

Katuen eta txakurren jabeen pertzepzio psikosozialak: animalien jabetzaren eragina aztertzen

Pet Ownership and Psychosocial Perceptions: Insights from Cat and Dog Owners

Garikoitz Azkona Mendoza

*Oinarrizko Psikologia Prozesuak eta Garapena Saila – Psikologia Fakultatea
Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)*

garikoitz.azkona@ehu.eus

Laburpena

Artikulu honek maskotek ongizate mentalean, bakardadean eta gizarte-laguntzan duten eragina aztertzen du. Azken urteetan, maskoten presentziak ongizate psikologikoarekin duen harremanak interes zientifiko handia piztu du, nahiz eta ebidentzia ez den guztiz koherentea izan. Azterlan honetan Euskal Autonomia Erkidegoan eta Nafarroan egindako inkesta baten datuak erabili ziren. Guztira 346 parte-hartzailek hartu zuten parte; horietatik % 70,5 emakumeak ziren, batez besteko adina $37 \pm 14,7$ urtekoa izan zen, eta % 50,9 maskotarekin bizi ziren. Ongizate mentala neurtzeko Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), bakardadea ebaluatzeko UCLA Bakardadearen Eskala eta gizarte-euskarria aztertzeko Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS-SSS) erabili ziren. Konparazio-analisiak egin ziren maskotak dituzten eta maskotarik ez duten pertsonen artean, baita maskotaren espeziearen eta atxikimendu-mailaren arabera ere. Ez zen alde esanguratsurik aurkitu maskotak dituzten eta maskotarik ez duten pertsonen artean ongizate mentalean, bakardadean edo gizarte-euskarrian. Era berean, ez zen desberdintasun esanguratsurik identifikatu maskotaren espeziearen (txakurra edo katua) edo atxikimendu-mailaren arabera. Parte-hartzaile gehienek ongizate mental altua, gizarte-euskarri sendoa eta bakardade-maila baxua erakutsi zuten. Eraitza hauek iradokitzen dute maskoten eragina ongizate mentalean ez dela uniformea eta testuinguru pertsonal eta sozialaren arabera izan daitekeela. Etorkizuneko ikerketek lagin askotarikoagoak eta diseinu longitudinalak beharko lituzkete maskoten eta ongizatearen arteko harremana hobeto ulertzeko.

Gako-hitzak: maskotak, atxikimendua, ongizate mentala, bakardadea, gizarte-euskarria

Abstract

This study examines the impact of pets on mental well-being, loneliness, and perceived social support. In recent years, the potential relationship between pet ownership and psychological well-being has gained increasing scientific interest, although findings remain inconsistent. Data were obtained from a cross-sectional survey conducted in the Basque Country and Navarre. A total of 346 participants were included (70.5% women; mean age, 37 ± 14.7 years), of whom 50.9% lived with a pet. Mental well-being was assessed using the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), loneliness was measured with the UCLA Loneliness Scale, and perceived social support was evaluated using the Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS-SSS). Comparative analyses were performed

between participants with and without pets, as well as according to pet species (dog or cat) and level of attachment. No statistically significant differences were found between pet owners and non-owners in mental well-being, loneliness, or perceived social support. Similarly, no significant differences were observed according to pet species or level of attachment. Overall, participants reported high levels of mental well-being, strong perceived social support, and low levels of loneliness. These findings suggest that the impact of pet ownership on mental well-being is not uniform and may depend on individual and contextual factors. Future research should include more diverse samples and longitudinal designs to better understand the relationship between pets and psychological well-being.

Keywords: pets, attachment, mental well-being, loneliness, social support

Bidalia: 2026/06/14

Onartua: 2026/09/14

<http://doi.org/10.26876/Osagaiz.1.2026.6138>

1. Sarrera

Gizakien eta animalien arteko lehen harremanak erabilgarritasunari lotuta egon baziren ere, gaur egun animaliek gizakion bizitzan esanahi emozional eta sinboliko sakonagoa hartu dute. Prozesu horren ondorioz, pertsona askok txakurrak eta katuak balio sentimental handiko izakitzat jotzen dituzte, lagun edo familiako kide gisa (1). Ikertzaile askok azpimarratu dute atxikimendu-sistema eta afiliazio-portaerak gizakion ezaugarri unibertsalak direla; hau da, gizakiok harremanak izateko eta beste izakiekin afekzio-loturak eraikitzeke premia biologikoa dugu. Lotura afektibo horien ondorioz, pertsona askok atxikimendu-harremanak garatzen dituzte maskotekin ere, batez ere txakurren eta katuen kasuan (2,3). Euskal Autonomia Erkidegoan egindako ikerketa baten arabera, oro har, jendeak atxikimendu handiagoa erakusten du txakurrekin katuekin baino, eta hainbat faktorek —emakume izatea, adin txikiagoa izatea, haurrekin ez bizitzea, eta asteburuetan maskotarekin denbora gehiago igarotzea— eragin positiboa dute lotura horren intentsitatean (4).

Gaur egun, Euskal Autonomia Erkidegoan 392.234 txakur eta 32.138 katu daude errolatuta (5), 18 urtetik beherako pertsona kopurua baino gehiago (6). Maskoten jabeen % 86k animaliak familiako kide gisa tratatzen dituzte, eta % 97k haiekin hitz egiten dute. Gehienek maskotak izatea aukeratzen dute haien konpainiaz gozatzeko (% 96), eta % 69k animaliaaren gertutasuna bilatzen dute triste edo deprimituta daudenean (7). Espezie soziala izanik, denok behar dugu lagun bat, eta horretan, maskotek funtzio sozial baliotsua bete dezakete.

Bakardadeak, isolamendu sozial subjektibo gisa definitua, harreman esanguratsu eta gogobetegarrien falta adierazten du. Bakardade kronikoa zenbait ondorio psikologiko negatiborekin lotzen da, hala nola depresioarekin, antsietatearekin eta estres-mailaren igoerarekin(8). Bakardadearekin kontrastean, gizarte-euskarria osasun mentala babesten duen faktore gisa identifikatu da, estresaren eta bakardadearen ondorio kaltegarriak arintzeko gaitasunagatik (9,10). Ongizate mentala osasun emozionala, psikologikoa eta soziala barne hartzen dituen kontzeptu zabala da. Funtsezko eginkizuna betetzen du pertsona baten bizi-kalitate orokorrean, eta eragin nabarmena du osasun fisikoan eta estresaren kudeaketan. Ikerketek iradokitzen dute bakardade-esperientziak eta gizarte-laguntzaren eskuragarritasuna osasun mentalaren funtsezko faktoreak direla (11-13).

Bakardadea eta ongizate mentala bermatzeko babes-faktore eraginkorren bilaketa gero eta zabalduago dago. Ikerketa batzuek erakutsi dute maskota edukitzeak bakardadearen ondorio negatiboak arintzen lagun dezakeela, batez ere pertsona zaurgarrien kasuan, antropomorfizazioaren bidez; hau da, pertsonen maskotei gizaki-ezaugarriak egozten dizkietelako (14). Maskotek lagun

modura jardun dezakete, ongizate subjektiboa handitu eta gizarte-bazterketa murriztuz (15), baita laguntza emozionala eskainiz ere, batez ere gizarte-isolamenduan dauden pertsonentzat (16), eta harreman berriak sortzeko bide izan daitezke (17). Maskota edukitzeak bizitzarekiko gogobetetasuna nabarmen areagotu dezake (18). Berrikuspen sistematiko batek dioenez, gizakiaren eta txakurraren arteko kontaktuak erlaxazioa eta estresaren murrizketa eragiten du (19). Hala ere, emaitzak ez dira beti bateratuak: ikerketa longitudinal batek ez zuen frogatu maskotek bakardadea gutxitzen dutenik (20), eta berrikuspen sistematiko batek ondorioztatu zuen COVID-19aren ondorengo ikerketek harreman positiboagoak erakutsi dituztela, baina ez pandemia aurrekoek (21). Maskoten eragina, beraz, hainbat faktoreren arabera da: pertsonaren egoera soziala, maskota mota eta gizakiaren eta animaliaren arteko lotura afektiboaren kalitatea.

Artikulu honen helburua da maskota edukitzearen edo ez edukitzearen eragina aztertzea Euskal Autonomia Erkidegoko eta Nafarroako biztanleen ongizate mentalean, bakardadean eta gizarte-euskarriaren pertzepzioan. Horretarako, maskota edukitzearen eragina izango da aztergai, baita espeziearen (katu edo txakur) eta jabeen atxikimendu-mailaren arabera sor daitezkeen aldaketak ere.

2. Metodologia

Parte-hartzaileak elur-bolaren laginketa-metodo bat erabiliz kontaktatu ziren. Ikerketa Nafarroako eta Euskal Autonomia Erkidegoko eskualdeetan bizi diren 18 urtetik gorako gizabanakoetara mugatu zen. Lehenengo erantzuna 2025eko uztailaren 10ean jaso zen eta azkena 2026ko urtarrilaren 28an. Galdera-sortarekin batera bidalitako aurkezpen-gutunean, parte-hartzaileei jakinarazten zitzairen bildutako datuak helburu zientifikoetarako soilik erabiliko zirela eta haien erantzunak erabat anonimoak izango zirela. Parte-hartzaile guztiek beren borondatez eman zuten baimen informatua, 15 minutu inguruko iraupena izan zuen onlineko (Google Drive) galdetegi laburra bete aurretik. Ikerketak Helsinkiko Adierazpenaren jarraibide etikoak bete zituen. Baimen-prozedura eta protokolo guztiak Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) Giza Ikerketarako Etika Batzordeak (GIEB) onartu zituen (M10/2023/222).

Lehenik, parte-hartzaileen ezaugarri soziodemografikoak eta maskoten bizikidetzari buruzko informazioa jasotzeko ad hoc galdetegi bat erabili zen. Galdetegiak honako aldagai hauek jaso zituen: generoa, adina (urtetan), harreman sentimentala (bai/ez), bakarrik bizitzea (bai/ez), maskotarekin bizitzea (bai/ez) eta maskota-espeziea (katua, txakurra edo biak).

Ongizate mental subjektiboa ebaluatzeko, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) eskalaren gaztelaniazko bertsioa erabili zen (22). Eskalak 14 item ditu, bost puntuko Likert motako eskalan erantzuten direnak (1 = inoiz ez; 5 = beti). Puntuazioak hiru kategoriatan sailkatu ziren: baxua (≤ 40), ertaina (41-58) eta altua (≥ 59). Azterlan honetan, barne-konsistentzia bikaina izan zuen ($\alpha = 0,889$; $\omega = 0,890$).

Bakardadea neurtzeko, UCLA Loneliness Scale eskalaren gaztelaniazko bertsioa erabili zen (23). Eskalak 10 item ditu, lau puntuko Likert motako eskalan erantzuten direnak (1 = inoiz ez; 4 = sarritan). Puntuazioak hiru kategoriatan sailkatu ziren: baxua (< 20), ertaina (20-30) eta altua (> 30). Azterlan honetan, barne-konsistentzia bikaina izan zuen ($\alpha = 0,884$; $\omega = 0,885$).

Gizarte-euskarria ebaluatzeko, Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS) tresnaren gaztelaniazko bertsioa erabili zen (24). Tresnak 19 item ditu, bost puntuko Likert motako eskalan erantzuten direnak (1 = inoiz ez; 5 = beti). Puntuazioak hiru kategoriatan sailkatu ziren: baxua (≤ 38), ertaina (39-57) eta altua (≥ 58). Azterlan honetan, barne-konsistentzia bikaina izan zuen ($\alpha = 0,964$; $\omega = 0,966$).

Maskotekiko atxikimendua ebaluatzeko, Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) eskalaren

gaztelaniazko bertsioa erabili zen (4). Eskalak 23 item ditu, lau puntuko Likert motako eskalan erantzuten direnak (0 = guztiz desados; 3 = guztiz ados). Puntuazioak hiru kategoriatan sailkatu ziren: baxua (<23), ertaina (23-46) eta altua (47-69). Azterlan honetan, barne-konsistentzia bikaina izan zuen ($\alpha = 0,932$; $\omega = 0,939$).

Analisi estatistiko guztiak Jamovi (2.3.21.0 bertsioa) eta GraphPad Prism (10.3.1 bertsioa) erabiliz egin ziren, $p < 0,05$ ean ezarritako maila esanguratsuekin. Lagina deskribatzeko maiztasunari (%) eta batezbestekoari ($\pm$ desbiderapen estandarren batezbestekoa (DE), mediana eta minimo-maximo tartea) buruzko estatistikoak erabili ziren. Normaltasun-probak (Shapiro-Wilk) aldagaien puntuazio guztietarako banaketa ez-parametrikoa adierazi zuen. Ondoren, Mann-Whitney U probak bi taldeen arteko alderaketak egiteko erabili ziren, eta Kruskal-Wallis ANOVA bi kategorია baino gehiagoko aldagaientarako. Efektu-tamainak kalkulatu ziren rango biserialeko korrelazioa (rrb) eta Epsilon Koadratuaren koefizientea (ϵ^2) erabiliz, honako interpretazioekin: rrb <0,3 (efektu txikia), 0,3-0,5 (efektu moderatua), >0,5 (efektu handia); ϵ^2 0,01 - <0,06 (efektu txikia), 0,06 - <0,14 (efektu moderatua), $\geq 0,14$ (efektu handia). Parametroen arteko loturak Spearmanen (rho) korrelazio bibariatuen bidez aztertu ziren, honako interpretazio hauekin: <0,09 (efektu oso txikia), 0,10-0,29 (efektu txikia), 0,30-0,49 (efektu moderatua) eta >0,50 (efektu handia).

3. Emaizak

Mas Inkesta guztira 346 pertsonak osatu zuten. Laginaren ezaugarri soziodemografikoei dagokienez, parte-hartzaile gehienak emakumeak izan ziren (% 70,5; 244), eta adina 18 eta 80 urte bitartekoa izan zen ($37 \pm 14,7$ urte; mediana = 36). Gainera, % 52,3k (181) harreman sentimentala zuen, eta gehienak (% 84,4; 292) beste pertsona batzuekin bizi ziren etxe berean.

1. taula. Parte-hartzaile guztien, maskotarik ez dutenen eta maskota dutenen ongizate mentalaren (WEMWBS), bakardadearen (UCLA) eta euskarri sozialaren (MOS) emaitzak.

	Baxua	Ertaina	Altua	Batezbestekoa	DE	Mediana	Tartea
WEMWBS							
Guztiak	14 (%4)	164 (%47,4)	168 (%48,6)	57,4	8,9	58	21-70
Maskotarik ez	6 (%3,5)	80 (%47,1)	84 (%49,4)	57,6	8,6	58	37-70
Maskotarekin	8 (%4,6%)	84 (%48,2)	84 (%48,2)	57,1	9,3	58	21-70
UCLA							
Guztiak	165 (%47,6)	159 (%46)	22 (%6,4)	20,5	5,9	20	10-40
Maskotarik ez	86 (%50,6)	73 (%42,9)	11 (%6,4)	20,3	5,9	19	10-40
Maskotarekin	79 (%44,9)	86 (%48,9)	11 (%6,2)	20,8	5,9	20	10-40
MOS							
Guztiak	5 (%1,4)	36 (%10,4)	305 (%88,2)	78,1	14,7	81,5	32-95
Maskotarik ez	2 (%1,2)	17 (%10)	151 (%88,8)	77,9	14,4	79	38-95
Maskotarekin	3 (%1,7)	19 (%10,8)	154 (%87,5)	78,2	15,1	83	32-95

Parte-hartzaileen % 50,9 (176) maskotarekin bizi ziren, eta % 49,1 (170), aldiz, ez. Maskotarekin bizi zirenen artean, gehienak txakurrekin bizi ziren (% 57,4; 101), ondoren katuarekin (% 26,7; 47), eta

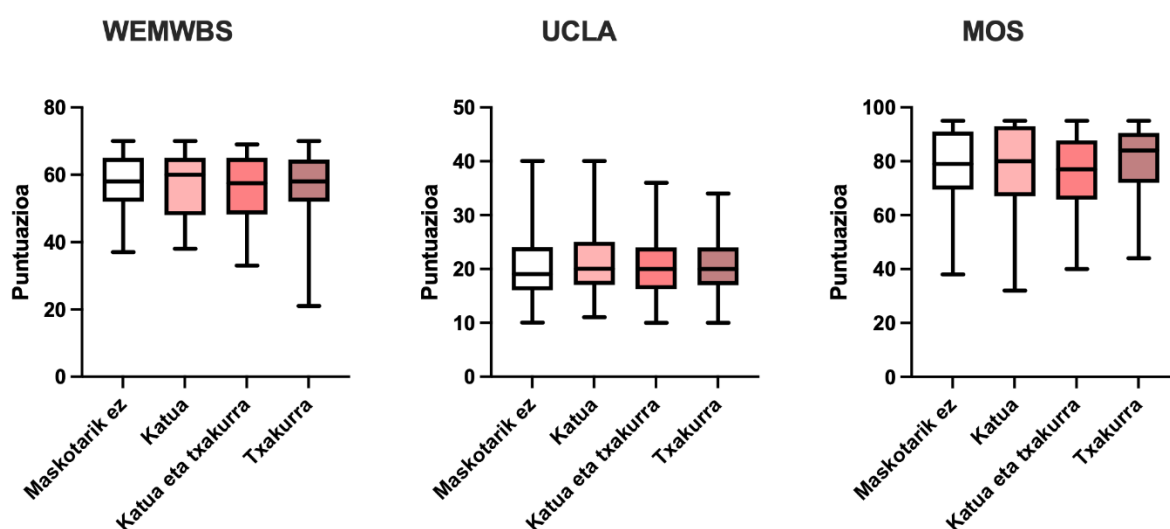
% 15,9 (28) txakurrarekin eta katuarekin batera bizi ziren. Maskota zuten parte-hartzaileen atxikimendu-mailari dagokionez, gehienek atxikimendu handia erakutsi zuten (% 63,6; 112), % 34,1ek (60) atxikimendu ertaina, eta % 2,3k (4) baino ez atxikimendu baxua.

Ez zen alde estatistikoki esanguratsurik aurkitu maskotarekin bizi ziren eta bizi ez ziren parte-hartzaileen artean, ez ongizate mentalean, ez bakardadean, ezta gizarte-euskarrian ere (1. taula).

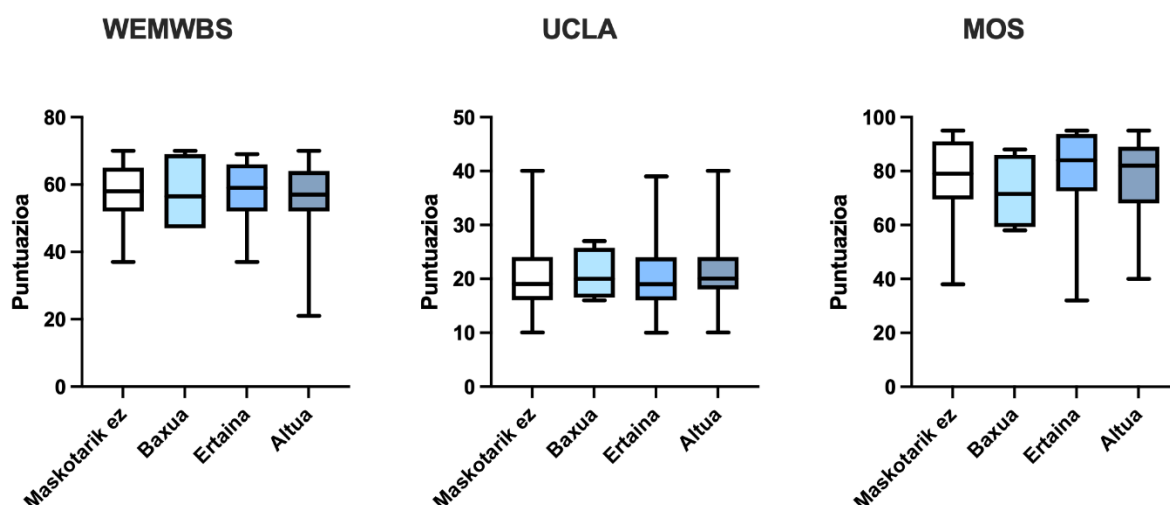
kota-espezieak eta maskotarekiko atxikimendu-mailak ez zuten eragin estatistikoki esanguratsurik izan ongizate mentalean, bakardadean edo gizarte-euskarrian (1. irudia).

1. irudia. Ongizate mentalaren (WEMWBS), bakardadearen (UCLA) eta gizarte-euskarriaren (MOS) puntuazioak, maskota-espeziearen eta maskotarekiko atxikimendu-mailaren arabera.

Animalia espeziaren arabera



Atxikimendu mailaren arabera



Datu soziodemografikoei dagokionez, ez zen generoaren arabera alde estatistikoki esanguratsurik

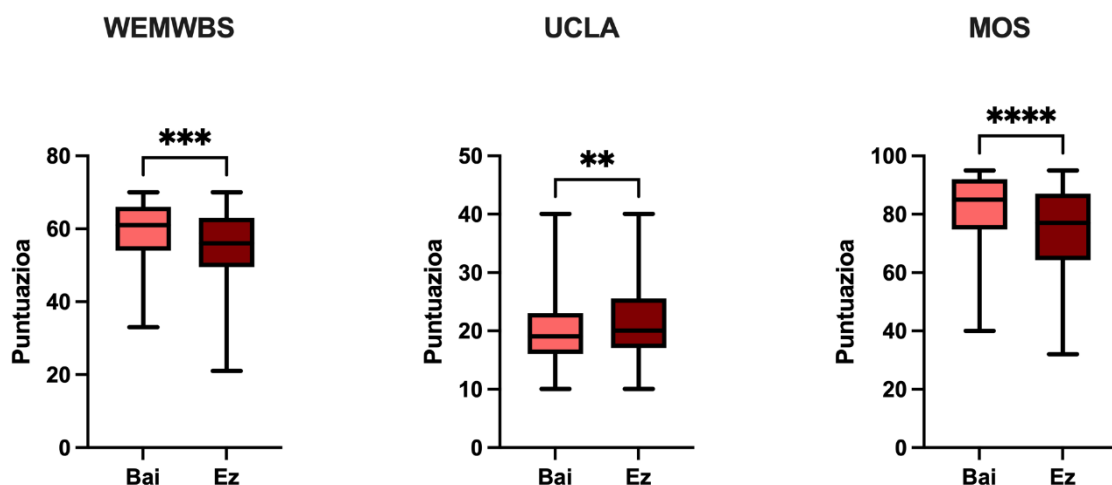
aurkitu. Bestalde, adinak korrelazio ahul positiboa erakutsi zuen ongizate mentalearekin ($\rho = 0,107$; $p = 0,047$), eta korrelazio ahul negatiboa bakardadearekin ($\rho = -0,158$; $p = 0,003$).

Harreman sentimentalik ez zuten parte-hartzaileek ongizate mentalean ($U = 11508$; $p < 0,001$; $rbb = 0,229$) eta gizarte-euskarrian ($U = 10655$; $p < 0,001$; $rbb = 0,286$) puntuazio baxuagoak lortu zituzten, eta bakardadean puntuazio altuagoak ($U = 12403$; $p = 0,006$; $rbb = 0,169$), harreman sentimentala zuten parte-hartzaileekin alderatuta. Bestalde, bakarrik bizi ziren parte-hartzaileek gizarte-euskarrian puntuazio baxuagoak lortu zituzten ($U = 5248$; $p < 0,001$; $rbb = 0,334$). Aldiz, ez zen alde estatistikoki esanguratsurik aurkitu ongizate mentalean ($U = 6667$; $p = 0,071$; $rbb = 0,154$) ezta bakardadean ere ($U = 7121$; $p = 0,258$; $rbb = 0,067$) (2. irudia).

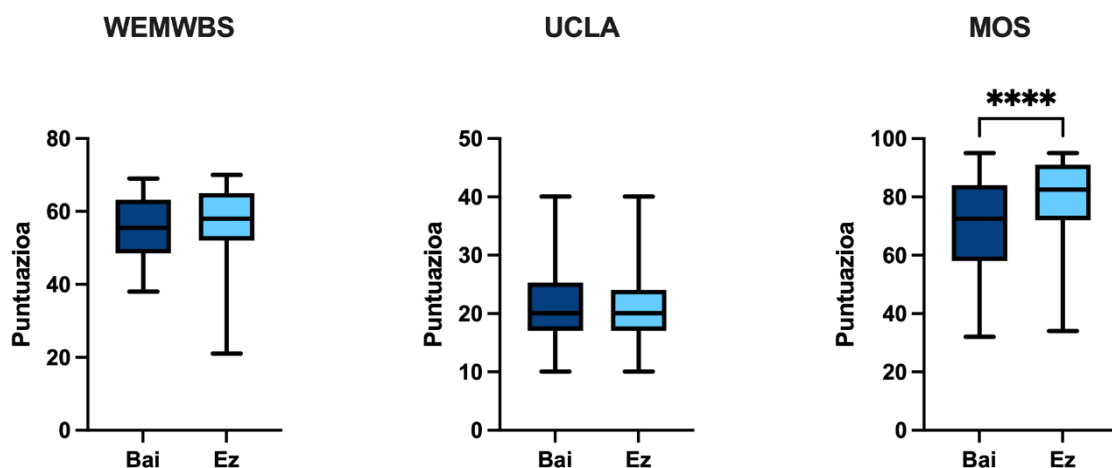
2. irudia. Ongizate mentalean (WEMWBS), bakardadean (UCLA) eta gizarte-euskarrian (MOS) lortutako puntuazioak, parte-hartzaileen egoera sentimentalaren eta bizikidetz-egoeraren arabera.

** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, **** $p < 0,0001$.

Erlazio sentimental baten zaude?



Etxean bakarrik bizi zara?



Ongizate mentalaren, bakardadearen eta gizarte-euskarriaren artean korrelazio estatistikoki esanguratsuak aurkitu ziren. Zehazki, ongizate mentalak korrelazio negatiboa erakutsi zuen bakardadearekin ($\rho = -0,580$; $p < 0,001$), eta positiboa gizarte-euskarriarekin ($\rho = 0,542$; $p < 0,001$). Era berean, bakardadeak korrelazio negatiboa erakutsi zuen gizarte-euskarriarekin ($\rho = -0,525$; $p < 0,001$).

4. Eztabaida

Ikerketaren emaitzen arabera, ez da aurkitu alde esanguratsurik maskotak dituzten eta maskotarik ez duten pertsonen artean ongizate mentalean, bakardadean edo gizarte-laguntzan. Era berean, ez da ezberdintasunik hauteman maskotaren espeziearen (txakurra edo katua) arabera, ezta jabeek maskotekiko duten atxikimendu-mailaren arabera ere. Datu hauek adierazten dute maskota edukitzearen eragina ez dela modu uniforme edo nabarmenean islatzen aztertutako parametro hauetan.

Hala ere, emaitza horiek interpretatzerakoan, kontuan hartu behar da parte-hartzaile gehienek ongizate mental handia, gizarte-euskarri sendoa eta bakardade-maila baxua zituztela. Horrek iradokitzen du laginaren ezaugarriek emaitzen orokortzea mugatu dezaketela. Izan ere, aurreko ikerketek erakutsi dute maskoten laguntza-efektuak indartsuagoak izan ohi direla gizarte-bazterketa egoeran dauden pertsonengan edo estres-egoera handiak bizi dituztenengan (17,25). Hori dela eta, maskoten onurak agerikoagoak izan daitezke arrisku sozial eta emozional handiagoa duten populazioetan.

Bestalde, gure azterketan ongizate mentalean, bakardadean eta gizarte-euskarrian lortutako emaitzak bat datoz Espainian aurretik egindako ikerketen emaitzekin. Azterlan horietan ere ikusi da ezkongabeek ongizate mentalean eta gizarte-euskarrian puntuazio baxuagoak lortzen dituztela, eta bakarrik bizi diren pertsonen artean ongizate-euskarri txikiagoa dutela (13,22,26,27). Era berean, emaitzek aurreko ikerketekin bat egiten dute, zeinetan isolamendu soziala eta harreman pertsonal estuen falta gizarte-laguntzaren pertzepzio baxuagoarekin eta bakardadearekin lotzen diren (28,29). Halaber, gizarte-laguntzak ongizate mentala sustatzeko duen eginkizuna ere berresten dute (24,30,31). Horrek adierazten du gure laginean babes sozialeko sare sendoak daudela, eta sare horiek funtsezkoak direla bizi-kalitate ona bermatzeko eta osasun mentala sustatzeko.

Ikerketa honek zenbait muga ditu, emaitzen interpretazioa eta orokortasuna baldintza dezaketenak. Lehenik eta behin, datuak autoinformatutako galdetegien bidez bildu dira, eta horrek parte-hartzaileen erantzunetan desiragarritasun sozialaren eragina edo oroimenaren zehaztasun falta sor dezake. Bigarrenik, lagina ez da populazio osoaren isla fidagarria. Izan ere, emakumezkoen presentzia nabarmen handiagoa izan da, eta horrek generoaren arabera sor daitezkeen aldaerak ezkuta ditzake. Hirugarrenik, parte-hartzaile gehienek ongizate mental altuak, gizarte-euskarri sendoa eta bakardade-maila baxua adierazi dituzte. Horrek zaildu dezake maskoten laguntza-efektuak hautematea, aurreko ikerketek erakutsi baitute maskoten eragina nabarmenagoa dela bazterketa soziala edo estres-maila altua duten pertsonengan. Azkenik, ikerketaren diseinua zeharkakoa izan denez, ez da posible aztertutako aldagaien arteko kausalitate-harremanak finkatzea. Etorkizuneko ikerketek luzetarako diseinuak eta lagin askotarikoagoak beharko lituzkete, maskotek osasun mentalean duten eragin potentziala testuinguru eta populazio desberdinetan hobeto ulertzeko.

5. Ondorioak

Ondorio gisa, ikerketa honen emaitzek iradokitzen dute maskota edukitzeak ez duela eragin esanguratsurik bakardadean, ongizate mentalean edo gizarte-laguntzan, ez maskotaren espeziearen ezta jabearekiko atxikimenduaren arabera ere. Datu hauek adierazten dute maskoten onurak ez direla beti au-

tomatikoki islatzen parametro psikosozial hauetan, eta haien eragina, aurreko ikerketek iradoki bezala, testuinguru jakinetan eta arrisku-egoera handiagoetan izan daiteke nabarmenagoa. Halaber, parte-hartzaileen ongizate mental altuak, gizarte-euskarri sendoak eta bakardade baxuak kontuan hartuta, litekeena da laginaren ezaugarriek baldintzatzea emaitzen irismena. Hori guztia aintzat hartuta, ikerketa honek berresten du gizarte-euskarria eta bakardadea ongizate mentalarekin estuki lotutako faktore garrantzitsuak direla, eta gizarte-sare sendoek osasun mentalean eta bizi-kalitatean duten garrantzia azpimarratzen du.

7. Bibliografia

1. Gutiérrez G, Granados D, Piar N. Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Rev Colomb Psicol.* 2007;16:163–84.
2. Depue RA, Morrone-Strupinsky J V. A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behav Brain Sci.* 2005; 28(3):313-50; discussion 350-95. doi: 10.1017/S0140525X05000063
3. Schultheiss OC, Brunstein C. *Implicit Motives* [Internet]. New York: Oxford University Press; 2010 [Kontsulta 2026-07-06]. 592 or. Eskuragarri: doi: 10.1093/acprof:oso/9780195335156.001.0001
4. Egaña-Marcos E, Goñi-Balentziaga O, Azkona G. A Study on the Attachment to Pets Among Owners of Cats and Dogs Using the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) in the Basque Country. *Animals (Basel).* 2025 Jan 1;15(1). doi:10.3390/ani15010076
5. Red Española de identificación de animales de compañía (REIAC) [Internet]. Madrid: REIAC; c2019 [Kontsulta: 2024-06-14]. Eskuragarri: <https://www.reiac.es/reiac-info-02.php?lang=ESP>
6. Instituto Vasco de Estadística (Eustat) [Internet]. Vitoria-Gasteiz: EUSTAT; 2025. Población de la C.A. de Euskadi por ámbitos territoriales, según grandes grupos de edad y sexo [Internet]; 2025-12-05 [Kontsulta 2026-07-06]; [2 or.]. Eskuragarri: https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-por-ambitos-territoriales-segun-grandes-grupos-de-edad-y-sexo/tbl0011427_c.html
7. Estivill S. *La terapia con animales de compañía*. Barcelona: Tikal Ediciones; 1999. 157 or.
8. Azkona Mendoza G. Isolamendu soziala, estres kronikoa eta depresioa. *EKAIA Euskal Herriko Unibertsitateko Zientzia eta Teknologia Aldizkaria.* 2023;44:257–71. doi:10.1387/ekaia.23996
9. Uchino BN. Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *J Behav Med.* 2006; 29(4):377–87. doi:10.1007/s10865-006-9056-5
10. Zhang X, Dong S. The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychol (Amst).* 2022;227:103616. doi:10.1016/j.actpsy.2022.103616
11. Barreto M, Victor C, Hammond C, Eccles A, Richins MT, Qualter P. Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Pers Individ Dif.* 2021;169:110066. doi:10.1016/j.paid.2020.110066
12. Gautam S, Jain A, Chaudhary J, Gautam M, Gaur M, Grover S. Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian J Psychiatry.* 2024; 66(Suppl 2):S231–44. doi: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
13. Egaña-Marcos E, Collantes E, Diez-Solinska A, Azkona G. The Influence of Loneliness, Social Support and Income on Mental Well-Being. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2025;15(5):70. doi:10.3390/ejihpe15050070
14. Epley N, Waytz A, Akalis S, Cacioppo JT. When We Need A Human: Motivational Determinants of Anthropomorphism. *Soc Cogn.* 2008; 26(2):143–55. doi:10.1521/soco.2008.26.2.143

15. McConnell AR, Brown CM, Shoda TM, Stayton LE, Martin CE. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *J Pers Soc Psychol.* 2011;101(6):1239–52. doi:10.1037/a0024506
16. Antonacopoulos NMD, Pychyl TA. An Examination of the Potential Role of Pet Ownership, Human Social Support and Pet Attachment in the Psychological Health of Individuals Living Alone. *Anthrozoos.* 2010 Mar;23(1):37–54. doi:10.2752/175303710X12627079939143
17. Wood L, Giles-Corti B, Bulsara M. The pet connection: Pets as a conduit for social capital? *Soc Sci Med.* 2005 Ira;61(6):1159–73. doi:10.1016/j.socscimed.2005.01.017
18. Gmeiner MW, Gschwandtner A. The Value of Pets: The Quantifiable Impact of Pets on Life Satisfaction. *Soc Indic Res.* 2025 Mar 31. doi:10.1007/s11205-025-03574-1
19. Teo JT, Johnstone SJ, Römer SS, Thomas SJ. Psychophysiological mechanisms underlying the potential health benefits of human-dog interactions: A systematic literature review. *Int J Psychophysiol.* 2022 Urr;180:27–48. doi:10.1016/j.ijpsycho.2022.07.007
20. Gibbey A, McNicholas J, Collis GM. A longitudinal test of the belief that companion animal ownership can help reduce loneliness. *Anthrozoos.* 2007;20(4):345–53. doi:10.2752/089279307X245473
21. Kretzler B, König HH, Hajek A. Pet ownership, loneliness, and social isolation: a systematic review. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2022;57(10):1935–57. doi:10.1007/s00127-022-02332-9
22. Castellví P, Forero CG, Codony M, Vilagut G, Brugulat P, Medina A, , Gabilondo A, Mompart A, Colom J, Tresserras R, Ferrer M, Stewart-Brown S, Alonso J. The Spanish version of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) is valid for use in the general population. 2014;23(3):857–68. doi: 10.1007/s11136-013-0513-7
23. Velarde-Mayol C, Fragua-Gil S, García-de-Cecilia JM. Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola. *Medicina de Familia SEMERGEN.* 2016 Apr 1;42(3):177–83. doi:10.1016/J.SEMERG.2015.05.017
24. Macía P, Goñi-Balentiaga O, Vegas O, Azkona G. Professional quality of life among Spanish veterinarians. *Vet Rec Open.* 2022;9(1):e250. doi:10.1002/vro2.50
25. Brooks HL, Rushton K, Lovell K, Bee P, Walker L, Grant L, Rogers A. The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry.* 2018;18(1):31. doi:10.1186/s12888-018-1613-2
26. López MA, Gabilondo A, Codony M, García-Forero C, Vilagut G, Castellví P, Ferrer M, Alonso J. Adaptation into Spanish of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) and preliminary validation in a student sample. *Qual Life Res.* 2013;22(5):1099–104. doi:10.1007/s11136-012-0238-z
27. Forero CG, Adroher ND, Stewart-Brown S, Castellví P, Codony M, Vilagut G, Mompart A, Tresseras R, Colom J, Castro JI, Alonso J. Differential item and test functioning methodology indicated that item response bias was not a substantial cause of country differences in mental well-being. *J Clin Epidemiol.* 2014;67(12):1364–74. doi:10.1016/j.jclinepi.2014.06.017
28. Chan E, Procter-Gray E, Churchill L, Cheng J, Siden R, Aguirre A, Li W. Associations among living alone, social support and social activity in older adults. *AIMS Public Health.* 2020;7(3):521–34. doi:10.3934/publichealth.2020042
29. Ehlke SJ, Braitman AL, Dawson CA, Heron KE, Lewis RJ. Sexual Minority Stress and Social Support Explain the Association between Sexual Identity with Physical and Mental Health Problems among Young Lesbian and Bisexual Women. *Sex Roles.* 2020;83(5–6):370–81. doi:10.1007/s11199-019-01117-w
30. Bruss K V, Seth P, Zhao G. Loneliness, Lack of Social and Emotional Support, and Mental Health Issues — United States, 2022. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2024;73:539–545. doi:10.15585/mmwr.mm7324a1

Garikoitz Azkona Mendoza

31. Soldevila-Domenech N, Forero CG, Alayo I, Capella J, Colom J, Malmusi D, Mompart A, Mortier P, Puértolas B, Sánchez N, Schiaffino A, Vilagut G, Alonso J. Mental well-being of the general population: direct and indirect effects of socioeconomic, relational and health factors. Qual Life Res. 2021;30(8):2171–85. doi:10.1007/s11136-021-02813-5