

貓飼主的久坐行為與睡眠品質對心理幸福感之關聯研究

2026 年 5 月

研究生：郭玳玟

指導教授：廖邕

摘要

根據世界衛生組織統計，全球心理健康議題日益嚴峻，憂鬱症已成為公共衛生的重大挑戰。隨著台灣家貓數量在五年內大幅成長，貓已正式成為現代社會關鍵的伴侶動物。依據生物心理社會模式，健康受生理行為與社會心理交互影響。然而，過往文獻多聚焦於犬隻飼主因遛狗產生的活動效益，針對貓飼主特有之居家互動型態對身心健康的影響仍存在研究缺口。考量久坐行為與睡眠障礙是心理困擾的關鍵因子，且寵物陪伴雖具情緒緩衝效果，但其對心理幸福感的具體預測機制仍待釐清，遂引發本研究之動機。本研究採問卷調查法，以 380 名台灣成年貓飼主為對象。工具包含國際身體活動問卷簡版 (IPAQ-SF)、匹茲堡睡眠品質指數 (PSQI) 及世界衛生組織五項幸福感指數 (WHO-5)。資料經 SPSS 29 處理，透過描述性統計、皮爾森積差相關及線性迴歸分析進行假設檢定。研究結果顯示：壯年、中高齡及自評健康良好之飼主，其幸福感得分顯著較高。進一步在多元線性迴歸分析發現，睡眠品質對心理幸福感具有顯著負相關，無論有無加入控制變項皆顯示良好睡眠對維護飼主心理福祉具有不可替代的價值。此外，每日久坐總分鐘數在沒有加入控制變項時，對心理幸福感呈現顯著負向影響，但在納入年齡與自評健康狀況控制後，兩者關聯性轉為不顯著，顯示久坐行為對幸福感會受到飼主對自我的健康狀況評價的影響。本研究結果指出，貓隻的情感陪伴具心理慰藉價值，而提升幸福感亦需著重基礎生活行為管理，建議貓飼主可透過規律睡眠與中斷久坐之動態陪伴（如站立陪玩、餵食）來改善飼主對自己的生理健康認知，進而提升心理幸福感。

關鍵字：貓飼主、久坐行為、睡眠品質、心理幸福感