

Учёные выяснили, помогают ли кошки и собаки справляться со стрессом



Дата публикации: 16.06.2026

Домашние животные давно считаются важным источником эмоциональной поддержки для миллионов людей по всему миру. Многие владельцы кошек и собак уверены, что общение с питомцем помогает расслабиться после тяжёлого дня, справиться с тревогой и восстановить душевное равновесие. Однако механизмы такого воздействия до сих пор остаются предметом научных дискуссий. Новое исследование нидерландских психологов позволило глубже взглянуть на связь между взаимодействием человека и домашнего животного, а также выяснить, действительно ли питомцы помогают справляться со стрессом в повседневной жизни.

Работа была опубликована в научном журнале *Frontiers in Psychology*. Авторы исследования стремились понять, каким образом кошки и собаки влияют на эмоциональное состояние своих владельцев и существуют ли различия между двумя наиболее популярными видами домашних животных. Особое внимание учёные уделили вопросу, может ли общение с питомцем ослаблять негативные последствия стрессовых ситуаций.

Для получения максимально достоверных данных исследователи использовали метод сбора информации в режиме реального времени. Участники эксперимента несколько раз в день получали уведомления через специальное мобильное приложение и отвечали на вопросы о своём эмоциональном состоянии, уровне стресса, текущей деятельности, присутствии домашнего животного рядом и характере взаимодействия с ним. В общей сложности было собрано почти 8000 отдельных отчётов, что позволило получить детальную картину повседневной жизни владельцев кошек и собак.

Анализ результатов показал, что контакт с домашними животными действительно связан с улучшением эмоционального состояния. В периоды более активного взаимодействия с питомцами участники чаще сообщали о положительных эмоциях и реже испытывали негативные переживания. Этот эффект наблюдался как среди владельцев собак, так и среди владельцев кошек, что свидетельствует о схожем общем влиянии обоих видов животных на эмоциональное благополучие человека.

Учёные также отметили интересную психологическую закономерность. Владельцы собак чаще воспринимают себя как «любителей собак», а владельцы кошек — как «любителей кошек». Возможно, такое соответствие между характером человека и выбранным питомцем играет определённую роль в формировании эмоциональной связи. Люди нередко выбирают животных, чьи поведенческие особенности и стиль общения близки их собственному темпераменту, что может усиливать ощущение комфорта и удовлетворённости от совместного проживания.

Однако наиболее любопытные результаты были получены при изучении влияния питомцев на стрессовые ситуации. Несмотря на распространённое мнение о том, что общение с животным помогает мгновенно снять напряжение, данные исследования не подтвердили наличие выраженного защитного эффекта. Когда участники испытывали стресс, взаимодействие с питомцем не ослабляло связь между стрессом и ухудшением настроения. Иными словами, домашние животные способствовали общему улучшению эмоционального фона, но не выступали своеобразным «буфером», который автоматически нейтрализует негативное воздействие стрессовых событий.

По мнению исследователей, это означает, что положительное влияние домашних животных может быть связано с другими психологическими механизмами. Среди возможных объяснений рассматриваются чувство привязанности, ощущение товарищества, снижение одиночества, повышение социальной вовлечённости и формирование устойчивой эмоциональной связи. Присутствие питомца рядом способно создавать ощущение стабильности и безопасности, что положительно отражается на общем психологическом

состоянии человека даже без непосредственного уменьшения уровня стресса.

Особый интерес вызвали результаты, связанные с владельцами кошек. В некоторых случаях исследователи обнаружили, что при высоком уровне стресса более активное взаимодействие с кошкой сопровождалось усилением негативных эмоций. На первый взгляд такой вывод кажется неожиданным, однако авторы работы призывают относиться к нему крайне осторожно.

Во-первых, выборка владельцев кошек была заметно меньше выборки владельцев собак. Во-вторых, обнаруженная связь проявлялась не во всех статистических анализах, что не позволяет говорить о наличии устойчивой закономерности. В-третьих, сами особенности поведения кошек могут играть определённую роль. В отличие от собак, которые чаще демонстрируют активное участие в жизни хозяина и нередко реагируют на его эмоциональное состояние, кошки обычно ведут себя более независимо и сдержанно. Если человек ищет в момент стресса активную эмоциональную поддержку, а питомец не отвечает ожидаемым образом, это потенциально может усиливать чувство неудовлетворённости или разочарования.

При этом исследование не даёт оснований считать собак более полезными питомцами, чем кошек. В целом оба вида животных демонстрировали сходное положительное влияние на эмоциональное благополучие своих владельцев. Различия касались лишь отдельных аспектов взаимодействия в стрессовых ситуациях и требуют дальнейшего изучения.

Специалисты подчёркивают, что отношения между человеком и домашним животным представляют собой сложную систему, на которую влияют личностные особенности владельца, характер питомца, продолжительность совместного проживания, уровень привязанности и множество других факторов. Именно поэтому универсального ответа на вопрос о том, кто лучше помогает человеку чувствовать себя счастливее — кошка или собака, — пока не существует.

Полученные результаты ещё раз подтверждают, что домашние животные способны положительно влиять на качество жизни человека. Однако их роль, вероятно, заключается не столько в мгновенном снятии стресса, сколько в формировании долгосрочного эмоционального комфорта. Кошки и собаки помогают людям чувствовать себя менее одинокими, создают ощущение близости и делают повседневную жизнь более насыщенной, а именно эти факторы могут оказывать значительное влияние на психологическое благополучие в долгосрочной перспективе.

Ссылка: «Взаимодействие человека и животного: понимание роли взаимодействия собак и кошек в эмоциональном благополучии» DOI: [10.3389/fpsyg.2026.1768288](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1768288).