

貓飼主的久坐行為與睡眠品質 對心理幸福感之關聯研究



- 發表者：郭玳玆
- 指導教授：廖邕 博士

評論人：李晨影

日期：115年5月28日

研究發表摘要：

研究背景

研究從心理健康問題、久坐風險、睡眠品質，以及台灣貓飼主增加的現象切入，指出貓飼主具有室內互動、靜態陪伴與夜間干擾等特殊生活脈絡。

研究目的

了解貓飼主心理幸福感、久坐行為與睡眠品質之現況，並檢驗久坐行為、睡眠品質與心理幸福感之關聯。

研究方法

問卷調查法
有效樣本：380 位台灣成年貓飼主
研究工具：IPAQ-SF、PSQI、WHO-5
分析方法：描述性統計、信度分析、皮爾森積差相關與多元線性迴歸。

主要結果

睡眠品質與心理幸福感具有穩定負向關聯；久坐行為在未控制變項時與心理幸福感呈負向關聯，但加入年齡與自評健康後不再顯著。

研究假設：

- H1:貓飼主的久坐時間越長，其心理幸福感越低。
- H2：貓飼主的睡眠品質越佳，其心理幸福感越高。

研究結果：

未控制變項時達顯著負向關聯， $p = .036$ ；但加入年齡與自評健康狀況後，關聯不顯著。
睡眠品質與心理幸福感達顯著關聯， $p < .001$ ；控制年齡與自評健康狀況後仍顯著

01

問題意識具有生活脈絡

以成年貓飼主為研究對象，呼應寵物陪伴、居家生活型態與心理健康受到關注的社會脈絡。

02

變項有健康意義

久坐行為與睡眠品質皆屬可介入的生活型態因素，能與心理幸福感及健康促進討論連結。

03

結果有明確主軸

睡眠品質在控制變項後仍與心理幸福感呈顯著關聯，形成研究中較明確的核心發現。

本研究以貓飼主為切入點，將久坐、睡眠與心理幸福感放回日常生活脈絡中理解。

Q&A

提問與討論

- **核心變項為久坐行為、睡眠品質與心理幸福感，研究架構也以久坐行為、睡眠品質作為自變項，心理幸福感作為依變項，整體方向大致一致。**
- **研究問題一關注現況，可由描述性統計回答；研究問題二、三分別對應 H1 久坐與幸福感、H2 睡眠與幸福感，可由分層迴歸檢驗。分析方法基本能回應研究問題。**
- **本研究採便利抽樣與滾雪球抽樣，適合探索特定貓飼主樣本的變項關聯，但較難代表整體台灣貓飼主母體。**
- **背景強調貓飼主的室內靜態陪伴、共眠與夜間干擾，但這些概念尚未成為主要測量變項或分析模型的一部分。因此「貓飼主情境」在方法與結果中承接較少。**

建議：將貓飼主特殊性操作化

目前模型

久坐行為、睡眠品質、自評健康 → 心理幸福感

建議補入

室內靜態互動、晨昏性活動、夜間干擾、情感陪伴、照護壓力。

如此研究能從「以貓飼主為樣本」進一步推進到「解釋貓飼主生活型態機制」。

建議：控制變項選取邏輯

建議進一步說明控制變項的選取依據：

- 是否根據文獻選取？
- 是否根據差異分析結果選取？
- 是否考量理論模型中的重要人口學變項？

自評健康在結果中具有很強的預測力，後續可思考它不只是控制變項，也可能是中介或調節變項。

建議：摘要與簡報對 PSQI 的表述需要對齊

摘要表述

使用匹茲堡睡眠品質指數 (PSQI)

讀者通常會理解為使用完整 PSQI 量表，包含七個構面與總分

簡報表述 (P25)

PSQI 之部分題項

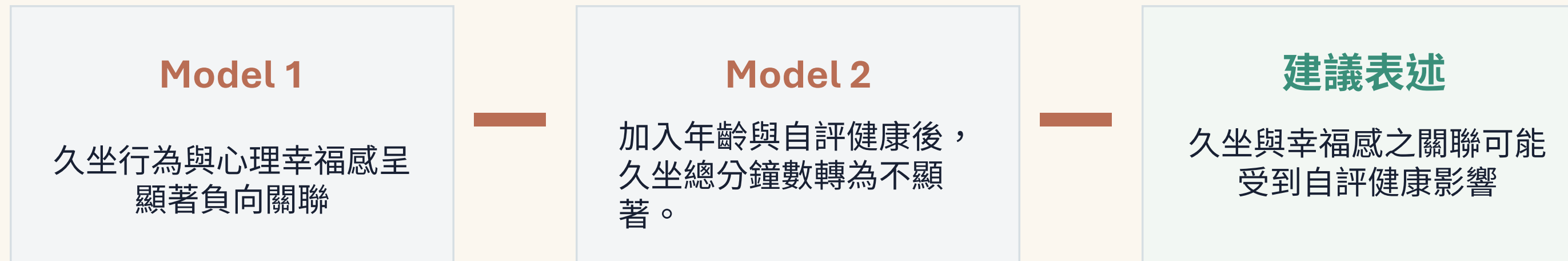
若僅使用部分題項，需說明題項來源、選題理由、計分方式與判讀標準。

建議修正：

若使用完整 PSQI，應統一表述為「PSQI 總分」；若使用部分題項，則不宜直接套用完整 PSQI 的判讀標準。

建議：久坐與自評健康的解釋

加入自評健康後，久坐不再顯著；這是重要發現，但不宜直接寫成因果路徑。



但若要將「生理疲勞／肌肉痠痛」定位為中介機制，建議未來需要：直接測量疲勞感、身體不適或健康知覺。進一步進行中介分析。避免只從迴歸結果直接推論因果路徑。

總結：從生活型態研究走向貓飼主脈絡研究

- 本研究選題貼近日常生活，能將貓飼主的生活型態與心理幸福感、健康促進議題連結起來，具備明確的應用價值。
- 研究目的、變項設定與分析方法大致能相互對應，尤其睡眠品質與心理幸福感的關聯形成較穩定且清楚的研究發現。
- 未來若能進一步補充貓飼養情境相關變項，將有助於把「貓飼主」從樣本條件提升為更具解釋力的研究脈絡，也更能凸顯此主題的學術意義。

謝謝玳玳的分享！
謝謝各位
Q&A