

宠物对主人心理健康的消极影响

陈颖 谭小宏 田明冉 李波 陈中伟

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 人类养宠物具有漫长的历史，传统的观点往往认为宠物给主人带来独特的体验并促进主人的身心健康。然而，越来越多的研究发现，宠物也可能对主人的心理健康带来消极影响，尤其是宠物问题行为、人宠分离焦虑和宠物丧失等方面都可能为主人的身心健康带来一定的负面影响。未来可在人宠关系的理论整合、新型人宠关系、特殊时期宠物对主人心理健康的作用机制等方面加强研究。

关键词 | 宠物；心理健康；消极影响

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



我国的宠物群体数量庞大，且一直以来呈增长趋势。据《2021中国宠物行业白皮书》数据显示，截至2021年，我国宠物犬猫数量已超1亿只。无论是网络当中的各类视频图文，还是街道、小区花园等生活场景中，都时常能够看到宠物的身影。近年来大量涌现的宠物相关产品和服务也显示着人们对于宠物的重视。在以往的研究中，研究者们常常关注到宠物对主人心理健康的积极影响，然而养宠物也可能给宠物主人的心理健康带来消极影响。本文通过对有关研究文献的梳理，以期帮助人们全面、合理地认识宠物的影响，形成更为有益健康的人宠关系。

1 宠物促进主人的心理健康

大量研究成果表明，宠物对于主人的心理健康存在积极影响。有研究者提出“宠物效应”这一概念，即拥有宠物可以改善人类的身心健康^[1]。这种影响是如何产生的呢？可以从行为、情感及个人发展等方面对此进行解释。

在行为方面，养宠物会为主人带来一定的生活习惯变化，一些人在日常生活当中存在诸如久坐、不注意饮食健康、晚睡晚起等不良生活习惯，但很多宠物主人会因为宠物的饮食和运动需求而改变这些行

为^[2]，这种转变能够在一定程度上改善主人的身心健康情况。并且一些主人因为想要更好地照料宠物，会由此接触到其他的宠物主人、兽医、宠物日常护理人员，甚至拉近与家人的关系，从而更多地与社会交流和联系。

在情感方面，宠物常常被视为家庭成员，与主人有着亲密的情感联系^[3]。其往往能够为主人提供一种无条件的爱和接纳，这种情感很难在人际关系当中获得，是主人的一种重要心理支持来源^[1]。养宠物可以在多方面缓冲主人的负面情绪，如降低孤独感、压力，缓解焦虑和抑郁等^[4-6]，甚至在某种情境下可以降低丧亲等负性事件带来的消极影响。动物辅助疗法（animal-assisted therapy, AAT）是一种以目标为导向的介入方式，在专家指导参与下将某些符合特殊条件的动物（如猫、狗等）作为治疗的手段。在心理治疗领域，已有的研究成果显示，动物辅助疗法在治疗抑郁症、焦虑、注意缺陷障碍、行为障碍、分离障碍、痴呆症、孤独症和一些慢性心理疾病方面疗效显著^[7]。

在个人发展方面，照顾和养育宠物能够增强主人的责任感和价值感^[8]，提高其生活满意度、幸福感及自尊水平^[9]。此外，还有研究发现，宠物爱好者的情绪智力得分显著高于非宠物爱好者^[10]，并且对宠物持有更积极态度的主人同理心水平也会更高^[11]。

2 宠物对主人心理健康的消极影响

在关于宠物对主人影响的一系列研究当中，虽然很多研究结果都显示宠物对主人是有益的，但也有些学者得出不同甚至相反的结果。主人和宠物的自身特点、互动方式、态度等诸多因素都可能给宠物主人的心理健康带来一定的消极影响。对于这类影响我们需要丰富认识和理解，以便更好地进行适应和调整，发展出更为健康积极的人宠关系。

2.1 宠物问题行为对主人的影响

宠物很多时候非常可爱，但是有时他们也会出现一些问题行为。宠物问题行为通常包括：对人和其他动物的攻击、逃避、不服从、破坏性行为，以及过度发声等^[12]。宠物的问题行为往往受到许多因素的影响，如基因、生理过程和环境因素等。此外，主人将宠物看作孩子的态度及由此产生的反应模式有时也会引发或维持宠物问题行为。

与有行为问题的宠物一起生活的主人在各方面都可能会受到极大影响。人际关系方面，对于没有相关经验的人来说，他们可能很难理解这类宠物对主人生活的影响程度及为什么主人会选择养它们。所以主人经常面临着不被理解的压力，但又出于和宠物之间牢固的情感纽带以及自身的责任心而难以弃养宠物，因而备受折磨^[13]。心理健康方面，宠物问题行为可能会成为主人的一个压力来源，照顾有问题行为的宠物会对主人的幸福感产生负面影响，降低生活质量。宠物问题行为就像一种慢性疾病，主人在照顾有问题行为宠物时，就像是在照顾一名患有慢性病的家人。因此，主人可能会感到“照顾者负担”（caregiver burden, CB）^[14]。也有研究发现，在具有自杀倾向的主人身上，宠物的问题行为所带来的负面情绪可能会增加他们的自杀风险^[15]。有问题行为的宠物除了会给主人带来一系列的困扰和痛苦，还会影响到宠物本身的福利和生活质量。宠物因为问题行为给主人带来困扰，无法满足主人的期望是导致主人弃养宠物或给宠物选择安乐死的原因之一^[16]。但弃养或安乐死并不是一个简单的选择，许多主

人在此过程中经历了巨大的悲伤、羞耻、内疚和孤独。

为了缓解这些宠物主人受到的负面影响，他们需要他人对其所面临的挑战有更深入的理解，得到更多的支持。服从性训练可能是解决宠物问题行为的一种方法，但只有当宠物主人自己选择使用这些方法时，其潜在益处才能实现^[17]。

2.2 人宠分离焦虑对主人的影响

在现代的都市生活当中，宠物主人由于种种原因，如工作出差、外出旅游、上学等，无法陪伴在宠物身边。而当人宠之间存在深厚的情感依恋时，不论是主人还是宠物在分开后都可能产生分离焦虑（Separation Anxiety），给宠物主人的心理健康带来负面影响。

有研究发现，将狗与主人分开会引发它的焦虑反应，这种反应被称为分离焦虑^[18]。而存在分离焦虑的狗更有可能出现问题行为。因此，主人在照顾患有分离焦虑的宠物时会面临困扰和压力，降低主人的生活质量和幸福感^[19]。此外，主人在离开宠物时也可能产生分离焦虑。虽然宠物的存在可以提供愉悦和安全，但如果宠物不在，也可能导致主人感受到“难过”“痛苦”等负面情绪，时常思念、担心自己的宠物，这与父母和孩子间的互动模式相似^[20]。这种情况在老年宠物主人身上时常发生，一些老年人的社会支持较弱、陪伴者少，因此宠物在其生活当中扮演着重要的角色，与宠物分离更容易导致主人的分离焦虑，甚至他们可能会因为不愿意离开宠物而拒绝住院^[21]。还有研究发现，那些宠物在生活中扮演重要角色的学生在进入大学的过渡阶段时也可能经历分离焦虑，这会影响他们的学业成绩，为其心理健康带来潜在风险^[22]。社会支持水平较低、容易产生人类相关分离焦虑的主人发生宠物分离焦虑的概率也会更高^[20]。

在干预措施方面，目前对于主人的宠物分离焦虑的干预方法还较少。对于宠物分离焦虑除了可以采用药物治疗，还可以采取行为管理、物种特异性信息素（如鼻内催产素的使用）等方法^[19, 23]。

2.3 宠物丧失对主人的影响

丧失宠物对于主人的影响无疑是巨大的，主人对丧失宠物（包含死亡、丢失、病危等）表现出的哀伤不亚于丧失重要的亲人或好友^[24]。丧失宠物的哀伤通常可以持续6个月到1年，严重的甚至会持续一生^[26]。绝大部分宠物主人丧宠后会感觉日常生活被打乱，他们的睡眠时间减少，饮食不规律，工作效率降低，社交活动减少。除了成年的宠物主人外，儿童、青少年和老年人乃至为宠物执行安乐死的宠物医生都可能会在丧失宠物以后面临强烈悲伤，甚至造成心理创伤^[8, 27]。这些悲伤反应可能是于健康有益的适应性反应，如哭泣宣泄或与他人分享悲伤等；也可能是有害的不适应反应，如过度愤怒、失去控制和负罪感^[28]。

主人在失去宠物后还会出现一种特殊的情况，即“被剥夺悲伤的权利”（Disenfranchised Grief），有时候他人并不能完全理解主人失去宠物的痛苦和其表现出的痛苦反应，“只是一个宠物而已，再养一只就好了，小题大做”等态度，在一定程度上限制了丧宠者的宣泄，延长并加深了宠物主人内在的负面情绪反应^[25]。被剥夺悲伤的权利可能会导致丧宠主人与家人、朋友之间的人际冲突。丧宠者会因为担心其他人无法理解他们的经历，而回避谈论这一话题^[26]。另外，一些宠物的丧失是因为被选择安乐死。

主人选择宠物安乐死可能是想要结束宠物的病痛，或是出于宠物危害了他人的生命财产安全等，但做出这一决定并不容易，也会导致复杂的悲伤反应。宠物丧失普遍会为主人带来消极反应，一部分宠物主人经历的复杂悲伤不会随着时间的推移而减轻，他们所经历的严重抑郁和焦虑，需要专业人员来治疗^[25]。不过，对于大多数失宠的主人来说，悲伤经历和康复过程会因个人情况而异。

有研究者提出，影响宠物主人悲伤的原因主要包括宠物主人个体特征、宠物主人接受的社会支持、宠物主人与宠物的相处状况三个方面。而经历了宠物丧失的主人走出创伤的应对方式通常包括以下几个方面：（1）专业支持。兽医、心理咨询师等专业人士可以为丧宠主人提供一些支持性团体辅导和悲伤咨询服务，以提供心理支持，减轻宠物悲伤带来的痛苦和内疚感^[29]。（2）社会支持。除了家人朋友给予的安慰和支持外，也有研究表明热线电话、网上支持小组等能够为主人提供社会支持^[30]。（3）持续性联结。持续的关系主要是指维持与死去的宠物的关联，常用的方式包括看照片、回忆往事、保存它们的物品（如项圈、毯子），以及给宠物写信^[31]；纪念则主要包括举行纪念活动、发布讣告、举办葬礼、哀悼、宠物墓地、纪念馆等^[32, 33]。（4）与其他动物的关系。其他动物的陪伴或养育一只新的宠物对度过悲伤过程是有益的，因为一些宠物主人可能会从照顾另一个生命中找到目标^[34]。（5）宗教与灵性。国外的研究表明，有些主人会在宠物死后举行一些宗教仪式、祷告、相信宠物有来生、转世等^[29]。

2.4 其他负面影响

有研究发现，宠物主人与不养宠物的人在孤独水平、自尊、生活满意度、心理困扰等方面均不存在显著差异^[35]。但他们更容易出现焦虑、慢性疲劳、失眠和抑郁等问题^[36, 37]。也有研究者指出，并不是宠物主人更容易出现心理问题，而是具有心理问题的人更倾向于养宠物。弗雷泽（Fraser）等人发现，没有证据能够证明养宠物的人和不养宠物的人在外向性、亲和性、神经质或诚实—谦逊等性格特征上存在显著性差异，但他们可能成为普通大众和科学研究人员刻板印象的受害者^[38]。因为人们常常认为养宠物的人身心会更加健康，性格也更为活泼外向。综上所述，宠物与人类之间的联系和影响是复杂且多样的，宠物在人类生活当中到底起着何种作用、扮演着什么样的角色仍然需要我们进行深入探索。

3 研究局限与展望

3.1 人宠关系理论面临的挑战

国外关于宠物的心理学研究开展得较早，成果也更加丰富，而我国虽然宠物养育量大但相关研究却较少，研究结果本土化水平较低，国内的宠物心理问题研究仍需要得到更多的关注。针对宠物带来的消极影响和风险挑战，面向宠物主人心理健康的理论研究与服务实践发展较慢，研究当中的相关专业人士更多是兽医，而心理咨询师等专业人士较少，也缺乏相关的理论体系和服务技巧，主人的宠物相关心理健康服务仍需得到进一步重视。如丧失宠物的主人可以由专业人士为其提供更为系统的丧宠心理辅导和咨询服务。咨询师可以采用现象学的方法，专注于主人体验的主观意义，还可以结合使用悲伤测量来帮助咨询师概念化主人的悲伤反应^[39]。

3.2 新型人宠关系的挑战

随着经济和社会的高速发展，人宠之间的关系也在发生变化。由于主人对于宠物的重视和关怀，推动一系列科技创新类宠物用品的产生，致力于让宠物吃得更好、玩得更好。另外，也有很多用于与宠物进行沟通的产品（狗狗电话、宠物语言翻译器等），这类产品在一定程度上满足了宠物主人与宠物沟通、陪伴宠物的心理需求，推动了人宠关系的变化。但目前这一类的产品仍然处于发展当中，并不完善。新型的养宠观念可能为主人带来更大的经济、心理负担，未来我们也可以去关注这类产品和其带来的相关行为背后的心理机制和影响。

此外，研究发现观看有关宠物的视频、直播在中国青少年中越来越受欢迎，因为有许多人因为工作、住房等原因虽然想养宠物但却缺乏相应的条件。因此，近年来出现了许多宠物在线视频、直播，甚至是为宠物注册特有的社交平台账户的现象^[40, 41]，这通常都能带来大量的流量和粉丝，不仅带来了独特的宠物经济收益，也能满足一些人的心理需求。但这一现象可能会为宠物主人和宠物之间的关系带来隐患，这种以宠物为中心的网络活动，其社会动态和心理影响值得我们在未来进行深入探讨。

由于人们的思想观念变化及人宠关系的特殊性，越来越多的年轻人倾向于将宠物视为自己的子女。有研究显示宠物依恋对生育意愿的影响受到主观社会经济地位的调节。具体而言，当个体主观社会经济地位水平较高时，宠物依恋与生育意愿呈负相关^[42]，这种现象可能对未来社会生育水平存在一定的影响。然而，考察宠物依恋与生育意愿之间关系的研究仍然匮乏，未来可以继续深入探讨其中的机制原理和深入影响。

3.3 疫情期间宠物对主人心理健康的影响

近年来，新冠病毒疫情引发日益严重的心理健康危机，宠物与主人共同生活，为主人带来一系列独特的影响。长时间的封闭使家庭环境成为许多儿童上学和成年人工作的中心，而宠物能够降低主人因社会隔离而产生的心理困扰和孤独感^[43]。此外，在这一特殊的时间段中，宠物也可以满足老年宠物主人的一些社交和情感需求^[44]。这些发现表明，宠物在疫情期间对改善主人的心理健康有一定作用^[45]。

在疫情期间，宠物与主人之间的相处时间增多，除积极影响外，也会带来一定的风险和挑战。研究表明，疫情期间养宠物的人患失眠的比例更高，孤独感水平也没有显著改善^[35]。在考虑失业等情境因素和相关情绪状态后，宠物反而可能会加重主人的负担，导致其生活质量下降^[46]。与宠物在家里共处的时间越长，发生动物相关的伤害（如被狗咬伤等）风险就越大。此外，由于养宠物的经济压力、宠物问题行为的潜在增加和由此引起的主人沮丧等因素，可能导致主人弃养宠物，而由此引发的愧疚情绪会进一步对主人的整体健康与体验产生负面影响。疫情肆虐，人类与宠物的生活状态与之前存在许多不同，目前对于疫情期间宠物影响主人心理健康的相关研究仍存在许多空白，值得广大研究者进一步补充探索。

宠物作为主人生活其中的一个重要伙伴，我们在看到宠物为主人的心理健康带来积极影响的同时，也要正确地了解和认识可能带来的消极影响，在缓解消极影响的同时，将其转化为人生的财富，促进主人的身心健康。未来仍需继续开展更多的宠物心理学研究，建立更加和谐、健康的人宠关系。

参考文献

- [1] Allen K, Blascovich J, Mendes W B. Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and

- spouses: The truth about cats and dogs [J]. *Psychosomatic Medicine*, 2002, 64 (5): 727-739.
- [2] Peacock M, Netto J, Yeung P, et al. Understanding the relationship between pet ownership and physical activity among older community-dwelling adults—A mixed methods study [J]. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2020, 28 (1): 131-139.
- [3] Herzog H. The impact of pets on human health and psychological well-being: Fact, fiction or hypothesis [J]. *Psychological Science*, 2011, 20 (4): 236-239.
- [4] Pikhartova J, Bowling A, Victor C. Does owning a pet protect older people against loneliness [J]. *BMC geriatrics*, 2014, 14 (1): 1-10.
- [5] Clark, Kline K M. Psychological effects of dog ownership: Role strain, role enhancement, and depression [J]. *The Journal of Social Psychology*, 2010, 150 (2): 117-131.
- [6] Sane P, Sawarkar A. Comparative study of stress levels between pet owners and non-pet owners [J]. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 2017, 8 (9): 1055-1057.
- [7] 李涛, 何菊玲. 动物辅助疗法的发展应用(综述) [J]. *中国心理卫生杂志*, 2006, 20 (8): 531-533.
- [8] Enders-Slegers M J, Hediger K. Pet ownership and human-animal interaction in an aging population: rewards and challenges [J]. *Anthrozoös*, 2019, 32 (2): 255-265.
- [9] Jacobs, Bao K, Schreer G. Pets and happiness: Examining the association between pet ownership and wellbeing [J]. *Anthrozoös*, 2016, 29 (2): 283-296.
- [10] Kacker S, Srivastava N. Effect of attitude towards pet on emotional intelligence: A comparative study [J]. *Indian Journal of Health Wellbeing*, 2018, 9 (2): 193-196.
- [11] Preylo B D, Arikawa H. Comparison of vegetarians and non-vegetarians on pet attitude and empathy [J]. *Anthrozoös*, 2008, 21 (4): 387-395.
- [12] Salman M D, Hutchison J, Ruch-Gallie, et al. Behavioral reasons for relinquishment of dogs and cats to 12 shelters [J]. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 2000, 3 (2): 93-106.
- [13] Buller K, Ballantyne K C. Living with and loving a pet with behavioral problems: Pet owners' experiences [J]. *Journal of Veterinary Behavior*, 2020 (37): 41-47.
- [14] Spitznagel M B, Cox M D, Jacobson D M, et al. Assessment of caregiver burden and associations with psychosocial function, veterinary service use, and factors related to treatment plan adherence among owners of dogs and cats [J]. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 2019, 254 (1): 124-132.
- [15] Love H A. Best friends come in all breeds: The role of pets in suicidality [J]. *Anthrozoös*, 2021, 34 (2): 175-186.
- [16] New J C, Salman M D, Scarlett J M, et al. Moving: characteristics of dogs and cats and those relinquishing them to 12 US animal shelters [J]. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 1999, 2 (2): 83-96.
- [17] Shore E R, Burdsal C, Douglas D K. Pet owners' views of pet behavior problems and willingness to consult experts for assistance [J]. *Journal of applied animal welfare science*, 2008, 11 (1): 63-73.
- [18] Simpson B S. Canine separation anxiety [J]. *Compendium on Continuing Education for the Practicing Veterinarian*, 2000, 22 (4): 328-338.
- [19] Sherman B L, Mills D S. Canine anxieties and phobias: an update on separation anxiety and noise aversions [J]. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 2008, 38 (5): 1081-1106.
- [20] Dowsett E, Delfabbro P, Chur-Hansen A. Adult separation anxiety disorder: The human-animal bond [J].

- Journal of Affective Disorders, 2020, 270 (1) : 90–96.
- [21] Mc Nicholas J, Gilbey A, Rennie A, et al. Pet ownership and human health: A brief review of evidence and issues [J] . British Medical Journal, 2005, 331 (7527) : 1252–1254.
- [22] Carr A M, Pendry P. Understanding Links Between College Students' Childhood Pet Ownership, Attachment, and Separation Anxiety During the Transition to College [J] . Anthrozoös, 2022, 35 (1) : 125–142.
- [23] Thielke L E, Udell M A. The role of oxytocin in relationships between dogs and humans and potential applications for the treatment of separation anxiety in dogs [J] . Biological reviews, 2017, 92 (1) : 378–388.
- [24] Stokes S, Planchon L, Templer D, et al. Death of a companion cat or dog and human bereavement: Psychosocial variables [J] . Society and Animals, 2002, 10 (1) : 93–105.
- [25] Bussolari C, Habarth J M, Phillips S, et al. Self-compassion, social constraints, and psychosocial outcomes in a pet bereavement sample [J] . OMEGA—journal of Death and Dying, 2021, 82 (3) : 389–408.
- [26] Park R M, Royal K D, Gruen M E. A Literature Review: Pet Bereavement and Coping Mechanisms [J] . Journal of Applied Animal Welfare Science, 2021, 24 (19) : 1–15.
- [27] Crawford K M, Zhu Y, Davis K A, et al. The mental health effects of pet death during childhood: is it better to have loved and lost than never to have loved at all [J] . European Child Adolescent Psychiatry, 2021, 30 (10) : 1547–1558.
- [28] Hunt M, Padilla Y. Development of the pet bereavement questionnaire [J] . Anthrozoös, 2005, 19 (4) : 308–324.
- [29] Testoni I, De Cataldo L, Ronconi L, et al. Pet loss and representations of death, attachment, depression, and euthanasia [J] . Anthrozoös, 2017, 30 (1) : 135–148.
- [30] Rémillard L W, Meehan M P, Kelton D F, et al. Exploring the grief experience among callers to a pet loss support hotline [J] . Anthrozoös, 2017, 30 (1) : 149–161.
- [31] Habarth J, Bussolari C, Gomez R, et al. Continuing bonds and psychosocial functioning a recently bereaved pet loss sample [J] . Anthrozoös, 2017, 30 (4) : 651–670.
- [32] Schmidt M, Naylor P E, Cohen D, et al. Pet loss and continuing bonds in children and adolescents [J] . Death Studies, 2020, 44 (5) : 278–284.
- [33] Bardina S. Social functions of a pet graveyard: Analysis of gravestone records at the metropolitan pet cemetery in Moscow [J] . Anthrozoös, 2017, 30 (3) : 415–427.
- [34] Wong P W C, Lau K C T, Liu L, et al. Beyond Recovery: Understanding the post bereavement growth from companion animal loss [J] . Omega, 2017, 75 (2) : 103–123.
- [35] Gilbey A, Mc Nicholas J, Collis G M. A longitudinal test of the belief that companion animal ownership can help reduce loneliness [J] . Anthrozoös, 2007 (20) : 345–353.
- [36] Müllersdorf M, Granström F, Sahlqvist L, et al. Aspects of health, physical/leisure activities, work and sociodemographics associated with pet ownership in Sweden [J] . Scandinavian Journal of Public Health, 2010, 38 (1) : 53–63.
- [37] Miltiades H, Shearer J. Attachment to pet dogs and depression in rural older adults [J] . Anthrozoös, 2011, 24 (2) : 147–154.
- [38] Fraser G, Huang Y, Robinson K, et al. New Zealand pet owners' demographic characteristics, personality, and health and wellbeing: More than just a fluff piece [J] . Anthrozoös, 2020, 33 (4) : 561–578.

- [39] Archer J, Winchester G. Bereavement following death of a pet [J] . British Journal of Psychology, 1994, 85 (2) : 259–271.
- [40] Maddox J. The secret life of pet Instagram accounts: Joy, resistance, and commodification in the Internet's cute economy [J] . New Media Society, 2021, 23 (11) : 3332–3348.
- [41] Zhou Z, Yin D, Gao Q. Sense of presence and subjective well-being in online pet watching: The moderation role of loneliness and perceived stress [J] . International journal of environmental research and public health, 2020, 17 (23) : 9093.
- [42] Guo Z, Ren X, Zhao J, et al. Can Pets Replace Children? The Interaction Effect of Pet Attachment and Subjective Socioeconomic Status on Fertility Intention [J] . International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, 18 (16) : 8610.
- [43] Russell J. Everything has to die one day: children's explorations of the meanings of death in human-animal-nature relationships [J] . Environmental Education Research, 2017, 23 (1) : 75–90.
- [44] Applebaum J W, Ellison C, Struckmeyer L, et al. The impact of pets on everyday life for older adults during the COVID-19 pandemic [J] . Frontiers in Public Health, 2021, 10 (9) : 292.
- [45] Grajfoner D, Ke G N, Wong R M. The effect of pets on human mental health and wellbeing during COVID-19 lockdown in Malaysia [J] . Animals, 2021, 11 (9) : 2689.
- [46] Phillipou A, Tan E J, Toh W L, et al. Pet ownership and mental health during COVID-19 lockdown [J] . Australian Veterinary Journal, 2021, 99 (10) : 423–426.

Negative Effects of Pets on Owners' Mental Health

Chen Ying Tan Xiaohong Tian Mingran Li Bo Chen Zhongwei

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: With a long history of keeping pets, the traditional view is that pets bring unique experiences to owners and are good for their physical and mental health. However, a growing number of studies have found that pets may also have a negative impact on owners' mental health, especially in the aspects of pet problem behavior, pet separation anxiety and Pet Bereavement. In the future, more research should be done on the theoretical integration of the relationship between owners and pets, the new human-pet relationship, and the mechanism of pet's effect on owner's mental health in special period.

Key words: Pets; Mental health; Negative impact