

宠物依恋对社交焦虑的影响

——自我表露的中介作用

王天月

长春市养正高级中学, 吉林 长春

收稿日期: 2025年6月18日; 录用日期: 2025年7月31日; 发布日期: 2025年8月12日

摘要

研究旨在探讨宠物依恋对大学生社交焦虑的影响机制, 重点考察自我表露在其中的中介作用。通过对316名在校大学生进行问卷调查, 测量其宠物依恋、自我表露和社交焦虑水平, 并运用SPSS及其PROCESS插件进行统计分析。研究结果表明: 宠物依恋显著负向预测自我表露和社交焦虑; 自我表露显著负向预测社交焦虑; 自我表露在宠物依恋与社交焦虑之间起部分中介作用, 间接效应占总效应的21.028%。研究揭示了宠物依恋通过提升个体自我表露倾向, 进而影响其社交焦虑水平的心理机制, 不仅拓展了宠物依恋的研究视角, 也为大学生社交焦虑的干预提供了理论支持与实践启示。

关键词

宠物依恋, 自我表露, 社交焦虑, 中介作用, 大学生

The Impact of Pet Attachment on Social Anxiety

—The Mediating Role of Self-Disclosure

Tianyue Wang

Changchun Yangzheng Senior High School, Changchun Jilin

Received: Jun. 18th, 2025; accepted: Jul. 31st, 2025; published: Aug. 12th, 2025

Abstract

This study aims to explore the mechanism by which pet attachment affects social anxiety among college students, with a particular focus on the mediating role of self-disclosure. A questionnaire survey was conducted among 316 college students to assess their levels of pet attachment, self-

disclosure, and social anxiety. Statistical analyses were performed using SPSS and the PROCESS macro. The results indicated that pet attachment significantly and negatively predicted both self-disclosure and social anxiety; self-disclosure also significantly and negatively predicted social anxiety. Furthermore, self-disclosure partially mediated the relationship between pet attachment and social anxiety, accounting for 21.028% of the total effect. This study reveals the psychological mechanism through which pet attachment influences social anxiety by promoting self-disclosure, thereby expanding the research perspective on pet attachment and providing theoretical support and practical insights for interventions targeting social anxiety among college students.

Keywords

Pet Attachment, Self-Disclosure, Social Anxiety, Mediation Effect, College Students

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在当代社会中，社交焦虑成为影响大学生心理健康的重要问题之一，个体在面对社交互动时常因担忧他人评价或自我否定而产生紧张、回避等消极情绪。与此同时，宠物在人类生活中的角色日益凸显，不仅作为陪伴者满足人类的情感需求，更在心理调节方面发挥了显著作用。近年来，心理学研究逐渐关注宠物依恋在情绪调节和人际互动中的作用，尤其是在应对孤独、压力及焦虑等负面情绪方面的积极意义。McConnell *et al.* (2011) [1]指出，宠物依恋能够有效缓解个体的孤独与焦虑，增强其社会归属感和情绪稳定性；卢娜娜和李桂平(2023) [2]进一步强调了宠物作为“社交催化剂”的独特功能，在陌生人互动中提供情感缓冲，促进社交信心的建立。然而，宠物依恋对社交焦虑的影响并非直接作用，更可能通过个体的心理机制间接发挥影响，其中，自我表露被认为是关键的中介变量。Wells 和 Hepper (2000) [3]的研究表明，个体与宠物建立依恋关系后，更愿意表达内心感受，这种情感开放性有助于改善其在人际互动中的焦虑反应。国内相关研究虽然起步较晚，但也呈现出相似趋势。例如，邱靖雯等人(2021) [4]指出，在中国文化背景下，宠物依恋同样能够提供情感安全感，进而缓解社交场合中的紧张情绪。苑政杰(2023) [5]发现宠物互动有助于提升个体信任感与开放性，从而在社交互动中更易于自我表露，降低焦虑体验。因此，探索宠物依恋是否通过自我表露影响社交焦虑，不仅能够深化对宠物陪伴机制的理解，也为缓解大学生社交焦虑提供新的干预视角。

1.1. 宠物依恋对社交焦虑的影响

宠物依恋是指人类与宠物之间形成的一种情感性依附关系，这种关系类似于人际依恋中的情感联结，被认为具有重要的心理支持功能[6]。社交焦虑是指个体在社交情境中，因担心受到负面评价而产生的紧张、羞怯和回避等情绪反应[7]。这种焦虑常常表现为在公众面前说话、与陌生人交流或处于集体场合时的强烈不适，可能严重影响个体的社交功能和心理健康。

宠物依恋在情感支持和心理调节方面所起到的作用，现在越来越受到学术界的关注了，在社交焦虑这样的背景之下，早期开展的研究显示，宠物依恋能够给个体提供情感方面的支持以及安全感，在个体面对孤独、焦虑以及社会压力的时候，进而能够起到缓解的作用[1]。宠物是一种情感支持的来源，它不只是能给个体提供陪伴，在减少社交焦虑这方面也能发挥出关键的作用。Wells 和 Hepper (2000) [3]的研

究发现, 宠物依恋关系可以提高个体的开放性, 让他们更愿意把内心的想法和情感分享出来, 这样能减少社交焦虑。在我国, 关于宠物依恋的研究开始地比较晚, 不过在最近这些年也有了一定的进展, 研究表明, 情绪调节自我效能感在宠物依恋与社交焦虑之间起完全中介作用; 社会支持在情绪调节自我效能感的中介路径的前后半段均起到调节作用。宠物依恋通过情绪调节自我效能感预测社交焦虑, 社会支持调节了宠物依恋与情绪调节自我效能感, 情绪调节自我效能感与社交焦虑的关系[8]。宠物依恋能够给个体提供稳定的情感支持, 缓解个体的焦虑情绪, 还可以促使个体更愿意和他人进行互动, 从整体情况来看, 宠物依恋在缓解社交焦虑方面的积极作用已经得到了普遍的认可, 研究宠物依恋对社交焦虑产生的影响, 探讨其中的机制, 已经成为心理学研究中的一个关键课题了。

1.2. 自我表露的中介作用

自我表露是指个体主动地将自己的情感、想法、经验等私人信息分享给他人的行为, 是建立和维系亲密人际关系的基础机制之一[9]。Wells 和 Hepper (2000) [3]指出, 自我表露有助于增进人际信任与理解, 进而缓解个体在社交互动中所产生的焦虑感。

自我表露被大家认为是一种对促进人际关系建立以及心理调节来说非常关键的机制, 在最近这些年, 相关的研究慢慢揭示出了自我表露在宠物依恋对社交焦虑产生影响的过程中所起到的中介作用, Wells 和 Hepper (2000) [3]最早提出来, 宠物依恋能够推动个体的情感开放性发展, 也就是说, 当个体和宠物建立起很深厚的依恋关系之后, 会更容易向其他人表达自己内心的感受。这种情感开放性能够帮助缓解个体在进行社交互动时所产生的焦虑情绪, 宠物可以借助提高个体自我表露的倾向, 间接地帮助个体建立起更好的人际关系, 这样一来能减轻个体的社交焦虑, 宠物依恋凭借提升自我表露, 能够帮助个体提高社交效能感, 让个体在社交场合当中变得更加自信, 焦虑感也会更少。McConnell 等人(2011) [1]也指出, 宠物依恋促进自我表露的其中一个途径是提高个体的情绪调节能力, 宠物能够充当一个“安全依附源”, 让个体在情感上感觉到安全, 然后提高他们的开放性和信任感, 这样个体会更愿意和他人分享自己, 焦虑感也会减少, 在我国, 关于自我表露和宠物依恋关系的研究并不是很多, 不过已经有学者指出, 宠物的陪伴对个体的自我表露是有促进作用的。例如孙友全和门辉华(2024) [10]发现, 自恋在宠物依恋与亲社会行为之间起调节作用, 苑政杰(2023) [5]做的研究也表明, 宠物借助给予情感支持, 能够帮助大学生群体提升自我表露的程度, 这样可以有效地减少焦虑体验, 不过, 有一部分研究也指出, 过度依赖宠物有可能会让个体在人际交往当中产生回避的倾向。当个体过度依靠宠物来缓解焦虑的时候, 可能会忽视现实社交的参与, 尽管存在这样的情况, 但是整体的研究表明, 自我表露在宠物依恋对社交焦虑产生影响的过程中起到了关键的中介作用, 凭借提高自我表露, 宠物依恋能够有效地缓解个体的社交焦虑。依恋理论也指出, 安全而稳定的情感联结可为个体提供“安全基地”, 降低威胁感知。在人-宠物关系情境中, 宠物常被视为一种替代性或补充性依恋对象[6], 其非评判的特质能向个体持续输送无条件的积极情感反馈, 进而提升情绪稳定性并降低社交威胁的知觉水平。

虽然之前已经有一些研究表明, 宠物依恋其实对社交焦虑是有着一定程度影响的, 不过, 目前大多数的研究主要都集中在宠物依恋对情感健康所产生的影响上, 很少有研究涉及宠物依恋到底是如何借助心理方面的机制去影响社交焦虑的, 在自我表露这个中介变量所起到的作用这一方面, 现有的研究还没有系统地去揭示宠物依恋是怎样凭借自我表露这一心理机制, 进而影响到个体的社交焦虑水平的。当前的研究大多都把重点放在了宠物依恋和情感健康之间的直接关系上, 却忽略了自我表露在这个过程中可能存在的潜在作用, 以及一个问题是, 现有的研究大多只是局限于某一个特定的群体, 例如说老年人或者是宠物养护者, 却缺乏对大学生这个特殊群体的关注, 大学生这个群体正处在社会角色以及人际交往的转型时期, 他们的社交焦虑问题是尤其突出的。研究宠物依恋对大学生社交焦虑所产生的影响以及

其中的机制，是有着非常关键的理论和实践意义的，基于这样的情况，本研究打算去探讨宠物依恋是如何借助自我表露来影响大学生社交焦虑的具体机制，借助这样的方式来填补现有研究存在的空白，借助开展实证研究，本研究的目的是要明确宠物依恋和社交焦虑之间的关系，自我表露在其中起到的中介作用，从而为大学生社交焦虑的干预提供新的理论依据以及实践路径。

由此本文提出假设，见图 1：

H1：宠物依恋对社交焦虑具有显著负向预测作用；

H2：宠物依恋显著正向预测自我表露水平；

H3：自我表露在宠物依恋与社交焦虑之间起部分中介作用。

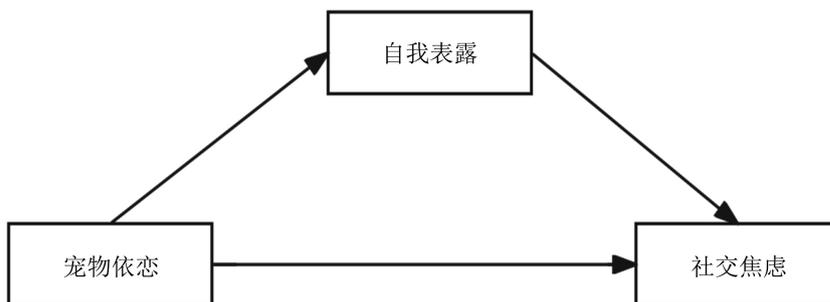


Figure 1. Research model diagram
图 1. 研究模型图

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究的对象为在校大学生，年龄范围大致为 18 至 24 岁，来自不同年级、专业和背景的学生。通过线上问卷平台“问卷星”进行数据收集。下表是学生的情况，见表 1：

Table 1. Subject information form
表 1. 被试信息表

名称	选项	频数	百分比(%)
性别	女	138	43.671
	男	178	56.329
年级	大一	62	19.62
	大三	82	25.949
	大二	79	25
	大四	93	29.43
养的宠物是	乌龟	11	3.481
	仓鼠	9	2.848
	兔子	7	2.215
	狗	90	28.481

续表

猫	158	50
蛇	11	3.481
鱼	18	5.696
鹦鹉	12	3.797

2.2. 研究工具

2.2.1. 宠物依恋量表

列克星敦宠物依恋量表(LAPS), 1992年由Lexington编制, 测量宠物主人和自己饲养宠物的依恋程度的量表[11]。该量表由23个题目组成, 为李克特4点量表(1=完全不赞同, 2=不赞同, 3=赞同, 4=完全赞同)。得分越高说明宠物依恋水平越好。本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.857。

2.2.2. 自我表露指数量表(SDI)

本研究使用的量表为Miller编制的自我表露指数量表(Self-Disclosure Index, SDI)。该量表通过对10道题目的测量来考察被试的自我表露情况, 例如“我对自己各方面喜欢或不喜欢的情况”。量表采用五点记分1为“从不告诉对方”, 5为“非常详细地告诉对方”, 因此总分为10~50分, 分数越低表明个体愿意表露的程度越低。该量表在不同的研究以及不同的被试中实测显示其内部一致性系数介于0.86~0.93之间[12], 本研究中自我表露的内部一致性系数为0.90。

2.2.3. 交往焦虑量表

采用由Leary (1983) [13]编制交往焦虑量表, 包含15个题项, 采用5点计分法(1~5分)。其中, 3、6、10和15题为反向计分。总分范围为15~75分。在本研究中该量表的内部一致性系数为0.768。

2.3. 研究过程

本研究采用线上问卷的方式进行数据收集, 调查通过“问卷星”平台发放, 研究对象为大学生群体。在各大高校的社交平台上发布问卷链接, 并通过电子邮件、社交群组等方式邀请在校大学生参与。问卷的填写过程大约需要3~5分钟, 且确保数据的保密性。所有问卷完成后, 将进行数据清洗, 剔除无效或不完整的问卷, 最终选取有效问卷进行后续分析。

2.4. 数据分析

在数据分析方面, 本研究将使用SPSS统计软件进行数据处理与路径分析。研究者将对收集到的数据进行信度检验, 通过描述性统计分析, 了解大学生群体在宠物依恋、社交焦虑和自我表露上的基本情况。使用相关分析探讨宠物依恋、社交焦虑和自我表露之间的关系, 进一步采用process插件进行中介分析, 检验自我表露是否在宠物依恋与社交焦虑之间起到中介作用。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

为检验本研究是否存在严重的共同方法偏差, 采用Harman单因子检验法进行分析。结果显示, 未旋转因素分析中第一个因子的方差解释率为32.191%, 低于临界值40%。这表明本研究数据中的共同方法偏差问题不严重, 研究结果的内部效度较为可靠, 可进入后续统计分析。

3.2. 描述性分析

在这项研究当中,对主要的变量开展了描述性的统计分析工作,目的是深入了解大学生这个群体在宠物依恋、自我表露以及社交焦虑这些方面的基本分布状况,见表2。宠物依恋的得分范围是从23分到92分,它的平均值是51.465,标准差为19.958,这表明在样本里各个个体的宠物依恋水平存在着比较大的差异,自我表露得分的范围是从10分到50分,其平均值为26.399,标准差是11.596,大学生在向其他人表达个人信息的时候,开放程度处于一般的状态,而且也存在一定的个体差异。社交焦虑的得分范围是从15分到75分,平均值为49.570,标准差是14.971,这个得分处于量表的中等偏上的水平,这反映出有一部分大学生面临着比较十分突出的社交困扰,这些数据为接下来对变量之间关系进行的分析提供了基础。

Table 2. Descriptive analysis

表 2. 描述性分析

名称	最小值	最大值	平均值	标准差
宠物依恋	23	92	51.465	19.958
自我表露	10	50	26.399	11.596
社交焦虑	15	75	49.570	14.971

3.3. 相关性分析

为进一步探讨宠物依恋、自我表露与社交焦虑之间的关系,进行了Pearson相关分析,见表3。结果显示,宠物依恋与自我表露呈显著正相关($r=0.245, p<0.001$),表明宠物依恋程度越高的个体越倾向于开放自我、表达内心情感。宠物依恋与社交焦虑呈显著负相关($r=0.285, p<0.001$),显示宠物依恋较高的个体有更低的社交焦虑水平,这一结果与以往研究中宠物依恋具有情绪调节功能的观点相同。自我表露与社交焦虑呈显著负相关($r=-0.307, p<0.001$),提示自我表露的增加会缓解焦虑。

Table 3. Correlation analysis

表 3. 标相关性分析

	平均值	标准差	宠物依恋	自我表露	社交焦虑
宠物依恋	51.465	19.958	1		
自我表露	26.399	11.596	0.245***	1	
社交焦虑	40.43	14.971	-0.285***	-0.307***	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, 下同。

3.4. 中介作用分析

为进一步检验自我表露在宠物依恋与社交焦虑之间的中介作用,本研究采用SPSS的PROCESS插件(Model 4)进行中介分析,并控制性别与年级变量的影响,见表4。首先,在宠物依恋对自我表露的预测中,回归分析结果显示宠物依恋对自我表露具有显著正向预测作用($\beta=0.237, t=4.318, p<0.001$),说明个体对宠物的依恋程度越高,其自我表露的倾向也越强。宠物依恋对社交焦虑的预测为显著负向($\beta=$

-0.224, $t = -4.129$, $p < 0.001$), 自我表露同样对社交焦虑具有显著的负向预测作用($\beta = -0.252$, $t = -4.630$, $p < 0.001$)。这说明, 在控制性别和年级变量之后, 宠物依恋通过提升个体的自我表露水平, 间接降低其社交焦虑。

Table 4. Intermediary effect test
表 4. 中介效应检验

	自我表露			社交焦虑		
	<i>B</i>	<i>t</i>	β	<i>B</i>	<i>t</i>	β
常数	22.051***	7.009	-	68.485***	16.316	-
性别	-2.065	-1.613	-0.088	-0.203	-0.127	-0.007
年级	0.186	0.324	0.018	-0.518	-0.726	-0.038
宠物依恋	0.138***	4.318	0.237	-0.168***	-4.129	-0.224
自我表露				-0.325***	-4.63	-0.252
R^2		0.068			0.143	
调整 R^2		0.059			0.132	
<i>F</i> 值		7.572***			=12.927***	

接下来采用 Bootstrap 法来验证中介效应的显著性情况, 见表 5, 从得到的结果能够看出, 宠物依恋借助自我表露这种方式间接对社交焦虑产生影响, 其效应值是-0.045, 95%置信区间处于[-0.102, -0.026]这个范围, 这个区间里面并不包含 0, 这说明该间接效应是显著成立的, 宠物依恋对于社交焦虑的直接效应为-0.168, 95%置信区间是[-0.248, -0.088], 同样不包含 0, 中介效应属于部分中介。宠物依恋对社交焦虑所产生的总效应为-0.213, 其中间接效应在总效应里所占的比例是 21.028%, 见图 2。从这个结果我们可以知道, 宠物依恋能够直接对大学生的社交焦虑水平做出预测, 而且还可以借助提高大学生自我表露的倾向, 间接地对他们在社交场合当中的焦虑体验产生影响, 从整体方面来看, 自我表露在宠物依恋和社交焦虑这两者之间起到了部分中介的作用, 这也揭示了宠物依恋对个体社交情绪产生影响的心理机制。这一发现不只是丰富了宠物依恋研究的理论内涵, 还为我们理解和干预大学生社交焦虑提供了新的途径。

Table 5. Total indirect effects table
表 5. 总间接效应表

项	意义	效应值 Effect	95% CI		标准误 SE 值	结论
			下限	上限		
宠物依恋→自我表露→社交焦虑	间接效应	-0.045	-0.102	-0.026	0.019	
宠物依恋→社交焦虑	直接效应	-0.168	-0.248	-0.088	0.041	部分中介
宠物依恋→社交焦虑	总效应	-0.213	-0.293	-0.133	0.041	

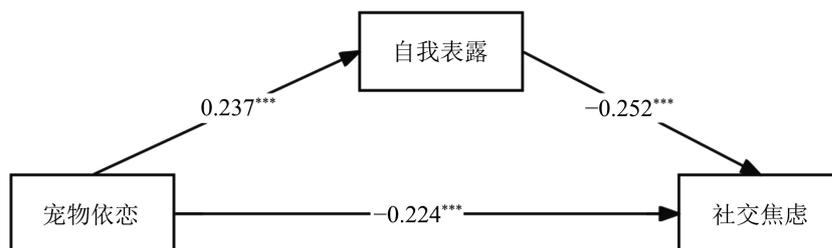


Figure 2. Intermediary diagram
图 2. 中介作用图

4. 讨论与分析

4.1. 宠物依恋与社交焦虑的关系

本研究有一个发现，那是宠物依恋和社交焦虑之间存在着非常十分突出的负相关关系，也就是说，那些宠物依恋程度比较高的人，一般会表现出比较低的社交焦虑水平，这个结果和之前已经有的研究是高度吻合的，这也证明了宠物依恋在情绪调节以及社交支持方面有着积极的作用，McConnell 等研究人员(2011) [1]指出，宠物能够作为不会评判人的陪伴者，给人提供稳定的情感安慰，从而降低人在社交互动过程中的焦虑感受。宠物可以当作“社交催化剂”，它在提高人社交自信心的时候，还可以缓解人面对陌生人或者处于社交场合时的紧张和不安情绪。

宠物依恋所带来的安全感，对于那些在人际交往过程中缺乏信任，或者曾经经历过负面社交体验的人来说，有一种替代性的情感支持功能，这种情感支持可以减轻个体内心的孤独感，还可以减少个体对他人评价的过度敏感情况，这样一来能有效地缓解个体的社交焦虑，相关研究显示，那些对宠物有着高度依恋的人，在宠物的陪伴下会更容易恢复情绪的的稳定状态，并且凭借和宠物进行互动交流的体验，还可以够间接地提升自身的情绪调节能力以及心理弹性[6]。宠物在个体的日常生活当中像是扮演着“安全基地”这样的角色，让个体在面对社交压力的时候能够拥有一种情绪上的缓冲机制，这种缓冲机制有可能降低他们在真实社交场合里对威胁的感知程度，从而减少回避行为的出现，总体来说，宠物依恋为个体提供了稳定且可靠的情感联结，而且还借助建立一种非人际的情感支持系统，缓解了个体的社交焦虑程度。

4.2. 自我表露在宠物依恋与社交焦虑之间的中介作用

在本次研究当中，人们发现自我表露在宠物依恋和社交焦虑之间起到了部分中介的作用，展开来说，宠物依恋会提高个体自我表露的倾向，借助这样的方式间接降低了个体的社交焦虑水平，这个结果是支持 Wells 和 Hepper (2000) [3]所提出的观点的，他们认为宠物依恋能够促进个体情感方面的开放性，让个体可以更容易地表达自己内心的感受和情绪，这样一来可以缓解社交焦虑。在宠物依恋发挥作用的情况下，个体更加愿意和他人分享自己，这种情感上的开放性利于减少因为社交回避以及自我抑制而引发的焦虑，宠物能够促进个体自我表露的倾向，凭借这样的方式帮助个体建立起更好的人际关系，进而减轻个体的社交焦虑，宠物依恋所带来的情感支持和安全感，能够促使个体更加开放、更加自信地和他人进行互动。在这个时候，McConnell 等学者(2011) [1]提出了自己的观点，他们觉得宠物可以给予人们无条件的接纳以及情感方面的支持，有了这样的支持，个体在社交场合里能够表现得更加轻松自在，也减少了因为事情的不确定性以及他人的评判而产生出来的焦虑情绪，说，宠物依恋这种情感凭借提高个体自我表露的程度，减少了个体在社交互动过程中所感受到的紧张情绪，起到了缓解社交焦虑状况的作用。不过，本研究所得出的结果也显示出来，自我表露并不总是能够彻底缓解社交焦虑，虽然宠物依恋借助提

升个体自我表露的倾向，间接地减少了社交焦虑的情况，但是在某些特定的情形之下，自我表露的变多有可能并不会明显地降低焦虑的水平，自我表露的变多有时候会因为个体自身的社交敏感性以及焦虑倾向，反而让个体产生更多的焦虑体验。这一现象清楚地表明，自我表露在缓解焦虑方面所起到的作用是比较复杂的，而且是和具体情境紧密相关的，这种作用很可能会受到个体社交技能以及情感调节能力这些因素的影响，尽管宠物依恋凭借提高自我表露来缓解社交焦虑的作用十分显著，不过这一作用的程度大小以及最终的效果，可能会因为个体之间存在的差异以及情境发生的变化而出现不一样的情况。

4.3. 研究局限

本研究在研究设计与方法层面仍存在进一步改进的空间。当前研究采用的是横断面设计，虽然揭示了宠物依恋、自我表露与社交焦虑之间的相关关系，但尚无法充分验证变量间的因果机制。因此，未来研究应尝试采用更为严谨的纵向研究或实验研究设计，以进一步探究宠物依恋影响社交焦虑的因果路径。其次，本研究样本主要来源于大学生群体，年龄范围集中，文化背景相对单一，样本代表性有限。为提升研究结果的普适性，未来可考虑拓展样本范围，纳入不同年龄阶段、职业群体及跨文化背景的被试，从而更全面地理解宠物依恋的心理作用机制。此外，尽管本研究运用了中介效应分析以揭示变量间的中介路径，但在统计分析方法上仍显单一，未来可进一步引入调节效应分析、多群组比较等更丰富的方法工具，以从更深层次探讨影响机制的差异性和边界条件，从而增强研究的理论解释力和实际指导价值。

5. 研究结论

本研究得出以下结论：

(1) 宠物依恋对社交焦虑具有显著负向预测作用。大学生在与宠物建立情感依恋关系后，其社交焦虑水平会受到影响，说明宠物在情绪调节与心理支持中发挥了重要作用。

(2) 宠物依恋显著正向预测自我表露水平。与宠物的亲密关系能够增强个体的开放性，使其更愿意在社交中表达真实自我，降低人际交往中的心理防御。

(3) 自我表露在宠物依恋与社交焦虑之间起部分中介作用。宠物依恋通过提升自我表露，间接影响社交焦虑，揭示了宠物情感支持作用的心理路径。

参考文献

- [1] McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, **101**, 1239-1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- [2] 卢娜娜, 李桂平. 情感拟像: 青年豢养宠物的情感消费现象研究[J]. 中国青年研究, 2023(3): 22-29.
- [3] Wells, D.L. and Hepper, P.G. (2000) Prevalence of Behaviour Problems Reported by Owners of Dogs Purchased from an Animal Rescue Shelter. *Applied Animal Behaviour Science*, **69**, 55-65. [https://doi.org/10.1016/s0168-1591\(00\)00118-0](https://doi.org/10.1016/s0168-1591(00)00118-0)
- [4] 邱靖雯, 尹金玉, 张新荷. 中年期宠物依恋与神经质和生活满意度的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(9): 764-769.
- [5] 苑政杰. 拟态宠物依恋的行为实践及情感满足研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉大学, 2023.
- [6] Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2011) An Attachment Perspective on Human-Pet Relationships: Conceptualization and Assessment of Pet Attachment Orientations. *Journal of Research in Personality*, **45**, 345-357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>
- [7] Leary, M.R. and Kowalski, R.M. (1997) *Social Anxiety*. Guilford Press.
- [8] 甄斯文, 汪玲玲. 大学生宠物依恋与社交焦虑的关系: 有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(8): 1255-1261.

- [9] Jourard, S.M. (1971) *Self-Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. John Wiley and Sons.
- [10] 孙友全, 门辉华. 养宠热潮下宠物依恋与亲社会行为的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理月刊, 2024, 19(14): 12-16+24.
- [11] Johnson, T.P., Garrity, T.F. and Stallones, L. (1992) Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (laps). *Anthrozoös*, **5**, 160-175. <https://doi.org/10.2752/089279392787011395>
- [12] 李董平, 余苗梓, 王才康, 等. 青少年自我表露和自我隐瞒的特点及其与主观幸福感的关系[J]. 心理发展与教育, 2006(4): 83-90.
- [13] Leary, M.R. (1983) Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, **47**, 66-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8