jang, 2011)？他於是逐漸發展出自我選擇論(self-selection perspective)的替代解釋：台灣民眾常以宗教作為處理自身難題的工具，既有困境的負向心理衝擊因此壓抑了由宗教增進的心理福祉。換言之，如能排除既有困境的負向影響，宗教的正向心理功能即能浮現。例如，控制社經狀況後，參與宗教團體和擔任宗教義工出現與健康福祉之間的正向關聯；控制工具性的信教理由(如尋求安慰)

airiti

與宗教行為(如求消災祈福)後，個人宗教實踐(如打坐、讀經等)和宗教參與頻率呈現與心理憂困之間的負向相關(王維邦、范綱華與趙星光，2015；Fan, Wang, & Fan, 2019)。延續自我選擇論的觀點，范綱華(2020)在這篇論文中，進一步刻畫年輕成人因心理困擾而信教的風險脈絡，會讓這些年輕人本就苦於心理困擾，而讓宗教實踐對快樂感的後續正向功能看似不明顯或被掩蓋，也就是他發現在控制先前的心理困擾後，宗教團體活動與快樂感的關係會由不顯著轉為正向顯著。如果沒有宗教提供的團體活動與人際互動，這些面臨高心理困擾的年輕人還可能更困擾，更不快樂。不過，他也發現個人靈修活動並未出現類似效果，即靈修促進的心靈成長未必增進快樂感。

范綱華的新發現提供了以下的貢獻。第一，藉由使用「台灣青少年成長歷程研究」的縱貫型資料，此篇文章為自我選擇論提供更符合因果原則的實證支持，彌補先前研究使用橫斷性資料的限制(Fan, Wang, & Fan, 2019)。第二，由於成年初期通常是就業與婚姻尚未穩定的混沌時期，也就是經濟與社會關係資源尚未充分累積的階段，年輕人因而容易面臨迴旋的困境：易苦於生活上的種種不確定性，但又尚未累積確定的各式資源來處理這些困擾。對於缺乏其他社會資源管道的年輕人而言，此文則具體呈現宗教正可作為開拓社會關係的可得(accessible)管道。也就是說，即使需面對因有煩擾才尋覓宗教的初始困境，但藉由參與門檻較低的宗教團體活動，也許也打開了更多社會互動與社會支持的機會，也讓較弱勢的年輕人仍可獲得緩解困擾、有益快樂感的心理健康促進資源。

接著，翁志遠(2020)的論文涵蓋18歲以上的「整體成人樣本」，探究債務與心理憂困之間的中介(mediating)機制。面對著當代社會的消費金融擴張、家庭負債餘額增加、卡債族出現等種種財務惡化與過度消費間的惡性循環現象，翁志遠的學術企圖是檢驗債務是否能獨立於傳統社經地位變項(教育、收入、職業)之外，成為刻畫健康不平等的創新指標。翁志遠的先前研究(2017)即援引壓力過程模型(the stress process model)，逐漸區辨各種債務指標與各式身心健康指標之間的關係，如發現相較於負債時間、金額、卡債比重與無含卡債的債務類型，含卡債的債務類型更容易引發心理憂困，再間接加劇生理失調。翁志遠(2020)的這篇文章則提供壓力過程模型的更完



airiti

整檢驗，也就是發現債務乃是以初級壓力源(primary stressor)的角色，透過加劇經濟逆境與後續借貸等次級壓力源(secondary stressor) 的壓力增生(stress proliferation)，進而對心理憂困帶來負面影響。特別的是，此文發現信任、社會網絡與訴說心事大多未扮演中介債務與心理健康關係的角色，唯有當債務中含有卡債時，表露煩惱與心事才會成為呈現中介作用的次級壓力源。

翁志遠的這篇論文帶來以下亮點。第一，囿於國內近期的大型隨機調查顯少觸及債務的相關測量，國內的債務社會學研究不易累積與突破。但在妥善運用「2007年台灣社會變遷五期三次社會階層組」的可及資料後，翁志遠仍在測量題目有限下，提出具理論意涵的債務壓力過程框架，並搭配因果性中介分析(causal mediation analyses)進行詳細的分析，也就讓有限的資料提供深度的發揮，實乃得來不易的研究成果。第二，此文清楚顯現個人雖能透過借貸解決當前的經濟問題或消費需求，但卻也更易暴露在增生的經濟逆境和更多借貸的「債滾債」陷阱中，而卡債更可能影響人際互動的品質，即欠債者需向親友抒發煩惱與心事，尋求慰藉，但訴苦一事卻讓人際間的互動充滿壓力，甚至反噬自身心靈，帶來更高的心理憂困。換言之，「壞」債讓自己痛苦，也可能讓人主動或被動地拒人於外。此文的發現於是呼應了國際學界對貧富差距、消費文化、社會評價威脅(social evaluative threat)與社交焦慮之間關係的熱烈討論(Wilkinson & Pickett, 2018)，也提供了國內外比較的對話基礎。

最後，巫麗雪、王維邦與洪士峰(2020)聚焦於56~85歲的「中高齡階段」，踏查社會參與類型和老化擔心(aging worry)間的關係，並剖析時間使用(the use of time)蘊含其內的角色。隨著台灣已是65歲以上人口超過總人口比例14%的高齡社會(aged society)(內政部，2018)，作者群致力於探索促進優質老化過程的脈絡、因素與機制，例如Wang等人(2019)曾發現當台灣長者投入契合文化規範的生產性活動(productive engagement)時(如提供家人情感性社會支持、含飴弄孫式的照料孫子女等)，也更容易串聯至促進自評健康的各式社會心理資源，如韌性(resilience)、自我控制感(sense of control)、新友誼和合宜作息(schedule compliance)等。特別的是，該文也指出社團參與對長著的潛在好處，即發現聯誼式或教育式社團的參與、規律作息和自評健康之間的顯著關聯。在這篇專題論文中，巫麗雪、王維邦與洪士峰(2020)

對高齡社會參與的時間性內涵與作用，提供更為豐富的討論。透過將長者的社會參與細分為四組類型(含兼具正式結社與非正式日常接觸、僅正式結社、僅非正式日常接觸以及無任何形式的參與)，此文發現觸及正式結社參與的長者們，通常也更規律地、更帶有目標性和更具掌握性地，安排其日常的時間配置，也更不會對未來的整體老化生活感到擔心，且相關模式在愈老的年齡組別中更加明顯。

巫麗雪、王維邦與洪士峰(2020)的這篇研究力圖以下突破。第一，此文將聚焦的心理健康指標擴及至社會學界鮮少討論的老化擔心(Lynch, 2000)，這不僅讓學界更加了解國人到底是懷著輕鬆歡欣，抑或戒慎恐懼的態度，邁入老化過程，也希冀能開發對影響老化擔心之社會因素的更多討論。第二，此文發現有別於既有文獻呈現親朋間的非例行性、非正式互動較有益於「當下」的高齡身心健康與福祉(陳肇男與林惠玲，2015；Beckett et al., 2002)，結社性的正式參與才更能緩解對「未來」高齡生活的擔心。由於國內外社會已普遍出現志願結社的式微趨勢(傅仰止，2014；Putnam, 2000)，此文的發現彰顯即使網路科技不斷改變人際間的互動形式，但「老派」式的正式社會參與仍可能有不可取代的價值，或至少能有益於某些特定的心理健康狀態。第三，此文整合時間社會學、失業研究與高齡研究等次領域的成果，將心理健康社會學的研究框架，納進過去鮮少考慮的時間面向，也得已實證呈現台灣長者面對的日常問題：如何度過每一天？如何處理過多的空閒時間？不過，此文也發現不同的時間使用面向(規律性、目標性與控制性)的作用會隨年齡而有所差異，但這些年齡模式隱含的意義仍有待未來研究的深化討論。

### 三篇論文的共譜本事： 社會關係對心理健康的催化機制

本專題的三篇文章聚焦在不同的心理健康面向(快樂感、心理憂困、老化擔心)，檢驗相異的社會因素(宗教、債務、社會參與)，也有各自關切的的生命階段(成年初期、整體成年期、中高齡期)，不過，三篇文章的研究成果卻呼應著同樣的社會現象：不論處於生命歷程的哪個階段，社會關係皆透過多元的形式與管道，與個人的

airiti

心理健康產生深切的關聯。比方說，社會關係可能開啟「新出路」，如范綱華發現宗教減緩年輕人高心理憂困狀態的途徑並不是透過私人心靈性的宗教實踐，而是藉由參與「團體式」宗教活動的頻率，也就是發酵於鑲嵌(embed)於團體活動內的社交機會與社會支持網絡；社會關係的運用可能帶有雙刃式的「新代價」，如翁志遠發現卡債般的「壞」債不只是更多經濟逆境與借貸的前奏，更可能危害既有的人際關係，即當欠債者向親友訴說煩惱與心事時，這段訴苦互動雖可能讓欠債者獲得當下正向的情緒性社會支持，卻也可能讓這段人際關係的未來走向，變質為加劇心理憂困的社交壓力源；社會關係也可能是「新重心」，如巫麗雪、王維邦與洪士峰(2020)指出當中高齡者逐漸退出勞動市場與免除家務責任時，也可能代表著與他人共築之集體時間的不斷流失，故面臨日常、個人的空閒時間過多的空洞化與不確定性。但透過參與正式結社的組織活動，中高齡者不僅重獲具規律性與目的性的日常時間運用，更與他人共塑集體時間，也減緩了對未來高齡生活的不確定性及其誘發的擔心。

藉由三篇文章的成果交織，社會關係對心理健康的特殊影響躍然紙上。首先，相較於社會經濟資源，社會關係是更為可得、可及的心理健康資源。不論是社經資源尚未累積的年輕人，還是逐漸撤離勞動市場的高齡者，都可藉由宗教或結社等各種形式的社會參與，獲得改變生活的活水契機。其次，社會關係具備催化更多資源的作用，例如藉由參與正式的結社活動，高齡者讓具規律時間的組織性活動，成為每週作息的固定項目，更可能因而獲得每週期盼的活動與生活重心。換言之，社會參與催化了結構化的時間配置，進而有益心理健康。第三，社會關係與心理健康間的關係具有載舟覆舟般的變動特質。使用得宜時，社會關係能提供正向的社會支持。反之，當運作不順遂時，社會關係也可能成為人際互動的壓力來源，甚至造成後續的人際疏離。

綜言之，此專題的三篇論文窺探了社會關係與心理健康之間的部分關係，但相關模式的複雜樣貌，仍需更多研究的長期耕耘，才得以體現全貌。例如，後續研究需釐清社會整合(social integration)與關係內涵(relationship content)的異同，需比較社會關係的主要作用與壓力緩解(stress-buffering)作用，需區辨感受的(perceived)、接受

airiti

的(received)與隱形的(invisible)社會支持效果，需辨別社會關係的收受(giving versus receiving)與負面效果等(Turner and Turner, 2013)，也需更關注當代人的社會關係，是否隨貧富差距、消費文化與工作家庭失衡等社會問題，而更難經營，或產生既期待又怕受傷害的疏離狀態(Wilkinson & Pickett, 2018)。

類似地，此專題的文章透過宗教、債務與社會參與等視角，拋磚引玉式的進行心理健康的社會學想像，並發覺社會關係的重要性。但影響心理健康的社會結構因素絕不僅僅於此，也需後續研究更多的琢磨。換言之，當代台灣社會是否出現因教育、工作、經濟、年齡、世代、婚姻、性別等種種因素而別的心理健康差異(differences)甚至不平等(inequality)現象？這些問題仍待更多具備社會學理論視角與經驗資料佐證的研究，來加以補足與回答。

## 致 謝

本專題作者群在此一同感謝許文耀主編、李思賢主編與各篇文章之匿名審查人們提供的寶貴意見與修改建議。最終文責，仍由作者群自負。

## 參考文獻

- 內政部(2018)。107年第15週(2018年4月14日)。**內政統計通報**。取自[https://www.moi.gov.tw/stat/news\\_detail.aspx?sn=13742](https://www.moi.gov.tw/stat/news_detail.aspx?sn=13742)
- 王維邦、范綱華、趙星光(2015)。**社會關係、宗教參與和高齡生活福祉**。見蔡瑞明(編)，**銀髮生活：建構優質的長青生活品質與環境**(71-106頁)。高雄：巨流圖書。
- 巫麗雪、王維邦、洪士峰(2020)。**無暇擔心：社會參與在高齡生活中的角色**。**中華心理衛生學刊**，**33**(2)，175-206。
- 周玉慧、楊文山、莊義利(1998)。**晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康**。**人文及社會科學集刊**，**10**(2)，227-265。



airiti

范綱華(2020)。被掩蓋的宗教正向心理功能：心理困擾對年輕成人快樂感和宗教參與之間關聯的影響。**中華心理衛生學刊**，**33**(2)，119-142。

范綱華、蕭新煌(2013)。宗教信仰與主觀心理福祉：台港比較。見楊文山、尹保珊(編)，**面對挑戰：台灣與香港之比較**(27-60頁)。台北：中央研究院社會學研究所。

翁志遠(2017)。賠上身心理健康的信用卡債務：中介影響路徑之踏查。**調查研究—方法與應用**，**38**，161-214。

翁志遠(2020)。心理社會資源與壓力增生作為債務與心理憂困之間的中介因子。**中華心理衛生學刊**，**33**(2)，143-175。

陳肇男、林惠玲(2015)。**家庭、社會支持與老人心理福祉**。台北：聯經。

傅仰止(2014)。公民意識的社會參與效應：志願結社及日常接觸。**台灣社會學刊**，**55**，179-226。

Adler, N. E. & Ostrove, J. M. (1999). Socioeconomic status and health: what we know and what we don't. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 3-15.

Aneshensel, C. S., Phelan, J. C., & Bierman, A. (2013). *Handbook of the sociology of mental health*. NY: Springer.

Beckett, M., Goldman, N., Weinstein, M., Lin, I.-F, & Chuang, Y.-L. (2002). Social environment, life challenge, and health among the elderly in Taiwan. *Social Science & Medicine*, 55, 191-209.

Cornman, J. C., Goldman, N., Gleib, D. A., Weinstein, M., & Chang, M.-C. (2003). Social ties and perceived support: two dimensions of social relationships and health among the elderly in Taiwan. *Journal of Aging and Health*, 15(4), 616-644.

Durkheim, E. (1951). *Suicide*. NY: Free Press.

Fan, G.-H, Wang, W.-P., & Fan, T.-H. (2019). The relationship between reasons for religious involvement and distress in Taiwan: the examination of the self-selection perspective. *Journal of State and Society*, 21, 51-90.

Link, B. G. & Phelan, J. C. (1995). Social conditions as fundamental causes of disease. *Journal of Health and Social Behavior, Extra Issue*, 80-94.

- Liu, Eric Y., Schieman, S., & Jang, S.-J. (2011). Religiousness, spirituality, and psychological distress in Taiwan. *Review of Religious Research*, 53, 137-159.
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*, 22(5), 533-558.
- Mills, C. W. (1959). *The sociological imagination*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Mirowsky, J. (2013). Analyzing associations between mental health and social circumstances. In C.S. Aneshensel, J.C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 143-165). NY: Springer.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. Hawthorne, NY: Aldine.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. NY: Simon & Schuster.
- Son, J., Lin, N., & George, L. K. (2008). Cross-national comparison of social support structures between Taiwan and the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 49(March), 104-118.
- Turner, J. B., & Turner, R. J. (2013). Social relations, social integration, and social support. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 341-356). NY: Springer.
- Wang, W.-P. (2017). Life course and cohort impacts of education on depression in Taiwan. *Survey Research*, 38, 99-160.
- Wang, W.-P., Wu, L.-H., Zhang, W., & Tsay, R.-M. (2019). Culturally-specific productive engagement and self-rated health among Taiwanese older adults. *Social Science and Medicine*, 229, 79-86.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2018). *The inner level: how more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being*. London: Penguin Books Ltd.

# Social Relationships are a Catalyst for Mental Health Change

WEI-PANG WANG

The main purpose of this special issue, “sociological imagination: social causes of mental health”, is to entreat more domestic scholars to investigate the social gradient in mental health as well as its explanatory mechanisms in Taiwan. That is, the three essays in this issue aim to unearth social patterns of emotion, distinguish social factors of mental health differences, and clarify the complex relationships between individual psychological conditions and social causes. The first article indicates that the positive psychological function of religion on young adults’ happiness is suppressed by the effects of self-selection in religion; the second article suggests the association between indebtedness and psychological distress are mediated by stress proliferation resulted from more economic adversities and indebtedness; and the third paper articulates that formal social participation enables older adults a regulative, purposive and controllable use of time, all of which are negatively associated with aging worry. The interwound finding of three articles is that social relationships are a catalyst of mental health change. For instance, attaining religious group activities expands social supportive network for distressed young adults, and formal social participation enables old adults to regain schedule compliance, which in turn lessens aging worry. However, for people with unsecured debt, expressing personal troubles leads to stress proliferation and psychological distress.

**Key words:** self-selection, indebtedness, aging worry, the use of time, social relationships

---

Wei-Pang Wang: Associate Professor, Department of Sociology, Tunghai University. (Corresponding Author, e-mail: weipang@thu.edu.tw)