

黃國彰
佛光大學心理學系副教授



本研究旨在探討飼養寵物與幸福感之關係，並進一步檢驗情緒調節在寵物依附與幸福感之間的中介效果。研究採問卷調查法，以年滿18歲且飼養寵物滿六個月以上之飼主為研究對象，使用寵物依附量表（LAPS）、情緒調節困難量表（DERS）及台灣成人幸福感量表進行資料蒐集。透過描述性統計、相關分析及中介效果分析，探討各變項間之關係。研究結果顯示，寵物依附與幸福感呈顯著正相關，與情緒調節困難呈顯著負相關；情緒調節困難則與幸福感呈顯著負相關。此外，情緒調節困難於寵物依附與幸福感之間具有部分中介效果。研究結果支持寵物在人類心理健康中的重要角色，並提供未來心理健康促進與寵物相關研究之參考。

研究發現

描述統計
本研究共回收有效問卷328份。性別方面，男性115人（35.1%），女性213人（64.9%）。年齡分布以26-35歲最多（31.7%），其次為18-25歲（26.8%）及36-45歲（22.6%）。在飼養經驗方面，目前有飼養寵物者251人（76.5%），目前無飼養寵物者77人（23.5%），惟皆具有過去飼養經驗。整體而言，本研究樣本主要為具有實際飼養經驗之成年人，能有效反映人寵互動與心理健康相關情形。

表2 描述統計分析變項

變項	M	SD
寵物依附	86.60	11.54
情緒調節困難	104.98	10.66
幸福感	72.23	11.68

描述性統計結果顯示，研究參與者在寵物依附平均得分為86.60 ($SD = 11.54$)，顯示整體樣本與寵物具有中等以上程度之情感依附。情緒調節困難平均得分為104.98 ($SD = 10.66$)，顯示受試者在情緒調節能力上具有一定程度差異。幸福感平均得分為72.23 ($SD = 11.68$)，反映整體樣本具有中等偏高之幸福感受。

Pearson相關分析結果顯示，寵物依附與幸福感呈顯著正相關（ $r = .167, p < .01$ ），表示個體與寵物之間的情感依附程度越高，其幸福感也越高。此外，情緒調節困難與幸福感呈顯著負相關（ $r = -.129, p < .05$ ），顯示情緒調節困難程度越高，幸福感越低。寵物依附與情緒調節困難則呈負相關（ $r = -.048$ ），顯示兩者具有負向關聯趨勢。整體而言，研究結果支持寵物依附、情緒調節與幸福感之間具有重要關聯。

表4 Bootstrap中介效果分析

路徑	B	SE	t	p
寵物依附→情緒調節困難	-.048	.055	-0.870	.384
情緒調節困難→幸福感	-.129	.056	-2.310	.019*
寵物依附→幸福感	.171	.049	3.489	.001**

拔靴法 (Bootstrap)

中介效果分析本研究採用 PROCESS Model 4 檢驗情緒調節困難在寵物依附與幸福感之間之中介效果，並以Bootstrap 5,000次重抽樣進行驗證。結果顯示，寵物依附可顯著正向預測幸福感 ($B = .171$, $p < .01$)，情緒調節困難則顯著負向預測幸福感 ($B = -.129$, $p < .05$)。此外，間接效果 (ab) 為 $.006$ ，其95%信賴區間為 $[-.008, .022]$ ，未包含0，表示中介效果達顯著水準。結果顯示，寵物依附除了直接提升幸福感外，亦可透過降低情緒調節困難而間接提升幸福感，支持本研究之中介模型假設。

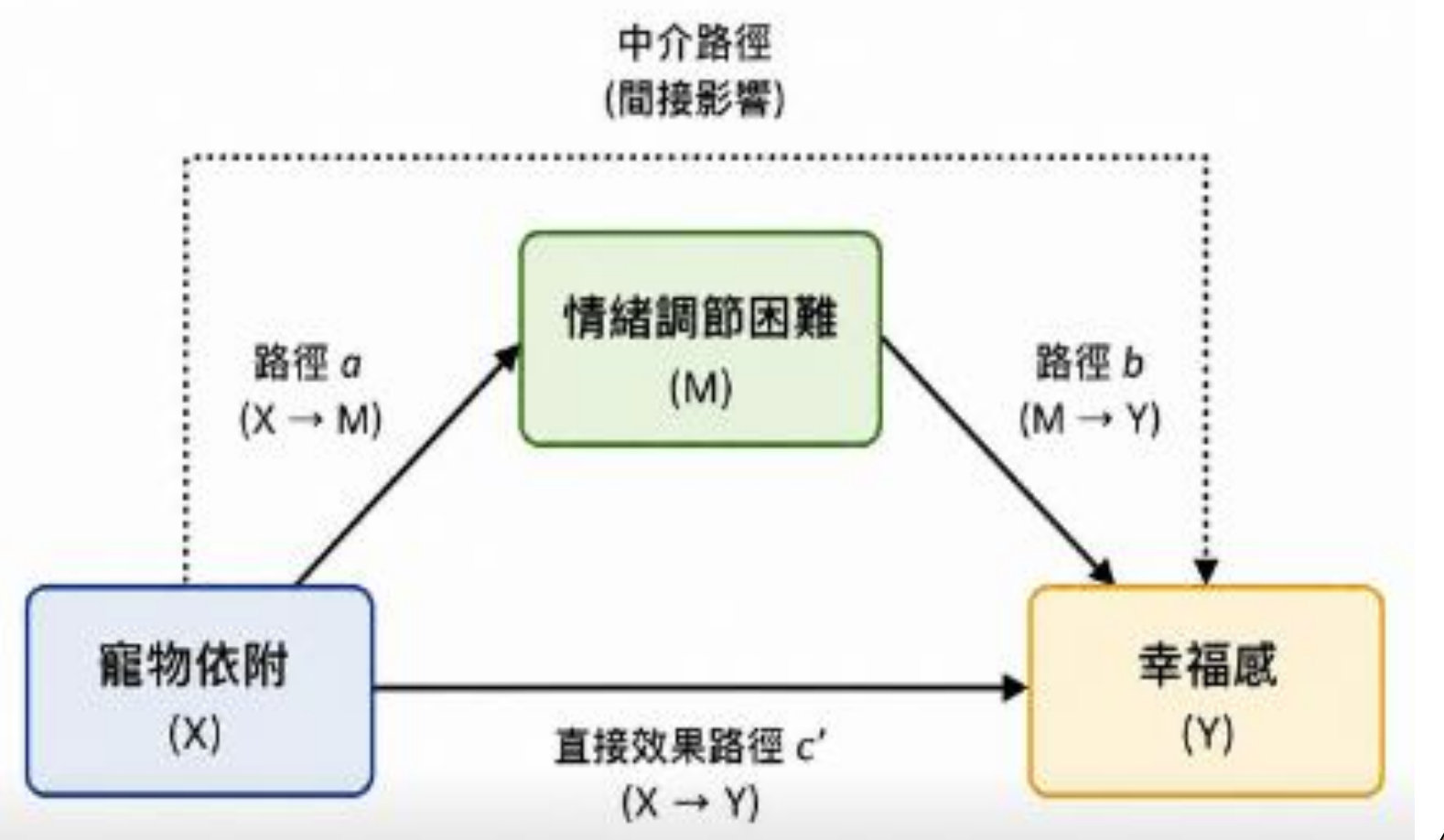
註：95%信賴區間未包含0，表示中介效果成立。

結論與建議

- 結論
 - ✓ 寵物依附與幸福感呈顯著正相關。
 - ✓ 寵物依附越高，情緒調節困難程度越低。
 - ✓ 情緒調節困難與幸福感呈顯著負相關。
 - ✓ 情緒調節困難在寵物依附與幸福感之間具有中介效果。
 - ✓ 質性訪談顯示，寵物提供陪伴、情緒支持與生活意義感，有助於提升幸福感。
- 建議
 - ✓ 將人寵互動視為心理健康促進的重要支持資源。
 - ✓ 鼓勵建立穩定且負責任之飼養關係，以提升情緒調節能力。
 - ✓ 未來可探討不同寵物類型與互動模式之差異。
 - ✓ 建議採縱貫研究設計，以進一步驗證因果關係。

研究問題

- 1.研究問題寵物依附與幸福感是否具有顯著關聯？
- 2.寵物依附與情緒調節困難是否具有顯著關聯？
- 3.情緒調節困難與幸福感是否具有顯著關聯？
- 4.情緒調節困難是否在寵物依附與幸福感之間具有中介效果？



研究方法

一、研究設計

本研究採用橫斷式問卷調查研究法（cross-sectional survey design），以飼養寵物之成年人為研究對象，探討寵物依附、情緒調節困難與幸福感之間的關係，並進一步檢驗情緒調節困難在寵物依附與幸福感之間之中介效果。研究以網路問卷方式蒐集資料，透過社群媒體、寵物相關社團及網路平台進行招募，以提升樣本來源之多樣性。

二、研究對象

本研究以年滿18歲且目前飼養寵物滿六個月以上之民眾為研究對象。納入條件如下：年滿18歲以上目前飼養至少一隻寵物飼養時間達六個月以上同意參與研究並完成問卷填答蒐集之背景資料包括：性別、年齡、居住型態、寵物種類、飼養年資與飼養數量

三、研究工具

(一) 寵物依附量表 (Lexington Attachment to Pets Scale, LAPS)
量表共23題，採Likert五點量尺計分，分數愈高代表個體與寵物之依附關係愈強。測量內容包含：情感依附、社交展現、責任感

(二) 情緒調節困難量表 (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS)

量表共36題，採Likert五點量尺計分，分數愈高表示情緒調節困難程度愈高。測量向度包括：缺乏對情緒的覺察、澄清自身情緒有困難、無法接納自身情緒、衝動控制困難、難以投入目標導向行為、缺乏有效的情緒調節策略

(三) 台灣成人幸福感量表

量表共20題，採Likert五點量尺計分，分數愈高表示幸福感程度愈高。主要評估個體：生活滿意、人際關係、自我肯定、以及身心狀況。

參考文獻

[illegible]