

# 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

范綱華

**研究目的：**西方社會有宗教信仰者的快樂感通常比沒有信仰者高，顯示宗教參與對個體具有正向心理功能；但台灣的研究卻鮮少發現宗教信仰和快樂感有顯著關聯。有學者主張這是因為宗教的正向心理功能受到宗教自我選擇作用壓抑之故；亦即：雖然宗教參與會提高個體快樂感，但因為台灣民眾信仰目的較具功利性，令遭逢生命困境而心理困擾程度較高者較容易自我選擇進入宗教，故宗教信徒的平均快樂感原本就比無宗教信仰者低，掩蓋了信仰宗教得到的心理益處。本文企圖以經驗資料檢證此假設。**研究方法：**本研究以台灣青少年成長歷程研究計畫2011年、2014年追蹤調查資料為分析樣本，採用心理困擾作為宗教自我選擇的風險因子，以多元迴歸模型檢視宗教對台灣年輕成人快樂感的正向影響是否受自我選擇作用抑制。**研究結果：**控制心理困擾與社會人口變項之後，宗教團體活動參與和快樂感的關聯由不顯著轉為正向顯著；**研究結論：**宗教參與對增進快樂感的正面功能會受到宗教自我選擇作用所掩蓋。

**關鍵詞：**宗教參與、快樂感、心理困擾、宗教功能、自我選擇

---

范綱華：東吳大學社會系副教授；美國德州大學奧司汀校區社會學博士；專長領域與研究興趣主要為宗教信仰與身心福祉、生命歷程與身心福祉相關議題。(通訊作者；E-mail: ganghua.fan@gmail.com)

# airiti

## 一、緒 論

### (一) 研究背景與目的

關於宗教信仰對快樂感的影響，歐美社會已經累積大量經驗研究成果。針對一般社會大眾的研究發現，有宗教信仰者通常較無宗教信仰者具有更高的快樂感(Stark & Maier, 2008)，對此現象，西方學者從宗教功能論的角度提出解釋，主張個體經由宗教參與的歸屬、信念、實踐行為三個面向，可以強化與社群的連結、拓展社會支持資源、建構世界觀與生命意義、獲得正面情緒經驗(Koenig, McCullough, & Larson, 2001)。反觀台灣社會，對於宗教信仰與快樂感之間關聯的研究並不多。既有文獻顯示，和沒有宗教信仰的人相比，宗教信徒的快樂感並未顯著較高，有時反而還更低(范綱華與蕭新煌，2013)，這並不符合「宗教信仰能增進個人快樂」這樣的宗教功能論解釋。因此，接下來的問題是：為何台灣社會的宗教信徒並沒有比較快樂？是因為在台灣的社會環境與文化脈絡中，宗教信仰並不能增進人的快樂感，還是另有其他原因？

Fan、Wang與Fan(2013)鑑於台灣民眾經常因為功利目的而選擇宗教信仰<sup>1</sup>，故針對「宗教信徒未表現較高快樂感」的現象，提出「宗教功能作用受自我選擇作用壓抑」的假設，主張宗教信仰對快樂感具有正面影響，但因為心理福祉(psychological well-being)程度較低者較容易自我選擇進入宗教尋求慰藉，因此，儘管宗教參與可提升快樂感，但因為宗教信徒原本因為心理福祉程度較低，連帶的快樂感偏低，故提升之後的快樂程度仍然不易比無宗教信仰者高。若要完整驗證這項假設，研究者必須在分析中控制「心理福祉對宗教的自我選擇作用」方能檢視「宗教對快樂感的正向功能作用」是否真的遭受壓抑。為釐清宗教自我選擇過程的因果順序，本研究採用台灣青少年成長歷程研究計畫2011年、2014年兩次追蹤調查資料作為分析樣本。而基於既有文獻(如：林本炫，1998；葉雅馨與林家興，2006)，台灣民眾是在面臨人生煩惱或憂鬱情緒等心理困擾時，較傾向求助於宗教機構，故本研究選擇心理困擾做為影響宗教自我選擇之風險因子，並以宗教入會儀式、個人靈修活動、宗教團體

---

1 參見林本炫(1998)的研究。

活動參與分別作為宗教歸屬、宗教實踐行為這兩個面向的測量指標，使用多元迴歸模型檢視宗教信仰與快樂感之間的關聯機制。本文試圖探索在控制因心理困擾而生的自我選擇作用後，宗教參與對快樂感的正向功能作用是否會如預期顯現。

## (二) 文獻評述

### 1. 宗教參與和生活福祉的關聯：台灣與歐美社會的潛在差異

歐美的社會科學與醫學研究一再顯示，宗教參與對個體心理福祉具有正面影響(Stark & Maier, 2008)。宗教參與可分為歸屬(belonging)、信念(belief)、實踐行為(behavior)三個面向(Bloom & Arikan, 2013)。宗教歸屬係指個體對於自身宗教身分或特定宗教團體的認同感與歸屬感；宗教信念是與宗教教義相關的世界觀或倫理觀；而宗教實踐行為則是個體依循教義所實踐之個人靈修活動或團體儀式參與。研究顯示，宗教參與的這三個面向都和快樂感有正向關連。有宗教歸屬、或有特定宗教信念(如：相信世界有至高善神存在)者，快樂感和生活滿意度都顯著較高(Childs, 2010; Ferriss, 2002; ten Kate, de Koster, & van der Waal, 2017)；而在實踐行為面向，較常禱告、較常參與宗教儀式者也都更為快樂(Black, Pössel, Jeppsen, Bjerg, & Wooldridge, 2015; Dehejia, DeLeire, & Luttmer, 2007; Harris, Schoneman, & Carrera, 2005; Poloma & Pendleton, 1991)。

至於為何宗教參與能夠提高個體心理福祉，學者也從歸屬、信念、實踐行為三個面向提出解釋。首先，參與宗教團體，可拓展並加強社會網絡，使人得到情感性和工具性的社會支持，不覺得孤單寂寞(Ellison & George, 1994; Lim & Putnam, 2010)。其次，宗教教義可幫助人建立較為正面的世界觀、與更積極的生活態度；對上帝或神明的信仰，則可令人對未來抱持希望，尤其在身處逆境時，不至於頹廢喪志(Sherkat & Ellison, 1999)。再者，參與宗教儀式或祈禱可令人產生溫暖、喜悅等正面情緒感受(Sternthal et al., 2010)；而個體也可因為信奉宗教，選擇符合道德規範且較儉樸規律的生活方式，改善身心健康(Koenig, McCullough, & Larson, 2001)。

但是，這些在歐美社會得到的研究發現，以及對宗教信仰與心理福祉之間關聯的理論解釋，能否直接套用在東亞社會，卻不無疑義。首先，佛教、道教等東方傳

airiti

統宗教信仰，無論在教義、實踐、組織上，皆和西方主流信仰的基督教、猶太教等一神教相差頗大。例如，東方傳統宗教與基督宗教，在宗教行為上具有明顯差異。東方傳統宗教的宗教活動(如：法會、做醮、修練、祭拜)較偏向非規律性(節慶性)、非經常性、個人性，組織架構也較鬆散(張珣，1985；鄭志明，2002)，不像基督宗教每週的主日禮拜、查經班、唱詩班等活動具有較高度規律性、經常性、群體性，組織架構也較嚴密。

另一方面，Tsai等人(2007)曾根據情感評估理論(Affect Valuation Theory, AVT) (Tsai et al., 2006)，檢視佛教與基督教在信徒態度、傳統典籍教義、以及宗教暢銷書內容的差異如何影響個人偏好「高擾動正面」(high arousal positive)情緒(例如：興奮、熱切、興高采烈)或「低擾動正面」(low arousal positive)情緒(例如：平靜、安詳、沈著、放鬆)。結果發現，與佛教相比，基督教更重視高擾動正面情緒而較不重視低擾動正面情緒；因此，基督教的聚會形式和活動設計，都會盡量激發高擾動正面情緒；相反的，佛教的宗教行為較傾向產生低擾動正面情緒。

雖然台灣宗教人口組成相當多元，但還是以民間信仰、佛教、道教等傳統東方宗教的信徒占絕大多數。根據台灣社會變遷基本調查計畫2014年的調查，台灣各類宗教人口所佔比例，基督教約占3.9%，天主教約0.9%，佛教徒約占14.0%，道教徒約15.9%，民間信仰約占49.4%，其他宗教約5.6%，自認無信仰人口則約占10.2%(傅仰止等人，2015)。如同前述，東西方宗教在教義、儀式、組織、活動方式相當不同，宗教參與各個面向與主觀福祉之間的關聯，可能與基督徒占絕大多數的歐美社會所觀察到的有所差異。事實上，宗教信仰對東亞人民心理福祉的影響，是否如歐美一樣正面明顯、或是依循同樣機制，目前尚缺乏經驗研究證實。

在台灣，僅有少數文獻檢視宗教信仰對個人心理健康與生活福祉的影響。既有經驗研究顯示，台灣有宗教信仰者的平均心理福祉並未高於無宗教信仰者(范綱華與蕭新煌，2013；Fan & Hsiao, 2012)。光以目前有限的研究成果，就可以發現台灣社會的宗教參與和心理福祉之間的關連可能比歐美社會更為複雜，也無法單以歐美社會所發展出來的理論模型解釋。

## 2. 僅用宗教功能論不足以解釋台灣宗教信仰者的心理福祉程度

台灣對於探究宗教信仰與心理福祉之間關連機制的研究文獻並不多。范綱華與蕭新煌(2013)曾以2006年Asia Barometer的問卷調查資料，參照情感評估理論，檢視台灣宗教信徒的心理福祉是否比非宗教信徒更高。研究結果顯示，台灣宗教信徒的一般生活滿意度僅比無宗教信仰者略高，其快樂感程度則與無宗教信仰者沒有顯著差異。若根據情感評估理論，這顯示東方傳統宗教文化對於個體心理福祉的影響，偏向低擾動正向情緒。但是，台灣社會中基督宗教信仰與高擾動正向情緒的關連也並不如預期顯著。針對為何宗教信仰對生活滿意度的正向影響較快樂感更為顯著，Ellison(1991)主張是宗教信仰提供信徒一套詮釋架構，使信徒較能從日常生活發現意義，進而更滿意自身處境。

既有西方文獻，多從宗教功能角度討論宗教信仰對心理福祉的正面影響，亦即：經由宗教參與的歸屬、信念、實踐行為等面向，增進個人與社會連結、得到社會支持、建立積極正面的人生觀與生活態度、增進正向的情緒感受，故有助於增進幸福感(Koenig, McCullough, & Larson, 2001)。但是，以台灣社會為對象的經驗研究，僅有針對少數特定對象的小樣本質性訪談，才發現宗教參與和快樂感有相關(如：李宗鴻、許芳瑞 2019)；而針對一般大眾的問卷調查，則經常發現宗教參與和心理福祉沒有正相關，甚至有時還呈現顯著負相關。例如，Liu、Koenig與Wei(2012)的研究顯示，台灣民眾對於因果律的信仰與其快樂感沒有顯著關連，但是對於至高神的信仰則與快樂感有負向關連；而上教堂或到廟宇拜拜的頻率，則與快樂感沒有顯著關連。王昭琪、張宏哲(2018)的研究更發現，台灣中老年人的宗教信賴愈高，其憂鬱情緒也愈嚴重。這些發現都不符合宗教功能假設的預期。如果說這樣的無相關或負相關是源自東方社會傳統宗教活動與西方社會宗教活動的差異，但最新文獻卻顯示傳統東方宗教活動如禪修或冥想對主觀福祉和健康都有益處(e.g. Goldstein et al. 2018; Walsh, Saab, & Farb 2019; Zeng et al. 2019)，顯示宗教功能假設在東亞社會並非不可能。其實，若考慮台灣一般大眾的宗教信仰方式和內涵，將「宗教功能假設」加上「自我選擇假設」來解釋宗教信仰與主觀福祉的關連，可能更為合適。



### 3. 台灣大眾宗教自我選擇傾向的主客觀條件

Fan、Wang與Fan(2013)所提出的「自我選擇假設」主張：台灣人傾向在面臨難以克服的困頓時，才轉向宗教尋求協助。因此，可能有不少信仰宗教者在命運困窘時「自我篩選」進入宗教，因此他們原本的心理福祉程度就比較低，即使後來因信仰宗教而得到改善，在橫斷面資料中卻難以辨識前後改變。換言之，宗教參與對於主觀福祉的正向心理功能，可能被宗教的自我選擇作用所壓抑。

自我選擇假設並非源自毫無來由的想像，而是根據宗教研究文獻推論而得。研究發現，台灣人為了功利目的而信仰宗教的行為相當常見。林本炫(1998)的研究指出，影響台灣人入信宗教的主要因素，通常是如罹患重病的生命危機，或是為了解決人生苦惱；台灣人維持信仰的動力，也以問題解決和社群友誼為主，教義的重要性反而不大。而當台灣社會教育水準提升之後，術數和巫術行為仍然盛行，是台灣人宗教信仰功利導向的例證。葉雅馨與林家興(2006)的研究也指出，台灣民眾面臨情緒憂鬱問題時，有相當高比例會求助非專業心理衛生的宗教機構人士。傾向功利性的信仰目的，體現台灣人容易視情況選擇或改變宗教信仰的主觀動機，而其功利性目的又是以解決人生苦惱或憂鬱情緒等心理困擾問題為主。

同時，台灣社會也為宗教選擇的自由度與便利性提供了客觀結構條件。首先，台灣跟隨父母信仰同一宗教的比例不高，較有自主選擇宗教的空間。在美國社會，和父母信仰同樣宗教的成年人口比例高於70%(Putnam, Campbell, & Garrett, 2012)，而根據台灣社會變遷基本調查計畫2010年執行報告，台灣成年人只有50.4%跟隨父母的信仰<sup>2</sup>。其次，台灣人對於宗教和組織的認同較低，更換宗教相對容易。再者，傳統佛、道、民間信仰等宗教傾向兼容並蓄的宗教綜攝主義(religious syncreticism)(郭文般，2009)，共享「善有善報、惡有惡報」的核心思想(郭士賢與張思嘉，2004)，信仰區隔性不強；因此，信哪個宗教、拜哪間廟都沒有差，轉換信仰時，不牽涉根本世界觀改變，人際關係變動也較少(林本炫，1998)，改變宗教信仰的社會成本並不高。

綜而言之，台灣人容易因為要解決心理困擾問題的功利性目的而信教，即使要為此改變信仰，需承擔的心理壓力或因為改宗而造成的實質生活困擾也不大。根據

---

2 跟父母信同一宗教者當中，民間信仰者比例最高，占這群人的55.6%。

生命歷程觀點，宗教對健康的累計影響(cumulative advantage)，需要從小信仰才明顯(Mirowsky & Ross, 2003)。如上所述，台灣人從小信仰宗教的比例不算高，即使從小信仰，也多屬於民間信仰的擴散型宗教信仰者，其宗教與生活的關聯也較制度性宗教為低，使得信仰宗教所帶來的正面影響可能更不顯著。

#### 4. 檢證「自我選擇假設」與「宗教功能假設」的困難

已有少數研究，運用針對一般社會大眾的社會調查資料，分別檢驗了自我選擇假設與宗教功能假設。在橫斷面資料研究方面，Fan、Wang與Fan(2013)使用2004年台灣社會變遷調查計畫四期五次調查資料，檢視台灣人宗教信仰與心理困擾的關連機制，發現基於趨吉避凶、解決特殊困難等工具性目的而信仰宗教者，心理困擾程度較高；反之，基於尋求真理、了解生命意義等自我實現目的而信仰宗教者，心理困擾程度較低。這一方面顯示功利導向的宗教信仰者的心理福祉較差，符合宗教自我選擇假設的預期，另一方面也顯示不同信仰目的對心理福祉的影響具有差異；對於追求自我實現目的的信仰者而言，宗教參與仍有增進心理福祉的可能。之後，范綱華(2015)採用2009年台灣社會變遷調查計畫五期五次宗教組調查資料為分析樣本，以自評健康作為代表宗教自我選擇動機的風險因子，運用多元迴歸模型檢視宗教信仰對快樂感的作用。分析結果發現，在控制自評健康以及社會人口變項之後，宗教團體活動參與和快樂感之間的正向關聯從原來的統計不顯著轉為顯著，顯示宗教對於主觀福祉的正向心理影響，可能受到自評健康這個干擾變項的壓抑。這兩個研究對於「宗教對主觀福祉的正向心理功能受到宗教自我選擇掩蓋」這個假設，提供了初步證據。

上述兩個研究均試圖檢證「宗教對主觀福祉的正向心理功能受宗教自我選擇掩蓋」，雖然分析結果均符合此假設的預期，但受限於所使用的資料，這兩個研究在研究設計上仍有不足之處。首先，這兩篇研究均使用橫斷面調查資料，因此並無法確證身心福祉與宗教信仰之間的因果順序。Fan、Wang與Fan(2013)以「工具型信仰理由(如：趨吉避凶)與宗教行為(如：看風水、算命)與心理困擾成顯著正相關」作為支持宗教自我選擇假設(即：心理困擾較高者較可能選擇宗教信仰)的證據，但由於兩個變項於同時間測量，並無法排除「選擇宗教信仰會讓人心理困擾程度變高」這樣

airiti

的反向因果陳述。同樣的，范綱華(2015)的研究以「自評健康與宗教團體活動參與有負相關」來支持宗教自我選擇假設，但此橫斷面資料分析結果也無法反駁「參與宗教團體活動較多者，會使其自評健康較差」這樣的反向因果推論。

其次，范綱華(2015)所使用的研究變項，並非檢測宗教自我選擇過程的最好選擇。該研究以「自評健康」作為宗教自我選擇作用的風險因子，由於這與Fan、Wang與Fan(2013)選擇以心理困擾作為風險因子並不相同，本研究在初步分析中，以兩波資料測試了這兩個變項作為宗教自我選擇風險因子的效用。分析結果顯示，若同時控制自評健康與心理困擾時，自評健康對宗教參與的淨作用(net effect)並不顯著，僅心理困擾對宗教參與有顯著作用(且共線性檢測顯示並無共線性問題)。換言之，自評健康與宗教參與之間並非直接相關，產生宗教自我選擇作用的其實是心理困擾，故以心理困擾作為宗教自我選擇的風險因子，無論對當前的經驗分析或未來的理論建構，都更為有利。

為了克服既有研究所遭遇的因果推論困難，並更確切檢驗宗教對主觀福祉的正向社會心理功能是否受到宗教自我選擇作用壓抑，本研究採用台灣青少年成長歷程研究計畫2011年、2014年兩次追蹤調查資料作為分析樣本，以快樂感作為主觀福祉的測量指標，選擇心理困擾作為影響宗教自我選擇之風險因子，並以宗教入會儀式、個人靈修活動、宗教團體活動分別作為宗教歸屬和宗教實踐行為的測量指標，檢視宗教參與和快樂感之間的關聯機制。

基於以上討論，本研究假設：在控制心理困擾此項宗教自我選擇的風險因子之後，宗教參與和快樂感之間原本被壓抑的正向關聯會隨之顯現。

## 二、研究方法

### (一) 資料與樣本

本研究的主要目的，是檢測在台灣社會脈絡中，心理困擾是否會引發宗教自我選擇，以致掩蓋宗教參與和快樂感的關聯。之所以選擇年輕成人作為研究對象，乃基於三個理由：(1)成年初期是個體信仰變動的階段，較能觀察到宗教自我選擇行



為；(2)成年初期是心理困擾高峰期，因此要觀測心理困擾是否會促使年輕成人的宗教自我選擇行為；(3)年輕成人的宗教參與在文獻中較少受到關注。以下分別說明。

首先，成年初期是個體信仰變動的階段。研究顯示，個人宗教參與大概在18到24歲達到低點，之後逐漸上升(Cox & Hammond, 1989; Argue, Johnson, & White, 1999; Peacock & Poloma, 1999)。劉子曦(2017)分析1999年到2009年的台灣社會變遷調查資料，指出無宗教信仰者主要是30歲以下的青年人；過了30歲，信仰宗教的比例逐漸增加。而台灣社會變遷調查(2015)顯示，台灣成人五十歲以後，有宗教信仰的比例高於90%；因此，若以中高齡者調查資料分析，會面臨無信仰者樣本過小、難以檢視宗教自我選擇作用的分析困難。

其次，成年初期不但是個體宗教參與變動的階段，也是心理困擾的高峰期(Ferraro & Wilkinson, 2013)。這是因為成年人從學校畢業，進入社會後成家立業，面臨人生挑戰，需要重新評估人生的意義和價值，所以有較高的機會遭遇心理困擾。在這個階段，宗教信仰可以提供生命意義的參考體系，因此，以年輕成人作為研究對象，較能觀察到因心理困擾而引發的宗教自我選擇行為。

再者，台灣既有文獻對於個體信仰的研究，較集中在老年人(如：王昭其、張宏哲，2018；李彩鳳、吳麗芬、蘇惠珍，2013；劉家勇，2015；陳建廷、蘇慧慈、李壽展，2011)，鮮少探討成年初期青年人的宗教參與。因此，本研究以年輕成人作為研究對象，除了前述的兩項個理由之外，更能補充文獻空缺，加強我們對於台灣人成年初期宗教參與的了解。

因為設定年輕成人做為本研究的分析對象，本文的分析資料，取自「台灣青少年成長歷程研究」(Taiwan Youth Project，以下簡稱TYP)。TYP是中央研究院社會學研究所執行的長期追蹤研究，以台北市、新北市(原台北縣)、宜蘭縣的國中學生為研究母體，於2000年在三縣市分別抽出2,690名國一學生及2,851名國三學生，以問卷調查其學校、家庭、社區生活情況。TYP對此5,500多名學生逐年追蹤訪問，至2009年第一階段結束時，原國一、國三樣本分別完成了九波與八波調查。TYP第二階段則將原本的國一與國三青少年樣本合併為成人樣本，從2011年起繼續追蹤訪問，於2014年完成成人樣本第二波調查。本研究將2011年( $N = 3,122$ )與2014年( $N = 2,751$ )兩

airiti

次調查資料合併，得到3,485筆資料<sup>3</sup>，其中2388位受訪者在兩波調查都有接受訪問。這2,388位兩波調查皆有參與的受訪者，其中有198位的家戶月收入是遺漏值，為了保存較多分析樣本，本研究將家戶收入的遺漏值以平均數取代<sup>4</sup>。另外，其餘變項有缺漏值者，則從樣本移除，因此，本研究的完整分析樣本數為2,380，樣本平均年齡為28.3歲。

## (二)變項測量

本研究主要目的，是探索宗教信仰與快樂感之間的相互關連機制，檢視「自我選擇假設」能否解釋為何在過去的研究中宗教信仰與快樂感的關聯不顯著。本研究的依變項為快樂感，自變項為宗教參與，控制變項為性別、年齡、受教育年數、家戶月收入等社會人口特徵。具體而言，本研究試圖檢視受訪者2014年的宗教參與和快樂感之間的關聯，是否受心理困擾所抑制。為了檢視先前的心理困擾是否對宗教自我選擇有促進作用，本研究在分析中控制受訪者2011年的心理困擾程度。另外，由於個體快樂感有部分取決先天遺傳的生物面向(Cummins, Lau, & Davern, 2012)，本研究在分析中同時控制了2011年的快樂感，以檢測宗教參與此行為面向對2014年快樂感的淨作用(net effect)。因此，在本研究所分析的資料中，同時納入2011年、2014年兩次調查所測量的心理困擾和快樂感；其餘變項則僅取自2014年的調查結果。針對測量的變項，說明如下：

### 1. 依變項：

研究依變項為**快樂感**，測量題項為：「整體而言，你覺得最近的日子過得快樂嗎？」，答項分為五個等級，分別從「很快樂」(5分)到「很不快樂」(1分)。

---

3 之所以合併後的資料多於2011年受調查的人數，是因為有些人第一次沒有受訪，但第二次有接受訪問。

4 本研究將原本家戶收入有遺漏值者，以變項「月收入不詳」標示並納入分析，以檢測其是否屬於非系統性遺漏值。

## 2. 自變項：

本研究的自變項為宗教參與。如前所述，宗教參與可分為歸屬(belonging)、信念(belief)、實踐行為(behavior)三個面向(Bloom & Arikan, 2013)，但由於問卷內容缺乏宗教信念題項，本研究僅能測量其中的「歸屬」和「實踐行為」兩個面向。其中宗教歸屬面向以受訪者自陳之目前宗教信仰，以及「宗教入會儀式」兩項指標來測量；宗教實踐行為面向則以受訪者的個人靈修活動、宗教團體活動參與兩項指標來測量。以下分別敘述各指標的測量題項。

在本研究中，受訪者自陳的**宗教信仰**共分為：無宗教信仰、民間信仰、道教、佛教、基督宗教(包含天主教與基督教)、其他宗教等六組。但張茂桂與林本炫(1992)的研究顯示，自認為有宗教信仰或無宗教信仰的台灣民眾，其信仰內涵差距並不太大。即使自認無宗教信仰者，信神、拜神的比例仍高。因此，僅以宗教信仰作為宗教歸屬的指標並不足夠(陳家倫與劉怡寧，2016)。而若一個人不僅自認有信仰宗教，且能透過入會儀式正式參加宗教團體，則更能清楚顯示其願意投身宗教的意向。因此，本研究以「宗教入會儀式」作為進一步測量個體宗教歸屬的指標。**宗教入會儀式**測量題項為：「就你目前所信仰的宗教來說，你有沒有透過什麼儀式成為這個宗教團體的成員？」答項以「有」(1)、「無」(0)編碼。

**個人靈修活動**測量題項為：「請問你目前有沒有從事下列的個人靈修活動？」(可複選)，根據因素分析結果，納入分析的四項靈修活動可分為(1)持名持咒(包括「念佛、念法號」與「持咒」，Cronbach's  $\alpha = 0.53$ )與(2)讀經禱告(包括「讀經」與「每日感恩懺悔或禱告」，Cronbach's  $\alpha = 0.62$ )兩類。按照每個答項的回答(是 = 1；否 = 0)，各類別內兩題加總即為該類靈修活動的分數。**宗教團體活動參與**測量題項為：「不論你有無宗教信仰，請問你最近一年，平均多常參加宗教性的團體活動？(例如：進香、禪修、法會、做禮拜、讀經班、靈修聚會、佈道大會、宗教志工服務……等)」，答項從「每星期數次」、「每星期一次」……到「從未參加」，分為七個等級，分別以6分至0分計分。

為了測試自我選擇假設，本研究以心理困擾作為自我選擇的風險因子。心理困擾取自2011與2014年調查結果，測量題項為：「過去一個星期，你有沒有下列不舒服的情形？不舒服的程度如何？」問卷中列出的16種症狀依次為：(1)頭痛、(2)頭

量、(3)孤獨、(4)鬱卒、(5)擔心過度、(6)肌肉酸痛、(7)失眠、不易入睡、(8)身體某些部位感到麻木或針刺、(9)好像有東西卡在喉嚨、(10)感覺身體某些部位虛弱、(11)想要去毆打、傷害別人、(12)一大早就醒了，想再睡又睡不著、(13)睡眠不安穩或一直醒過來、(14)常常和別人爭吵、(15)尖聲大叫或摔東西、(16)不想活了。對於每個症狀的答項從「沒有」到「很嚴重」分為五個等級，以1到5分編碼。將這16個症狀的得分加總平均後，即為心理困擾分數。2011年和2014年心理困擾題組的Cronbach's  $\alpha$  分別為0.88與0.86。

### 3. 控制變項：

為了過濾社會人口特質對快樂感可能有的干擾效果(confounding effect)，本研究於迴歸分析時，控制了受訪者的社會人口特徵，包含：性別(女性 = 1，男性 = 0)、年齡、受教育年數、家戶月收入(以「新台幣一萬元」為單位)等四個指標，都取自2014年的調查結果。其中由於家戶月收入的遺漏值比例太高，故以平均值取代遺漏值，並另在模型中納入「月收入不明」以控制家戶收入遺漏值對快樂感的可能影響。

### (三) 資料分析方法：

本研究以多元迴歸模型，分別針對宗教入會儀式、個人靈修活動、宗教團體活動參與等變項，檢視其在控制心理困擾之前、之後對於快樂感的主要作用(main effect)有無顯著改變，以測試該變項是否受自我選擇過程影響，以及是否對快樂感有正向影響(即是否具有「宗教功能」)。

本研究之多元迴歸分析分為四個步驟：模型1包括自陳宗教信仰、並控制社會人口變項和2011年的快樂感<sup>5</sup>，以初步檢視宗教歸屬和快樂感的關聯。模型2接著納入宗教入會儀式、個人靈修活動(持名持咒、讀經禱告)、以及宗教團體活動，以進一步檢視宗教歸屬和宗教實踐行為與快樂感的關聯。模型3加入2011年的心理困擾，目的在控制這項風險因子的宗教自我選擇作用，以檢驗宗教正向心理功能是否因而顯

---

5 如前所述，在模型中納入2011年快樂感是為了控制先天遺傳因素對於快樂感的影響，以精準檢測宗教參與行為對快樂感的淨作用，且能夠部分控制2011年快樂程度對2014年宗教參與的可能影響。



現。最後，模型4加上受訪者2014年之心理困擾作為共變數<sup>6</sup>。由於2014年的心理困擾與宗教參與乃同時間測量所得，無法分辨先後順序(亦即：是否因為心理困擾而選擇宗教參與)，模型4主要在排除2014心理困擾對於宗教參與和快樂感之間關連的潛在壓抑作用，以更精確的探究宗教歸屬和宗教實踐行為是否具有正向心理功能。

### 三、研究結果

表1呈現本研究所採用變項的敘述統計結果。受訪者在2014年的平均快樂感為3.42分，2011年的平均快樂感為3.44分；根據相依樣本  $t$  檢定的結果，受訪者在這兩年的快樂感沒有顯著差異，都落在「還算快樂」(3分)到「快樂」(4分)之間。受訪者在2014年和2011年的平均心理困擾分別為1.4分和1.42分，雖然看似差別不大，但相依樣本  $t$  檢定的結果顯示兩者的差異達到統計顯著，亦即2014年的平均心理困擾分數顯著低於2011年的分數。此種隨年齡增加而心理困擾下降的趨勢，和一般心理健康生命歷程研究(如：Mirowsky & Ross, 2003)的結果相符。從表1中可見，有高達53.74%的受訪者自認無宗教信仰，符合一般調查所顯示，年輕成人信仰宗教比例較低的情形。而此樣本所顯示各宗教的信仰比例依序為：民間信仰(17.56%)、佛教(12.31%)、道教(9.96%)、基督宗教(4.50%)、以及其他宗教(1.93%)。有7.44%的受訪者透過儀式成為宗教團體成員，換言之，在自陳有宗教信仰的受訪者之中，約有六分之一<sup>7</sup>曾經歷入教儀式。至於宗教活動，無論是個人靈修或是宗教團體活動，表中所顯現的平均分數都不高，顯示台灣年輕成人並不踴躍從事宗教實踐行為。

表2呈現宗教參與、心理困擾對快樂感影響的迴歸分析。模型1是在控制社會人口特質和2011年快樂感的情況下，檢視宗教歸屬與快樂感的關聯。分析結果顯示，各類自陳宗教信仰都與快樂感沒有顯著相關。模型1的結果顯示，有無信仰宗教、或

6 快樂感在2011、2014兩次測量的積差相關係數為0.355；心理困擾在兩次測量的積差相關係數則為0.543；顯示個體在兩次調查的心理福祉程度呈現低度到中度相關。為避免多元迴歸模型中產生多元共線性問題，本研究做迴歸分析時有執行共線性診斷。診斷結果顯示，所有納入模型的變項，VIF值皆小於3，且模型的CI值最高也僅接近30，故應無共線性問題。

7  $7.44\% / (100\% - 53.74\%) = 16.08\%$ ，約等於1/6。

表1 本研究分析變項的敘述統計

| 變 項        | 全距       | 平均數   | 百分比   | 標準差  |
|------------|----------|-------|-------|------|
| 快樂感(2014)  | 1-5      | 3.42  |       | 0.79 |
| 快樂感(2011)  | 1-5      | 3.44  |       | 0.82 |
| 心理困擾(2014) | 1-5      | 1.4   |       | 0.41 |
| 心理困擾(2011) | 1-5      | 1.42  |       | 0.45 |
| 宗教歸屬       |          |       |       |      |
| 無宗教        | 是 = 1    |       | 53.74 |      |
| 民間信仰       | 是 = 1    |       | 17.56 |      |
| 佛教         | 是 = 1    |       | 12.31 |      |
| 道教         | 是 = 1    |       | 9.96  |      |
| 基督宗教       | 是 = 1    |       | 4.50  |      |
| 其他宗教       | 是 = 1    |       | 1.93  |      |
| 宗教入會儀式     | 有 = 1    |       | 7.44  |      |
| 宗教實踐行為     |          |       |       |      |
| 持名持咒       | 0-2      | 0.03  |       | 0.21 |
| 讀經禱告       | 0-2      | 0.08  |       | 0.34 |
| 宗教團體活動     | 0-6      | 0.65  |       | 1.33 |
| 社會人口特徵     |          |       |       |      |
| 性別         | 女性 = 1   |       | 46.47 |      |
| 教育年數       | 9-23     | 15.88 |       | 2.33 |
| 家戶月收入(萬元)  | 0.5 - 25 | 10.15 |       | 5.69 |
| 月收入不詳      | 是 = 1    |       | 8.4   |      |

樣本數 = 2,380

信仰不同宗教的受訪者之間，快樂感的差距並不顯著，這與歐美研究的發現(Stark & Maier, 2008)相當不同。另一方面，作為控制變項的性別(女性 = 1)與快樂感有顯著負相關，家戶月收入與快樂感有顯著正相關，教育年數與快樂感的關聯則未達顯著。

表2 宗教參與、心理困擾對快樂感影響的迴歸分析

| 變 項                 | 模型1      | 模型2      | 模型3               | 模型4      |
|---------------------|----------|----------|-------------------|----------|
| 民間信仰                | .022     | .022     | .027              | .032     |
| 佛教                  | -.025    | -.009    | .000              | .007     |
| 道教                  | .045     | .041     | .053              | .075     |
| 基督宗教                | .020     | .032     | .039              | .018     |
| 其他宗教                | -.003    | .031     | .043              | .060     |
| 宗教入會儀式              |          | -.094    | -.095             | -.080    |
| 持名持咒                |          | -.092    | -.079             | -.095    |
| 讀經禱告                |          | -.031    | -.025             | -.024    |
| 宗教團體活動              |          | .026     | .026 <sup>+</sup> | .030*    |
| 心理困擾(2011)          |          |          | -.139***          | .178***  |
| 心理困擾(2014)          |          |          |                   | -.657*** |
| 性別(女性=1)            | -.079*   | -.080**  | -.067*            | -.013    |
| 教育年數                | -.008    | -.008    | -.009             | -.014*   |
| 家戶月收入               | .009**   | .009**   | .009**            | .008**   |
| 月收入不詳               | -.017    | -.013    | -.015             | .004     |
| 快樂感(2011)           | .336***  | .335***  | .304***           | .301***  |
| 常數項                 | 2.327*** | 2.326*** | 2.633***          | 3.166*** |
| Adj. R <sup>2</sup> | .131     | .131     | .135              | .218     |

+p<.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001, two-tailed t-test

模型2在模型1的基礎上加入宗教入會儀式、持名持咒、讀經禱告、宗教團體活動等變項，以檢視宗教歸屬與宗教實踐行為是否會影響快樂感。分析結果顯示，無論是有無經由入會儀式成為宗教團體成員、是否從事個人靈修活動、抑或是參與宗教活動的頻率，都與個體的快樂感無顯著關連。究竟這兩個宗教參與面向真的對個體快樂感都毫無影響，還是表象上兩者的無關是宗教自我選擇作用的結果？有待下一個模型繼續檢視。

airiti

為了檢視宗教的正向心理功能是否受到宗教自我選擇作用所掩蓋，模型3納入2011年心理困擾做為宗教自我選擇的風險因子。分析結果顯示，心理困擾與快樂感呈現顯著的負向關聯( $b = -0.139$ )，而宗教團體活動與快樂感的正向關聯，則從之前的未達統計顯著，轉變成達到邊際統計顯著水準( $b = 0.026$ )。這兩個變項的迴歸係數所呈現的訊息是：參與宗教團體活動對於快樂感的正向作用，受到2011年的心理困擾所抑制，因此，在控制2011年心理困擾後，使宗教團體活動的正向心理功能得以浮現。根據宗教自我選擇假設，宗教參與和快樂感之間之所以表面上沒有呈現顯著關連，是因為宗教參與的正向心理功能受到宗教自我選擇作用掩蓋。因此，模型3的分析結果，也意指2011年的心理困擾是宗教自我選擇的風險因子。

模型4進一步納入受訪者2014年的心理困擾程度，旨在控制心理困擾對宗教參與和快樂感之間的干擾作用，以更精確檢視宗教參與對快樂感的淨作用。結果顯示，2014年心理困擾與快樂感有很強的負相關( $b = -0.657$ )，而控制這個潛在干擾變項後，宗教團體活動和快樂感的正向關聯，則由模型3所呈現的僅達邊際統計顯著水準，轉為達到統計顯著水準( $b = 0.030$ )，這樣的變化為本研究「宗教參與正向心理功能受宗教自我選擇作用所掩蓋」的假設，提供了有力的證據，顯示心理困擾與宗教自我選擇作用有關。值得注意的是，模型4所顯示教育年數對於快樂感的影響，從之前的不顯著轉成負向顯著。為何會如此呢？可能的解釋是，一方面教育程度高可提昇心理健康而對快樂感有正向影響(Mirowsky & Ross, 2003)，但也會同時提高工作條件期望、較容易對現狀不滿，而對快樂感產生負面影響(Clark & Oswald, 1996)，因此在控制心理困擾後，教育期望對於快樂感的負面淨作用會顯現。另外，控制2014年心理困擾之後，2011年的心理困擾對2014年快樂感出現正向顯著影響。根據Pearlin(1999)提出的壓力過程模型(The Stress Process Model)，初期壓力源的出現可能會引動個體原有或新增的社會心理資源來抗壓，有可能因此對心理健康產生間接正向影響。



## 四、討論與結論

為了檢視宗教參與對於快樂感的正向影響是否被宗教自我選擇作用所壓抑，本研究以台灣青少年成長歷程研究計畫於2011年、2014年兩次追蹤調查資料作為分析樣本，探究宗教參與和快樂感之間的自我選擇與正向功能機制。分析結果顯示，在台灣年輕成人當中，若僅從受訪者自陳的宗教信仰來看，有宗教信仰者與無宗教信仰者的快樂感並無顯著差別。在本研究所檢視的各項社會人口特質中，性別與快樂感有顯著負相關，家戶月收入則與快樂感有顯著正相關。

多元迴歸分析結果顯示，在控制做為宗教自我選擇風險因子的心理困擾之前，無論是在西方文獻所顯示可加強歸屬感的宗教入會儀式、可增進正向情緒的個人靈修活動、以及可增加社會互動的宗教團體活動參與，都無法顯著增進台灣年輕成人的快樂感。但在迴歸模型中控制心理困擾之後，宗教團體活動參與對快樂感的影響，則從原本的不顯著轉為正向顯著。這樣的變化支持本研究的假設，亦即：較差的心理健康會促進台灣年輕成人的宗教參與，而參與宗教團體活動，則有助於提昇台灣年輕成人的快樂感。

由上述的研究發現可見，宗教參與和快樂感之間的關聯機制，在宗教歸屬與宗教實踐行為兩種面向上並不一致。單純的宗教歸屬，似乎不能增進個人的快樂感，而參與宗教團體活動，雖然可能出自功利目的(如：祈求改善身心健康或生命境遇)，但卻可能增加社會互動、獲得社會支持，因而提升信仰者原本較低的快樂感。至於為何持名持咒、讀經禱告等個人靈修活動對於快樂感沒有顯著作用，則可能是因為其屬於個人私下的宗教實踐行為，無法得到社會互動所帶來的益處，因此對心理福祉的正向影響較弱。

本研究在設計與分析上面臨三項限制。首先，由於所使用的調查問卷關於宗教參與的題項並不多，尤其欠缺宗教信念的測量題項，以致無法完整涵蓋宗教參與的歸屬、信念、實踐行為三個面向。其次，台灣的宗教人口組成相當多元<sup>8</sup>，和以基督

---

8 Pew Research Center在2014年的宗教與公眾生活計畫報告指出，台灣的宗教多樣性指數排名全球第二。

宗教為單一大宗信仰的歐美社會相當不同。有鑑於各宗教之間在教義、儀式、宗教行為的差異，若能進一步探索不同宗教類別與快樂感之間關聯機制的差異，當更能凸顯台灣社會宗教參與的特色。可惜受限於現有資料樣本數不足，無法進行這樣的分析。再者，本研究雖以控制前期(2011年)快樂感的方式，部分排除了「快樂者較可能有較多宗教參與」的影響，但本文主要用以檢測宗教正向心理功能的心理困擾和快樂感仍均在2014年測量；因此，仍未能完全確證與估計宗教參與的正向心理功能(換言之，未能完全排除心理福祉程度較高者較常參與宗教團體活動的可能性)。這些都有待未來研究更深入的探討。另外，針對台灣社會的宗教與心理健康相關研究，其統計模型的R-square經常都不高(如：范綱華與蕭新煌，2013；Liu 2009; Liu, Schieman, & Jang 2011)；而本研究所推估的迴歸模型也是如此。這顯示模型所根據的理論建構還不夠縝密，是以後要繼續努力之處。

然而，儘管有資料與分析的限制，相較於范綱華(2015)的研究，本文對於「宗教功能作用受自我選擇作用壓抑」這樣具有台灣社會特色的理論假設，提供了更進一步的經驗證據支持。本研究不僅以貫時性資料確認了宗教自我選擇作用，更確認心理困擾是宗教自我選擇過程中的主要風險因子。未來，對於宗教與快樂感之間的關聯機制，在各宗教類別、各年齡層、各社經地位群體之間有無差異，仍需要更多的探索比較。另一方面，本研究也建議在未來的社會調查問卷中，根據對主觀福祉的相關理論和經驗研究發現，納入更多可能增進快樂感的宗教信念或實踐行為題項，以供更深入的分析。再者，本研究建議未來研究者使用更多波的長期追蹤調查資料，以更確證宗教參與各面向對心理福祉正向影響的因果關係與作用軌跡(trjectory)。俾使對宗教信仰與快樂感之間的關聯，累積更多、更豐富的經驗研究資料，並據而建立更完善的理論模型。

## 參考文獻

王昭琪、張宏哲(2018)。臺灣地區中老年人宗教性與生活滿意度及憂鬱情緒之相關性研究。**長期照護雜誌**，22(2)，147-169。

李宗鴻、許芳瑞(2019)。宮廟休閒的快樂因子－以麥寮拱範宮信眾為例。**社區永續觀光研究**，**3**(1)，1-16。

李彩鳳、吳麗芬、蘇惠珍(2013)。以靈性懷舊探討老年人生命意義的經驗。**台灣高齡服務管理學刊**，**2**(1)，83-112。

林本炫(1998)。**當代台灣民眾宗教信仰變遷的分析**(未出版之博士論文)。台灣大學社會學研究所，台北市。

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**。台北：中央研究院社會學研究所。

范綱華(2015)。宗教信仰與幸福感的關聯：社會選擇論與社會因果論的經驗證據。**「2015年台灣社會學會年會」宣讀之論文**，高雄市中山大學。

郭士賢、張思嘉(2004)。華人生活世界中的多面向因果思維。**本土心理學研究**，**21**，233-267。

郭文般(2009)。宗教。見王振寰、瞿海源(編)，**社會學與台灣社會**(第三版)。台北：巨流出版社。

陳家倫、劉怡寧(2016)。界定宗教身分：缺乏宗教信仰面向的考察。**社會科學論叢**，**10**(1)，1-36。

陳建廷、蘇慧慈、李壽展(2011)。老年人休閒生活之探討－以民間宗教活動為範疇。**屏東教大體育**，**(14)**，524-532。

張茂桂、林本炫(1992)。宗教的社會意向：一個知識社會學的課題。**中央研究院民族學研究所集刊**，**74**，95-123。

張珣(1985)。台灣不同宗教的信徒與組織之比較研究。**台灣大學社會學刊**，**17**，15-44。

傅仰止、章英華、杜素豪、廖培珊(2015)。**台灣社會變遷基本調查計畫第六期第五次調查計畫執行報告**。台北：中央研究院社會學研究所。

葉雅馨、林家興(2006)。台灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究。**中華心理衛生學刊**，**19**，125-148。

劉子曦(2017)。宗教信仰的代際傳遞：基于台湾地区的数据分析。**社會學研究**，**1**，193-216。

airiti

劉家勇(2015)。老年華人基督徒的靈性追求——恢復本聖經閱讀小組之分析。《生死學研究》，(17)，73-119。

鄭志明(2002)。華人的信仰心理與宗教行為。《鵝湖月刊》，27(12)，12-24。

Argue, A., Johnson, D. R., & White, L. K. (1999). Age and religiosity: evidence from a three-wave panel analysis. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 38(3), 423-435.

Black, S., Pössel, P., Jeppsen, B., Bjerg, A., & Wooldridge, D. (2015). Disclosure During Private Prayer as a Mediator Between Prayer Type and Mental Health in an Adult Christian Sample. *Journal of Religion and Health*, 54(2), 540-553.

Bloom, P.B., & Arıkan, G. (2013). Religion and support for democracy: A cross-national test of the mediating mechanisms. *British Journal of Political Science*, 43(2), 375-397.

Childs, E. (2010). Religious attendance and happiness: Examining gaps in the current literature—A research note. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 49(3), 550-560.

Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1996). Satisfaction and Comparison Income. *Journal of Public Economics*, 61, 359-381.

Cox, H. & Hammonds, A. (1989). Religiosity, aging, and life satisfaction. *Journal of Religion & Aging*, 5(1-2), 1-21.

Cummins, R.A., Lau, A.L.D. & Davern, M. T. (2012). Subjective Wellbeing Homeostasis. In K. C. Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp. 313-330). New York, NY: Springer.

Dehejia, R., DeLeire, T., & Luttmer, E. F. (2007). Insuring consumption and happiness through religious organizations. *Journal of public Economics*, 91(1-2), 259-279.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.

Ellison, C. G., & George, L. K. (1994). Religious involvement, social ties, and social support in a southeastern community. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33, 46-61.



- Fan, G., & Hsiao, H. M. (2012). Does religion matter for East Asians' happiness? Evidence from Japan, South Korea, and Taiwan. In S. Sonoda (Ed), *Emerging middle classes in East Asia* (pp. 177-206). Tokyo: Keiso Shobo.
- Fan, G., Wang W., & Fan, D. (2013). Is religion beneficial for Taiwanese adults' mental health? Paper presented at the International Society for the Sociology of Religion 32<sup>nd</sup> Conference. Turku, Finland.
- Ferraro, K. F. & Wilkinson, L. R. (2013). Age, aging, and mental health. In C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of the Sociology of Mental Health*. (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 183-203). New York, NY: Kluwer Academic/ Plenum Publisher.
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 199-215.
- Goldstein, E., Topitzes, J., Brown, R.L., & Barrett, B. (2018) Mediation pathways of meditation and exercise on mental health and perceived stress: A randomized controlled trial. *Journal of Health Psychology* <https://doi.org/10.1177/1359105318772608>
- Harris, J., Schoneman, S., & Carrera, S. (2005). Preferred Prayer Styles and Anxiety Control. *Journal of Religion and Health*, 44(4), 403-412.
- ten Kate, J., de Koster, W., & van der Waal, J. (2017). The effect of religiosity on life satisfaction in a secularized context: Assessing the relevance of believing and belonging. *Review of Religious Research*, 59(2), 135-155.
- Koenig, H. G., McCullough M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010) Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933.
- Liu, E. Y. (2009). Beyond the West: Religiosity and the sense of mastery in modern Taiwan. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 48, 774-788.
- Liu, E. Y., Schieman, S., & Jang, S.J. (2011). Religiousness, spirituality, and psychological distress in Taiwan. *Review of Religious Research*, 53, 137-159.

- airiti
- Liu, E., Koenig, H., & Wei, D. (2012). Discovering a Blissful Island: Religious Involvement and Happiness in Taiwan. *Sociology of Religion*, 73(1), 46-68.
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. (2<sup>nd</sup> ed.) New York, NY: Aldine de Gruyter.
- Peacock, J. R. & Poloma, M. M. (1999). Religiosity and life satisfaction across the life course. *Social Indicators Research*, 48(3), 321-345.
- Pearlin, L. I. (1999). The stress process revisited: reflections on concepts and their interrelationships. In C. S. Aneshensel and J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of the Sociology of Mental Health* (pp. 395-415). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Pew Research Center. (2014) *Global religious diversity: Half of the most religiously diverse countries are in Asia-Pacific Region*. Retrieved December 28, 2017, from <http://www.pewforum.org/2014/04/04/global-religious-diversity/>.
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1991). The Effects of Prayer and Prayer Experiences on Measures of General Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 71-83.
- Putnam, R. D., Campbell D. E., & Garrett, S. R. (2012). *American Grace*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Sherkat, D., & Ellison, C. (1999). Recent developments and current controversies in the sociology of religion. *Annual Review of Sociology*, 25, 363-394.
- Stark, R., & Maier, J. (2008). Faith and happiness. *Review of Religious Research*, 50(1), 120-125.
- Sternthal, M.J., Williams, D. R., Musick, M. A., & Buck, A. C. (2010). Depression, anxiety, and religious practice: a search for mediators. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(3), 343-359.
- Thielman, S. B. (1998). Reflections on the role of religion in the history of psychiatry. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of Religion and Mental Health* (pp. 3-20). CA: Academic Press.

- Tsai, J. L., Knutson, B.K., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307.
- Tsai, J. L., Miao, F. F., & Seppala, E. (2007). Good feelings in Christianity and Buddhism: Religious differences in ideal affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 409-421.
- Walsh, K. M., Saab, B. J., & Farb N. A. (2019) Effects of a mindfulness meditation app on subjective well-being: active randomized controlled trial and experience sampling study. *Journal of Medical Internet Research*, 6(1):e10844. DOI: 10.2196/10844
- Zeng, X., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2019) Heart of joy: a randomized controlled trial evaluating the effect of an appreciative joy meditation training on subjective well-being and attitudes. *Mindfulness*, 10(3), 506-515.

# The Hidden Positive Psychological Function of Religion: The Influence of Distress on the Association between Young Adults' Happiness and Religious Involvement

GANG-HUA FAN

**Purpose:** In Western societies, people with a religious affiliation tend to be happier than those without, suggesting that religious involvement has positive psychological functions. In Taiwan, the association between religiosity and happiness is seldom found, perhaps because the positive psychological function of religion is often suppressed by the effect of self-selection in religion. That is, although religiosity may enhance happiness, the utilitarian purpose of religious affiliation may cause those who face difficulties or distress more likely to choose to associate with a religion. If their baseline level of happiness is lower than those who do not believe in a religion, the psychological benefits of religiosity may be hidden. This research empirically tests this self-selection hypothesis. **Methods:** Using 2011 and 2014 longitudinal survey data from the Taiwan Youth Project, I regarded psychological distress as a risk factor for religious self-selection and employed multiple regression analyses to examine whether the positive influence of religiosity on happiness is suppressed by religious self-selection among Taiwanese young adults. **Results:** Controlling for psychological distress and sociodemographic variables, the positive association between religious group activities and happiness became significant. **Conclusions:** The positive function of religious involvement on happiness is hidden by religious self-selection.

**Key words:** religious involvement, happiness, distress, religious function, self-selection

---

Gang-Hua Fan: Associate Professor, Soochow University, Department of Sociology. (Corresponding Author, e-mail: ganghua.fan@gmail.com)