

療癒系萌寵，最甜蜜的負擔？ ——以休閒療癒探討飼主幸福感之研究

鍾政偉* 陳建呈** 林彥伶*** 林靜誼****

摘要

「療癒」是一種內在心性的轉化以及療癒是將個體內在達到和諧、統合的狀態。人們透過休閒使自我身心壓力獲得紓解，讓情緒達到正能量。新聞報導時常提及，現代人面臨繁雜的工作量及緊迫的生活步調，鮮少出外踏青，加上大多抱持不婚主義，卻渴望尋求陪伴與慰藉，而飼養寵物。大部分飼主都會和寵物進行休閒活動，飼主對寵物就會產生依附情感，藉由文獻了解飼主對寵物的涉入和依附程度來探討飼主是否得到休閒療癒和幸福感，最後建立了四個變數間的相互影響關係。本研究以寵物飼主為研究對象，以南部寵物公園為抽樣地點採立意抽樣法進行問卷調查，對前來公園遛狗的飼主進行施測。本研究實際發放 550 份問卷，回收有效問卷 505 份，有效回收率 91.8%。結果顯示，休閒涉入對依附關係有顯著正向影響，對休閒療癒沒有顯著影響，更對幸福感有顯著負向影響；依附關係對休閒療癒有顯著正向影響，並對幸福感亦有顯著正向影響；休閒療癒對幸福感有顯著正向影響。由結果可知休閒涉入愈高，幸福感愈低，本研究推論是因飼主如果一直對寵物沒有情感上的付出或責任，會感覺越來越厭倦疲乏，如果沒有感情在寵物身上做這些事不會感覺快樂，故飼養寵物必須透過與其互動，產生依附關係，進而達到休閒療癒及幸福感的效果。

關鍵詞：毛小孩、休閒涉入、休閒療癒、依附關係、幸福感

投稿日期：2018/07/31；接受日期：2019/04/09

* 樹德科技大學休閒與觀光管理系副教授

** 樹德科技大學休閒與觀光管理系學士

*** 樹德科技大學休閒與觀光管理系學士

**** 樹德科技大學休閒與觀光管理系學士

Healing Cutie Pets, the Sweetest Burden? The Study on Leisure Healing to Explore the Happiness of the Owner

Cheng-wei Chung* Jian-cheng Chen**
Yan-ling Lin*** Jing-yi Lin****

Abstract

The word “healing” has been widely discussed in recent years. Through leisure activities, people have been relieved of their physical and mental pressures, making emotions reach positive energy. News reports often mention that modern people are faced with complicated workloads and pressing life-steps. They rarely go out for a walk. Most of them are unmarried, but they are eager to seek companionship and comfort while keeping pets. Most owners will engage in leisure activities with pets. The owner will have dependency emotions to the pets. Through the past literature, the owner’s involvement in and dependence on pets, as well as leisure healing and well-being. Finally, the interaction between the four variables was established. In this study, pet owners were taken as the research object, the southern pet park was taken as the space, and the questionnaire survey method was used as the main sampling method to investigate the owner of the dog who came to the park. In this study, 550 questionnaires were actually issued, 505 valid questionnaires were recovered, and the effective recovery rate was 91.8%. The results show that leisure involvement has a significant positive impact on dependency, has no significant impact on leisure healing, and has a significant negative impact on a sense of happiness; dependency has a significant positive impact on leisure healing, and also a sense of happiness; leisure healing has a significant positive effect on happiness. The results show that the higher the leisure involvement, the lower the sense of happiness. The reasoning of this study is that if the owner has always had no emotional pay or responsibility for the pet, he will feel increasingly tired. If there is no emotion in the pet, owners will not feel happy, so keeping pets must interact with them to create dependency, and thus achieve healing and happiness.

Keywords: attachment, happiness, leisure healing, leisure involvement, pet

Submitted: 2018/07/31 ; Accepted: 2019/04/09

* Associate Professor, Department of Leisure and Tourism Management, Shu-Te University
** Bachelor Degree, Department of Leisure and Tourism Management, Shu-Te University
*** Bachelor Degree, Department of Leisure and Tourism Management, Shu-Te University
**** Bachelor Degree, Department of Leisure and Tourism Management, Shu-Te University

壹、緒論

現今社會型態下的學者依序透露出寵物與家庭的休閒參與涉入衍生了相當親密的關係，家庭範疇內同伴型休閒關係的養成，也涵蓋現代人們飼養寵物這件事情，表示寵物在家庭的身分地位也持續上升當中。而這些毛小孩的一個眼神、一個動作，都會牽動著主人們注意力，使得我們完完全全的被牠們可愛的模樣給吸引(李鴻昌、陳淪苓，2009)。因為寵物在家庭地位上越來越重要了，已漸漸成為重要的家庭成員，寵物可以成為家庭成員的原因其實是非常充分的，對於有些愛好毛小孩的人來說，牠們就像是自己的孩子般，牠們可以無時無刻的陪伴著主人身邊，可以增添生活上的小小樂趣，也可以紓解無聊或寂寞的時刻，更能帶給主人無條件無私的愛，想照顧牠們的責任與被療癒的感覺。寵物之所以能夠成為家庭不可分割的一部分是有許多原因；寵物對於一些人來說就像是自己的孩子，牠能夠陪伴飼主、緩解他們的寂寞、增添樂趣、給主人無條件的愛、撫育的感覺、照顧的責任、寵物可以減輕孤獨的感覺，提供一種伴侶和朋友般的情感。當人們投入喜好的休閒活動時，所感受到興奮、投入、專注等心理狀態的認知程度，並可從中看出休閒遊憩活動對於個體所呈現的重要性、愉悅程度，藉此展現自我與個人生活連結程度(戴有德、陳冠仰、李素馨，2008)。在遛狗的過程中，飼主是發自內心的，而在沒有逼迫的情緒下，是最舒服的狀態，這當中會遇到飼養相同種類或是品種的同好者，透過彼此之間話題討論，可以增進社交能力，散步得到促進身心靈的作用，寵物是人類的好朋友，不僅能替人們解悶，還對人體健康具有重要作用。尤其身邊沒人陪伴的時候，無論身老病死，都希望有個人可陪伴自己走完這一生。然而寵物卻可以代替人類陪伴我們減輕這種孤單寂寞的心情。藉由這份研究，想了解飼主是否真的能夠從自家寵物中獲得情緒的抒發窗口，寵物真能替飼主們藉由療癒帶來幸福感？

根據農委會農政與農情(農委會，2013)提及預測寵物產業市場需求逐年成長，初估台灣每年約有新台幣兩百億元以上產值。近年來隨著社會發展的演變，造成當今社會的家庭結構產生極度明顯的變化；許多家庭都面臨到家中子女提早離家與人口數減少的問題(Godbey, 2003)，同時不婚主義者也逐漸增加。以現代家庭來說，不一定每對夫妻都會生小孩，有些人覺得養育孩子需要負擔高強度的經濟壓力，有些則認為會影響生活品質，造成對生孩子感到恐懼(1111 人力銀行，2018)，這些種種原因，也衝擊了現代家庭的組合方式(李鴻昌、陳淪苓，2009)。為了因應此一轉變，近年在家庭生命週期的探討中，新型的家人與同伴關係(寵物關係)在現代社會中得到前所未有的發展，並受到整個社會的重視。根據上述，本研究將以飼主進行問卷調查，認為寵物對飼主以休閒活動或陪伴所帶來的心理療癒，前提是要飼主把寵物視為家中一份子，如同家人般疼愛，那本研究飼主對寵物的休閒療癒過程之探討關係就會成立。因此，本研究藉此整理出相關意見並提出建議，以提供飼主與毛小孩是否透過休閒療癒進而產生幸福感作為參考。

- 一、飼主對於飼養毛小孩的行為之調查。
- 二、以休閒涉入與依附關係探討飼主與毛小孩是否透過休閒療癒進而產生幸福感。
- 三、提供飼主飼養寵物如何達到幸福感。

貳、文獻探討

一、休閒涉入

廣義的涉入可解釋為個人對標的物所感受到的攸關程度(Zaichkowsky, 1985);本研究認為,涉入是一種以關於心理為中心的自我想法,而此想法會受到所關注的需求、興趣、目標、或特定的事物之影響,在這樣的環境與心理狀態之下個人對於此事物的想法影響甚大。對此事物投入之時間、情感持續的時間越久,而個人對於此事物的「涉入」程度也就跟著加深。Selin 與 Howard(1988)把「自我涉入」理論及關於休閒之研究統整結合,引起了相關研究學者在休閒方面的學術上產生廣大的興致跟關注。從此以後在休閒方面的學者開始以「休閒涉入」此新理論,去描寫與釋義活動參與者對於休閒、遊憩及觀光等事物的承諾、依附關係與情感、還有持續性的涉入。吳明蒼(2013)休閒涉入對幸福感有影響效果,亦即受測對休閒活動涉入程度越高,有助於提升生活幸福感受程度。Havitz 與 Dimanche(1990)認為休閒涉入是活動參與者和休閒、遊憩、或者觀光活動,在充滿相關的人事時地物之特定環境下,心理狀態受到此環境之刺激,使得活動參與者進行行動之休閒行為。因為休閒涉入具象徵值、快樂值、重要性、及風險結果之認知與可能性之程度來作為評估休閒涉入程度。所以休閒涉入是一種心理狀態,也能代表是一種特定行為的顯現。學者們認為休閒涉入,乃指飼主對休閒活動產生興趣,從知覺到認知休閒活動的價值與重要性,進而對休閒活動產生投入意願(沈進成、陳鈞坤、黃鈺婷、曾慈慧,2011)。林志偉、馮育豪(2015)顯示網球參與者在「吸引力」、「生活型態中心性」與「自我表現」等休閒涉入能正向影響運動幸福感。帶毛小孩出門玩耍,幾乎是每位飼主每天例行之事,透過此休閒活動,不但能增加彼此間感情聯繫,更能在這過程中得到幸福感。

二、依附關係

「依附關係」指的是個體與其所認同且擁有良好能力去應對這個世界的他人,所獲得或維持親密關係的一種形式(Bowlby, 1982)。「依附關係」則為個體與重要他人情感上的連結,每個人與生俱來便有與他人親近的需求,這種情感連結使我們與重要他人相聚時快樂、分離時感到失落和悲傷(Ainsworth, 1989)。就依附理論而言,如果嬰幼兒與照顧者的互動是可靠、穩定、有回應的,那麼嬰幼兒便能由照顧者所形成的情感連結中獲得強烈的安全感和愛,並以此照顧者為安全據點。依附關係不僅在於人與人之間的情感依附,包括其他有形體或無形的事物,故寵物亦可為情感依附的對象。張梨慧、黃榮琚、楊玲(2016)研究中顯示金門居民對迎城隍宗教活動的涉入程度正向影響依附關係。所以透過休閒活動能對事物產生依附關係,本研究將依附關係定義為個體經由與其所飼養之寵物間長時間的互動過程中,所建立強烈且持久的情感連結關係,致使個體從其飼養之寵物尋求情感上之陪伴、滿足感及安全感等心靈慰藉的作用。

三、休閒療癒

休閒療癒一詞最早出現在 1936 年,David 所著「娛樂治療的原則與實務」書中,將休閒療癒定義為自由的、自願的以及表達性的活動:包括肢體、感官或心智的活動;其重點在於心態、

愉悅的態度及釋放對身心的情緒良好，活動由專業的醫療人員所開立的處方，用以成為有益身心的輔助治療(引自杜淑芬，2003)。Dychtwald(2009)認為：「治療」不同於「療癒」，治療是指修復某一個特定部位；療癒指的是一種更深層的幸福狀態，而不是只治療某個特定部位使其機能恢復好轉，「休閒」則是一種自由自在不受拘束的心裡狀態，在積極的層面上就有治療的作用，「治療」則是屬於醫療的行為，當二者合而為一時，那麼「休閒治療」就是要利用休閒活動的方式來達到醫療的目的，事實上所有的休閒行為，或多或少都具有治療的效果(郭金芳，2002)。休閒療癒的情境是依個人自我意願、喜好，從事想做的各式活動，並能獲得適時的身心調劑及愉悅感受，調整個人的心境，是個人心情超越的轉化歷程，它不針對某些特定的人，是任何人都可以感受的到(Egnew, 2005)。人們可能心中會感到孤單、覺得生活沒樂趣和沒有個人生活的可預測性，藉由寵物間的互動關係感到開心、被療癒那就會提升自我療癒力(Dobkin, 2009)。顧雅利、劉玉萍、白秋鳳(2013)的相關研究中藉由寵物的陪伴與對話，與患者重新建立信任關係，再透過觸摸與活動，來緩解其症狀和情緒，及促進其身體功能，達到身、心、靈、社會等層面安適之狀態。

四、幸福感

張春興(2007)所著《張氏心理學辭典》裡對幸福感的定義是「安寧、幸福。指個人自己覺得身心安和舒適而解具有活力」。Lyubomirsky(2008)提到，幸福的意思是指快樂、滿足或是積極向上的感受，並且體驗到幸福而感受到人生的美好、有意義並且有價值，因此在心理學上對幸福的定義是以內在情感感受來界定(黃金花，苗元江，陳浩斌，2008)。Edlin 與 Golanty(2009)指出幸福感的範圍很廣，具有多層面的特性，與個人周圍的環境有關，幸福感是邁向最佳健康狀態的過程。Buss(2000)幸福感是指個人對於現在或是整體生活中，自己抱負的實現、有意義且愉快的生活持續幸福的感覺。幸福是個體對現實生活主觀的反應，它和個人生活客觀條件有很密切關係，且能實現個人的需求和價值(邪行軍，2005)。沈莉(2016)研究顯示飼養犬類飼主比貓類飼主具有外向性，且飼養犬類飼主寵物依附性可提升飼主幸福感，降低寂寞感。

五、休閒涉入、依附關係、休閒療癒、幸福感之關係

(一) 休閒涉入對依附關係有顯著正向影響

休閒涉入對依附、負責任行為具有直接正向的影響(蘇秦玉、楊宜樺、黃靖妤、何旻娟，2017)。朱永蕙、劉嘉麒(2016)證實休閒涉入與遊憩體驗對依附皆具顯著影響。從此可知，本研究認為飼主飼養毛小孩時的涉入行為能夠對彼此之間產生依附情感，因為長時間互動，產生的依附程度就越高。故本研究假設一：休閒涉入對依附關係有顯著正向影響。

(二) 休閒涉入對休閒療癒有顯著正向影響

藉由寵物飼主之飼養行為，這樣的休閒活動不僅可以陪伴國人增加生活中的樂趣，還能致使身心健康(張力、吳婉綺、林翠蓉，2014)。禪坐所產生的自我療癒力可降低壓力、降低憂鬱

與焦慮並提高幸福感(楊淑貞、林邦傑、沈湘縈, 2007)。由此可知, 本研究認為飼主始終被毛小孩的憐愛模樣給吸引, 無論日常遇到開心或不開心的事情, 都能被毛小孩的一舉一動療癒身心靈。故本研究假設二: 休閒涉入對休閒療癒有顯著正向影響。

(三) 休閒涉入對幸福感有顯著正向影響

飼主為了達到與寵物互動關係在生活上保持平衡狀態的改善, 在過程中承受壓力程度高, 飼主休閒涉入程度越高, 心理、身體, 互動帶來之效益越高(杜聿平, 2015)。休閒涉入程度越高者, 感受到的幸福感就會越高, 持續投入休閒活動對個人的幸福感受會有正向的影響(張力、吳婉綺、林翠蓉 2014)。本研究認為飼主對於毛小孩的涉入程度越高, 表示飼主生活品質會因為毛小孩而帶來良好的效果。故本研究假設三: 休閒涉入對幸福感有顯著正向影響。

(四) 依附關係對休閒療癒有顯著正向影響

寵物的角色就如同伴侶、孩子, 透過這層連結, 會影響人的身心靈, 而這種親密的連結, 會提供飼主身體、情感方面的滿足感(王乃玉, 2003)。若飼主對寵物有較高的依附程度, 是有助於其心理健康效益的發展(游婉婷、湯幸芬, 2012)。本研究認為飼主對於毛小孩產生的情感會隨著時間越來越依賴, 所以療癒飼主的效果也越來越高的。故本研究假設四: 依附關係對休閒療癒有顯著正向影響。

(五) 依附關係對幸福感有顯著正向影響

飼主對日常生活感到滿意, 有較高的寵物依附程度能降低負面情緒的發生, 可以替代人類的陪伴角色(Miltiades & Shearer, 2011)。當寵物對飼主具有安全依附情感, 那麼安全情感連結不僅能夠建立起寵物對飼主的信任感受, 在認知層面與情感層面皆可以有較為正向的詮釋(歐陽儀、吳麗娟、林世華, 2006)。可知飼主對毛小孩的依附關係可以有效降低且預防飼主的負面情緒, 在飼主面臨生活壓力或低潮期, 可以因為毛小孩帶來安慰及幸福感。故本研究假設五: 依附關係對幸福感有顯著正向影響。

(六) 休閒療癒對幸福感有顯著正向影響

從事休閒行為中獲得的療癒, 往往會讓人們提升正面情緒藉而產生幸福感(楊淑貞、林邦傑、沈湘縈, 2007)。本研究認為飼主因毛小孩的休閒療癒程度是良好且高的, 所以生活品質以及心裡會覺得開始產生快樂的情緒, 也就是幸福感。故本研究假設六: 休閒療癒對幸福感有顯著正向影響。

參、研究方法

一、研究架構和假說

本研究旨在探討飼主對寵物的休閒涉入、依附關係、休閒療癒與幸福感之相關影響, 並試

圖建構出以上四個構面之因果模式。依據研究目的與相關文獻回顧結果，擬出以下觀念性概念架構進行實證探討，本研究之架構圖，如圖 1。

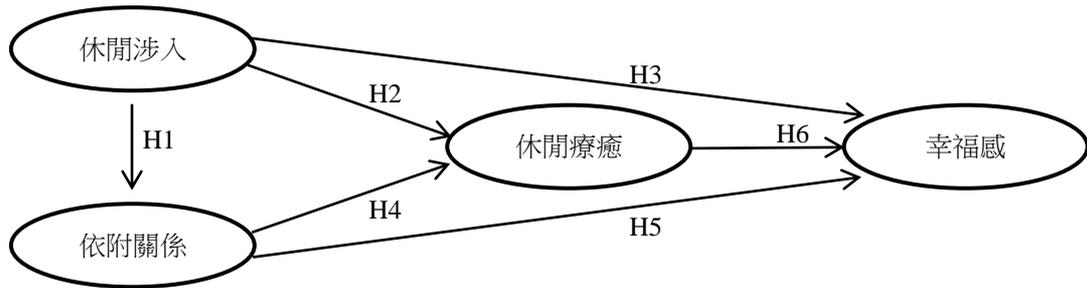


圖 1 研究架構圖

二、研究假設

根據以上的變數間關係，故本研究提出六項假設：

- H1：休閒涉入對依附關係有顯著正向影響。
- H2：休閒涉入對休閒療癒有顯著正向影響。
- H3：休閒涉入對幸福感有顯著正向影響。
- H4：依附關係對休閒療癒有顯著正向影響。
- H5：依附關係對幸福感有顯著正向影響。
- H6：休閒療癒對幸福感有顯著正向影響。

三、研究變項說明

本研究欲探討變項分為四個部分，分別為休閒涉入、依附關係、休閒療癒、幸福感與飼主社經背景。其中社經背景以名目尺度作為測量方式；休閒涉入、依附關係、休閒療癒、幸福感之研究變項測量則採用 Likert 七點尺度。

(一) 休閒涉入衡量構面

吳明蒼(2013)說明護專生休閒涉入對幸福感有影響效果，對休閒活動涉入程度越高，有助於提升生活幸福感受程度。林志偉、馮育豪(2015)說明網球參與者在「吸引力」、「自我表現」與「生活型態中心性」等休閒涉入能正向影響運動幸福感，本研究綜合吳明蒼(2013)、林志偉、馮育豪(2015)、黃秀卿、吳常榮(2017)、黃純湘、畢璐鑾、陳麗華、郭正德(2017)藉此將吸引力、自我表現、生活型態中心性三構面做為影響休閒涉入的因素參考，題項共 11 題。

(二) 依附關係衡量構面

透過文獻回顧參考游婉婷、湯幸芬(2012)、杜聿平(2015)、賴逸仙(2016)、Poresky、Hwndrix、Mosier 與 Samuelson(1987)、Johnson、Stallones 與 Garrity(1992)、Staats、Miller、Carnot、Rada 與 Turnes(1996)。就以上文獻回顧，歸納出下列四個依附程度之因素分別是：情感面、責任感、

社交活動、時間與金錢，題項共 13 題。

(三) 休閒療癒衡量構面

本研究認為休閒療癒即是休閒加上自我療癒力，故將 Bullock 與 Mahon(2000)提出透過休閒療癒活動，可為病患帶來身體健康和健康照護、認知功能、心理社會的健康、成長和個人發展、個體和生活的滿足感、社會和健康與 Schmidt(2004)指出正念、慈悲、安定、察覺是自我療癒力，做為影響休閒療癒的因素參考。歸納出四個休閒療癒之因素分別為：內心察覺、情緒安定、愛與同理心、滿足感，題項共 13 題。

(四) 幸福感衡量構面

王筠雅、劉嘉珮(2012)認為幸福感是由當個體達到生活滿意、正向情感、身心健康、有良好發展及完整的滿足感時，也就能得到幸福。陳慧姿(2006)指出高中教師擁有的幸福感包含有生活滿意、正向情緒、身體健康、工作成就的自我肯定。而本研究主要探討飼主與寵物幸福感的對應關係，故本研究主要參考 Ryff(1989)、黃長發(2007)與杜聿平(2015)研究中所使用的幸福度量表，並將幸福感分為自我肯定、正向情緒、生活品質、身心健康四因素做為本研究之用，題項共 12 題。

四、研究對象與抽樣

(一) 研究對象及範圍

本研究範圍選擇台灣本島南部地區，分成三大區域，台南、高雄及屏東地區，並從此三區之寵物公園進行問卷發放，採立意方式取樣；調查人員實地前往寵物公園地點，先以口頭詢問受訪者是否有飼養寵物、是否為犬類，若有達到其中二項則為本研究的研究對象，再進行問卷作答。採取 Next to Pass 技術，假若飼主願意接受問卷調查，立即提供問卷協助飼主進行填答，若該飼主拒絕填答，下一位通過訪員前方之飼主，即為下一個潛在之受訪對象，若有飼主主動表示願意受訪，該飼主填答之問卷擬不進行資料登載，藉此力求調查資料之隨機性。正式問卷於 2017 年 3 月發放完成，發放總數為 550，共計回收有效問卷 505 份，有效率達 91.8%。

肆、研究結果與分析

一、飼主社經背景描述性統計分析

飼主社經背景以女性居多(佔 54.7%)；年齡 21~30 歲有 254 位為主(佔 50.3%)；婚姻狀況為未婚(無小孩)最多(佔 64.6%)；職業為學生為最多(佔 37.4%)；居住地為高雄市最多(佔 36.8%)；教育程度以為大專院校最普遍(佔 66.1%)；每月收入為 20,001~30,000 元最多(佔 27.5%)；多數都為主要照顧者(佔 77.0%)；飼養其他寵物者(佔 63.4%)，且飼養其他寵物者中，貓類 43 位最多(佔 8.3%)。

二、飼主飼養動機描述性統計分析

飼養原因以以作伴為最多(佔 58.4%)，其次為覺得可愛(佔 56.8%)，飼養多久為 3-4 年(佔 24.2%)為最多；其次為 5-6 年(佔 18.2%)；多久替毛小孩購買生活用品以 1-3 個月(佔 40.6%)為最多；平均一個月在毛小孩花 1001-2000 為最多(佔 42.0%)，其依序為 501-1000 元(佔 31.3%)；最常購買的寵物用品為飼料(佔 93.1%)，其次為清潔用品(68.9%)；遠行時將其託親友照顧為主(佔 66.1%)家中毛小孩活動空間以屋內為最多(佔 34.1%)；其次為屋內外皆可(佔 30.1%)。

三、SEM 結構方程模式檢定分析

在衡量模式分析時須先行檢驗模式適合度，透過適合度指標計算，以研判假設的模式與實際觀察資料的契合程度。本研究以 NFI、NNFI、CFI、GFI 適配指標來評鑑模型的適配程度，檢測模型擬合程度是否達到可接受範圍，本研究在增值適配指標項目分別為 GFI= .92、NFI= .94、CFI= .95、NNFI= .94，皆大於.90 可接受範圍內。

四、因素負荷量表

標準化因素負荷量應在 0.5 以上，理想值為 0.7 以上， t 值達到顯著； R^2 值需大於 0.4 以上；平均變異萃取量(AVE)應在 0.5 以上，以得到合適的收斂效度；組合信度(CR)應超過 0.7 以上。所以本研究的標準化因素負荷量、 t 值、 R^2 、AVE、CR 均達到良好的標準值，如表 1 所示。

表 1 因素負荷量表

構面	變數	標準化因素負荷量	t 值	R^2	AVE	CR
休閒涉入	吸引力	.768	--	.59	.685	.867
	自我表現	.862	20.34***	.74		
	生活型態中心性	.850	20.04***	.72		
依附關係	情感面	.705	14.58***	.50	.501	.801
	付出與責任	.664	13.80***	.44		
	社交與互動	.739	15.31***	.55		
	時間與金錢	.722	--	.52		
休閒療癒	內心察覺	.719	--	.51	.649	.881
	情緒安定	.828	17.82***	.69		
	愛與同理心	.862	18.51***	.74		
	滿足感	.807	17.38***	.65		
幸福感	自我肯定	.827	--	.68	.658	.889
	正向情緒	.820	21.26***	.67		
	生活品質	.818	21.19***	.67		
	身心健康	.778	19.74***	.61		

註：--：起始參數估計值設定為 1

** $p < .01$ *** $p < .001$

五、假設檢定

本研究建構休閒涉入、依附關係、休閒療癒、幸福感程度之關係模式，如圖 2 所示，經由證實後顯示假設關係皆為顯著相關，研究假設檢果如表 2 所示。

表 2 假設檢定結果

假 設	β	t 值	R ²	結 果
休閒涉入→依附關係	.905	14.05***	.82	假設成立
休閒涉入→休閒療癒	.009	0.06		假設不成立
依附關係→休閒療癒	.863	5.37***	.76	假設成立
休閒涉入→幸福感	-.548	-3.65***		假設不成立
依附關係→幸福感	.633	3.01**	.78	假設成立
休閒療癒→幸福感	.730	6.52***		假設成立

** $p < .01$ *** $p < .001$.

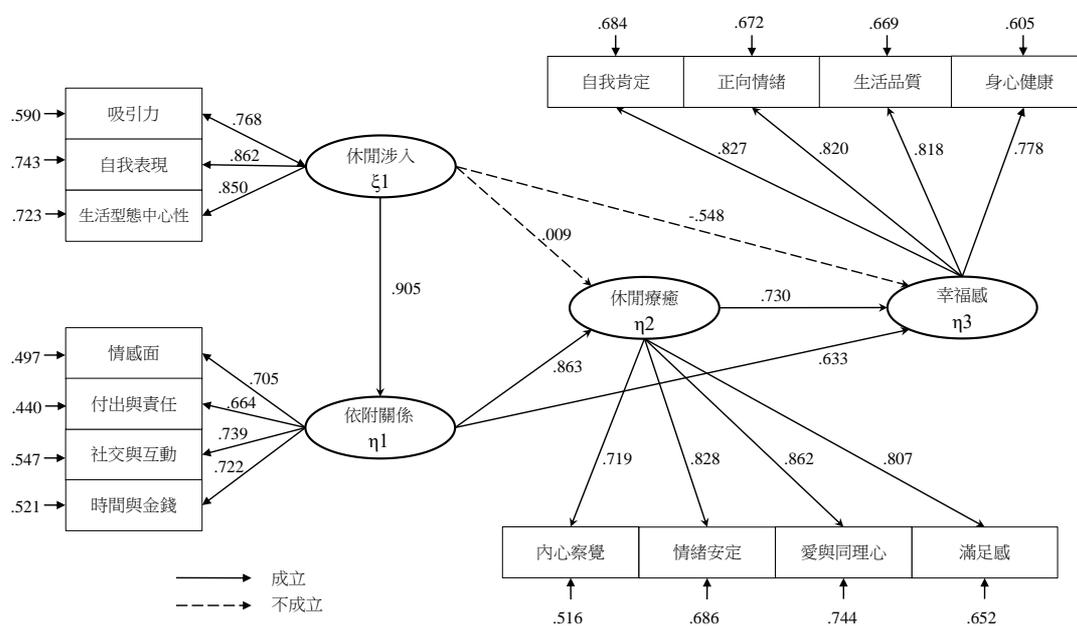


圖 2 SEM 架構圖

(一) 休閒涉入與依附關係之關係

休閒涉入對依附關係之直接效果路徑值為 .905，受訪者休閒涉入程度越高，依附關係程度也就越高， p 值 .000($p < .05$)，表示休閒涉入正向且顯著影響依附關係，故假設一成立。飼主飼養毛小孩時的涉入行為能對彼此之間產生依附情感，如：餵食毛小孩、玩遊戲、出門散步等。因為長時間涉入互動，產生的依附程度就越高。

(二) 休閒涉入與休閒療癒之關係

休閒涉入對休閒療癒之直接效果路徑值為 .009， t 值為 .06， p 值為 .000。表示休閒涉入對休閒療癒未達顯著水準，故假設二不成立。在飼主和寵物進行休閒行為的過程中不會直接產生療癒感，必須先和其產生依附關係後，才會對療癒有正向影響，也因為休閒涉入無法與療癒達成正向顯著進而促使依附關係達成中介效果。

(三) 休閒涉入與幸福感之關係

休閒涉入對幸福感之直接效果路徑值為-.548， t 值為-3.65， p 值為 .000。表示休閒涉入負向且顯著影響幸福感，故假設四不成立，進而推論，受訪者於休閒涉入產生後，會負向影響幸福感，其涉入程度如果越高，幸福感就越低，必須藉由依附關係作為中介，方能產生幸福感；證明飼主若對照顧毛小孩感到厭煩、不想負責，即使牠再可愛，都無法讓飼主對他產生依附情感，而少了這項聯繫，就不會使飼主和毛小孩互動後感到幸福、快樂。

(四) 依附關係與休閒療癒之關係

依附關係對休閒療癒之直接效果路徑值為 .863， t 值為 5.37， p 值為 .000。表示依附關係正向且顯著影響休閒療癒，故假設三成立，與楊淑貞等學者(2007)；陳淑瑜(2016)實證研究結果相符。透過和寵物的依附情感，能讓飼主在和寵物互動後情緒安定心裡感到滿足，就像人們一個人時很無聊，但若身旁有個人陪，心裡的思緒就不會變得複雜、憂鬱。

(五) 依附關係與幸福感之關係

依附關係對幸福感之直接效果路徑值為 .633， t 值為 3.01， p 值為 .003。表示依附關係正向且顯著影響幸福感，依附關係程度越高，幸福感感受越高，故假設五成立，並與歐陽儀、吳麗娟、林世華(2006)；Miltiades 與 Shearer(2011)，實證研究結果相符。飼主對毛小孩的依附關係良好、密不可分，才使毛小孩可有效降低且預防飼主的負面情緒，在飼主面臨生活壓力或低潮期，可以因為毛小孩帶來安慰，且覺得被陪伴感到快樂的幸福感。

(六) 休閒療癒與幸福感之關係

休閒療癒對幸福感之直接效果路徑值為 .730， t 值為 6.52， p 值為 .000。表示休閒療癒正向且顯著影響幸福感，受訪者參與休閒療癒程度越高，所獲得之幸福感越高，故假設六成立，並與楊淑貞、林邦傑、沈湘縈(2007)、陳淑瑜(2016)實證研究結果相符。飼主因毛小孩的休閒療癒程度是良好且高的，飼主會因心情被療癒，所以在生活品質以及心理會開始產生快樂的情緒，也就是幸福感。

伍、結論與建議

一、研究結論

擁有毛小孩前會搜集很多和毛小孩相關的資訊，對他產生期待感而飼養，但在飼養後卻發覺麻煩的事情很多，而漸漸對他產生厭惡感，例如：照護方面、休閒娛樂方面，皆需要花費時間陪伴他，因為厭煩牠不僅沒了幸福感，也是提升棄養率的原因之一。毛小孩其實像是我們的親生的小孩一樣，愛牠就會無私的對牠好，如果對牠沒有愛，認為他是麻煩，對牠就毫無感情可言。就像是家暴的發生原因，生下小孩有了小孩並不代表會愛他對他好，或許還會覺得自己的小孩很不順眼就對他拳打腳踢，並不會感到幸福。

根據問卷結果得知，飼養毛小孩之飼主多為有穩定收入及較無家庭牽絆(如：未婚無子女、大學生)，而在飼養其他寵物種類中，貓類為最多數，和飼養狗類不同的是不需要帶他出門散步，生活打理上也較輕鬆方便，但同樣都是互動性較高的寵物。Barba(1995)的研究也指出，藉由寵物陪伴可以使得個人安全感及自信心有效提升，透過寵物與他人互動的可愛模樣能讓人在生活中產生被療癒的感受，因為減少孤獨感受，所以增加滿懷的幸福感。沒有實際和寵物互動產生依附關係，是不會達到療癒和幸福感的，為什麼毛小孩會帶給我們療癒呢？本研究認為因為可以感受到牠溫暖的體溫、讓人感受到自己並不孤單、彌補平常缺乏的情感交流、陪伴、牠安靜的聽自己說話、無條件愛著自己、讓人感覺自己是被需要的，藉由毛小孩休閒活動走出戶外，也可增加自身的運動量，因為被毛小孩可愛模樣吸引，不僅心情變好也能夠紓解壓力，增加對生活的滿足感，當飼主擁有毛小孩後，因毛小孩是一個需要被照顧的存在，所以飼主就會發揮其照顧者的能力，飼養的責任會讓飼主覺得自己擁有負責任的能力，並且能將專注力提升在其身上。毛小孩漸漸變成飼主的生活重心，出門時會讓毛小孩一起同行、也會注意有關毛小孩的相關訊息、透過指令引導毛小孩一些動作，來讓之間關係更加緊密。只要有生命的個體，無論寵物或者飼主時常需要的是陪伴者、傾聽者，也正因為寵物不會說話，讓人有被拯救、重視的感覺，無形中內心就會產生療癒。

二、研究建議

本研究採問卷調查進行樣本資料蒐集，根據操作過程與研究抽樣，其建議說明如下：

(一) 藉由深度訪談，進一步深入瞭解飼主感受

本研究以問卷形式進行樣本蒐集，未加入質性訪談部分，質性訪談的優點為受訪者能將自我認知感受作真實面貌呈現，且更深入地探究問題的因素，未來建議相關議題研究可納入質性訪談，以深入瞭解休閒活動受訪者對其感受與看法。寵物休閒活動為近年來趨勢，了解飼主其所需更是未來討論的議題，後續研究者可加入其他議題探討其因素及影響效果，獲得新的研究發現。

(二) 飼主須要對寵物付出情感與責任心

對飼主而言休閒涉入的程度越高，幸福感反而越低，但是有了依附關係之後，與寵物產生感情，進而產生幸福感。所以飼主如果要達到幸福感的話，須要對寵物付出情感，要有責任心，不會因為自己有其他事情而忽略牠。為了寵物時間與金錢在能力所及下都盡可能達到。

(三) 擴充研究範圍

因飼養的寵物類型的不同或許對研究結果上會不一樣，本研究之寵物僅以狗類為主，建議未來的寵物類型可以增加如貓、鼠、鳥等具有互動之寵物的相關研究。

參考文獻

- 1111 人力銀行(2018)。職場男性婚育壓力調查。取自：https://www.1111.com.tw/news/jobns_con.asp?ano=114830
- Dychtwald, K. (2009)。身心合一：探索肢體心靈的奧妙互動(邱溫，譯)。臺北市：生命潛能。
- 王乃玉(2003)。國小高年級兒童——寵物互動行為、兒童寵物信念、兒童——寵物親密關係與非學業自我概念關係之研究(未出版的碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 王筠雅、劉嘉珮(2012)。網路社群與幸福感之相關研究——以 FACEBOOK 為例(未出版的碩士論文)。私立朝陽科技大學資訊管理系，臺中市。
- 朱永蕙、劉嘉麒(2016)。文化古蹟休閒涉入、遊憩體驗對地方依附與重遊意願影響之研究。休閒觀光與運動健康學報，6(4)，1-21。
- 行政院農委會(2013)。近年來臺灣寵物產業發展情形及相關管理措施，取自：<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2446815>
- 吳明蒼(2013)。護專生休閒態度、休閒涉入以及休閒效益對幸福感之關係。運動休閒管理學報，10(3)，63-86。
- 李鴻昌、陳渝苓(2009)。新休閒夥伴：寵物家人的概念建構與休閒互動之質化分析。運動休閒餐旅研究，28(3)，114-112。
- 杜聿平(2015)。探討寵物犬飼主之寵物依附與休閒效益對幸福的影響(未出版的碩士論文)。國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 杜淑芬(2003)。休閒治療的現況與展望。殘障運動雜誌，33，18-28。
- 沈莉(2016)。飼主人格特質、寵物依附性、幸福感與寂寞感相關研究(未出版的碩士論文)。國立雲林科技大學應用外語系，雲林縣。
- 沈進成、陳鈞坤、黃鈺婷、曾慈慧(2011)。體驗為休閒涉入影響顧客價值之中介模式之研究：以溫泉旅遊遊客為例。觀光旅遊研究學刊，6(1)，79-96。
- 邪行軍(2005)。對主觀幸福感測量的反思。本土心理學研究，24，301-323。
- 林志偉、馮育豪(2015)。網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之研究。交大體育學刊，10，1-12。

- 張力、吳婉綺、林翠蓉(2014)。依附關係、生活壓力、休閒效益與寵物飼養行為之關聯性研究。 *績效與策略研究*，**11**(2)，19-43。
- 張春興(2007)。 *教育心理學：三化取向的理論與實踐*。臺北市：東華。
- 張梨慧、黃茱瑛、楊玲(2016)。宗教活動的涉入對居民地方依附感之影響。 *觀光旅遊研究學刊*，**11**(1)，23-40。
- 郭金芳(2002)。美國休閒治療之分析。 *中華體育季刊*，**16**(4)，110-117。
- 陳淑瑜(2016)。音樂治療對改善臺北市國小特殊教育教師職業倦怠之成效。 *特殊教育研究學刊*，**41**(2)，1-26。
- 陳慧姿(2006)。 *高中教師靈性健康與幸福感之相關研究——以高雄地區為例*(未出版的碩士論文)。國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。
- 游婉婷、湯幸芬(2012)。飼主對寵物的依附關係與寂寞感、憂鬱情緒之探討。 *旅遊健康學刊*，**11**(1)，45-64。
- 黃秀卿、吳常榮(2017)。國中學生電子運動遊戲涉入、流暢體驗與課業壓力之影響研究。 *亞洲高齡健康休閒及教育學刊*，**5**，98-117。
- 黃金花、苗元江、陳浩斌(2008)。情緒幸福感。 *中國電力教育期刊*，**118**，173-175。
- 黃長發(2007)。大學生休閒利益感受與幸福感之研究。 *臺灣體育運動管理學報*，**5**，178-194。
- 黃純湘、畢璐鑾、陳麗華、郭正德(2017)。健走旅遊參與者之休閒涉入、休閒效益對再遊意願之影響。 *臺灣體育運動管理學報*，**17**(1)，1-22。
- 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈(2007)。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究。 *玄奘佛學研究*，**7**，63-103。
- 歐陽儀、吳麗娟、林世華(2006)。青少年依附關係、知覺父母言語管教、情緒穩定之相關研究。 *教育心理學報*，**37**(4)，319-344。
- 賴逸仙(2016)。 *跨越物種的同伴：動物的陪伴效益*(未出版的碩士論文)。國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系，南投縣。
- 戴有德、陳冠仰、李素馨(2008)。遊憩涉入、場所依賴與場所認同因果關係之研究：以東豐綠色走廊遊憩自行車使用者為例。 *戶外遊憩研究*，**21**(4)，27-57。
- 蘇素玉、楊宜樺、黃靖妤、何旻娟(2017)。早期海域遊憩經驗對休閒涉入、地方依戀與負責任環境行為之影響。 *管理實務與理論研究*，**11**(3)，61-79。
- 顧雅利、劉玉萍、白秋鳳(2013)。寵物治療的文獻回顧。 *長庚護理*，**24**(3)，267-271。
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, **44**(4), 709-716.
- Barba, B. E. (1995). The positive influence of animals: Animal-assisted therapy in acute care. *Clinical Nurse Specialist*, **9**(4), 91-95
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, **52**(4), 664-678.
- Bullock, C. C., & Mahon, M. J. (2000). *Introduction to recreation services for people with disabilities: A person-centered approach*(2nd ed.). Champaign, IL: Sagamore.

- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Dobkin, P. (2009). Fostering healing through mindfulness in the context of medical practice. *Current Oncology*, 16(2), 1-3.
- Edlin, G., & Golanty, E. (2009). *Health and wellness*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Egnew, T. R. (2005). The meaning of healing: Transcending suffering. *The Annals of Family Medicine*, 3(3), 255-262.
- Godbey, G. (2003). *Leisure in your life: An exploration*(6th ed.). State College, PA: Venture.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12, 179-195.
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale. *Anthrozoos*, 5(3), 160-175.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. London, UK: Penguin.
- Miltiades, H., & Shearer, J. (2011). Attachment to pet dogs and depression in rural older adults. *A multidisciplinary Journal of the interactions of people and animals*, 24(2), 147-154.
- Poresky, R. H., Hendrix, C., Mosier, J. E. & Samuelson, M. L. (1987). The Companion Animal Bonding Scale: Internal reliability and construct validity. *Psychological Reports*, 60, 743-746.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schmidt, S. (2004). Mindfulness and healing intention: Concepts, practice, and research evaluation. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(1), 7-14.
- Selin, S. W., & Howard, D. R. (1988). Ego involvement and leisure behavior a conceptual specification. *Journal of Leisure Research*, 20(3), 237-244.
- Staats, S., Miller, D., Carnot, M. J., Rada, K., & Turnes, J. (1996). The Miller-Rada Commitment to Pets Scale. *Anthrozoos*, 9(2), 88-94.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.

