

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.922:636.8-058.15

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.14>**Борисюк О. М.***кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Львівського державного університету внутрішніх справ***ДОМАШНІ ТВАРИНИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС
РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ****DOMESTIC ANIMALS AS A SOCIO PSYCHOLOGICAL RESOURCE
FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL MATURITY IN THE FACE
OF CONTEMPORARY CHALLENGES**

У статті висвітлюється роль домашніх тварин як соціально-психологічного ресурсу розвитку особистісної зрілості в умовах сучасних викликів, зокрема соціальної нестабільності, війни, зростання тривожності та відчуття ізоляції. Особистісна зрілість трактується як комплексне психічне утворення, що охоплює відповідальність, саморегуляцію, емоційну стійкість, автономію, здатність до побудови глибоких стосунків і конструктивного вирішення конфліктів. Розглядаються підходи до визначення зрілості в українській та зарубіжній психології, акцентується її значення у кризових умовах, зокрема під час війни, коли стійкість, здатність до самопідтримки та збереження соціальних зв'язків стають критично важливими. Також зазначається, що взаємодія з домашніми тваринами сприяє формуванню соціальної компетентності, розвитку емпатії та здатності до турботи, а також стимулює рефлексію та усвідомлення власних почуттів. Обґрунтовано, що тварини виступають посередниками у формуванні почуття безпеки та базової довіри, які є фундаментом зрілої особистості. У статті аналізуються значення тварин у різні вікові періоди: у дитячому та підлітковому віці вони слугують стабілізатором емоційного стану та підтримують розвиток довіри й самостійності; у дорослому віці допомагають знижувати рівень стресу, зберігати баланс між особистим і соціальним життям; у похилому віці виконують функцію підтримки сенсу життя та профілактики соціальної ізоляції. Окремо розглянуто роль домашніх тварин у підвищенні психологічної стійкості та формуванні ресурсного стану в умовах кризових ситуацій. Підкреслено перспективи застосування анімалотерапії як інноваційного інструменту психосоціальної підтримки населення у періоди нестабільності. Наголошується на необхідності подальших досліджень для розробки інтегрованих програм, що поєднують традиційні психологічні підходи та взаємодію з тваринами. Стаття має теоретико-аналітичний характер, ґрунтується на міждисциплінарному підході та може стати підґрунтям для подальших досліджень впливу тварин на психосоціальне благополуччя особистості.

Ключові слова: особистісна зрілість, домашні тварини, соціально-психологічна підтримка, анімалотерапія, кризові умови, війна, соціальна компетентність.

This article explores the role of domestic animals as a socio psychological resource for fostering personal maturity under contemporary challenges, including social instability, war, rising anxiety, and feelings of isolation. Personal maturity is understood as a complex psychological construct encompassing responsibility, self regulation, emotional resilience, autonomy, the capacity to form deep relationships, and constructive conflict resolution. Approaches to defining maturity in both Ukrainian and international psychology are examined, with emphasis on its significance in crisis contexts—particularly during wartime—when resilience, self support, and the preservation of social bonds become critically important. The paper further demonstrates that interaction with domestic animals promotes the development of social competence, empathy, and caring behaviors, while also stimulating self reflection and emotional awareness. It argues that animals act as mediators in building a sense of safety and basic trust, which are foundational to mature personality development. The significance of animals across different life stages is analyzed: in childhood and adolescence they stabilize emotional states and support the development of trust and independence; in adulthood they help reduce stress levels and maintain balance between personal and social life; and in older age they contribute to preserving life purpose and preventing social isolation. The role of domestic animals in enhancing psychological resilience and creating a resourceful state during crises is discussed separately. The paper highlights the prospects of animal assisted therapy as an innovative tool for psychosocial support during periods of instability and underscores the need for further research to develop integrated programs combining traditional psychological approaches with human animal interaction. This work is theoretical and analytical, grounded in an interdisciplinary perspective, and aims to provide a foundation for future studies on the impact of animals on individual psychosocial well being.

Key words: personal maturity; domestic animals; socio psychological support; animal assisted therapy; crisis conditions; war; social competence.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство переживає періоди глибоких трансформацій, серед яких війна, соціально-економічна нестабільність, зростання рівня тривожності та ізоляції.

Ці виклики посилюють потребу в пошуку додаткових ресурсів для підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку. Одним із ключових завдань психології є сприяння розвитку особистісної зрілості

як комплексного конструкту, що передбачає емоційну стабільність, саморефлексію, відповідальність, автономність, здатність до глибоких міжособистісних стосунків та конструктивної взаємодії з соціумом.

У науковій літературі зазначено, що особистісна зрілість є важливим чинником стресостійкості, адаптивності та психосоціального благополуччя людини. Водночас у кризових умовах (зокрема під час війни) традиційні джерела підтримки можуть ставати менш доступними або недостатніми, що актуалізує потребу в альтернативних ресурсах.

Домашні тварини, які традиційно розглядаються як джерело емоційної підтримки, все частіше сприймаються як потужний соціально-психологічний ресурс. Їхня роль виходить за межі простої ролі «компаньйона» та набуває значення активного чинника розвитку зрілої особистості. Взаємодія з тваринами сприяє формуванню довіри, розвитку емпатії, почуття відповідальності, саморегуляції та соціальної відкритості – компонентів, що безпосередньо пов'язані з особистісною зрілістю.

Проте питання інтеграції домашніх тварин у концепцію розвитку особистісної зрілості в умовах сучасних викликів залишаються недостатньо розробленими у вітчизняній психологічній науці. Особливо це стосується ролі тварин у контексті війни, втрати близьких, переживання травматичних подій, коли формування та підтримка особистісної зрілості стають критично важливими для збереження психосоціального функціонування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку особистісної зрілості є однією з центральних у психології особистості та соціальній психології. У працях А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, В. Франкла та інших видатних психологів зрілість розглядається як стан гармонійної інтеграції особистості, досягнення внутрішньої цілісності, відповідальності, відкритості до досвіду, здатності до автентичного самовираження та формування глибоких міжособистісних зв'язків [1].

У сучасних українських дослідженнях В.А. Климчук та С.М. Пилипюк підкреслюється, що зрілість особистості стає особливо актуальною в умовах кризи та соціальної нестабільності, оскільки забезпечує психологічну стійкість, адаптивність та збереження особистісної цілісності. Особливу увагу приділяють розвитку відповідальності, рефлексії, стресостійкості та емоційної саморегуляції як ключовим складовим зрілої особистості [5; 6].

Поряд із традиційними ресурсами (соціальна підтримка, терапевтичні методи, освітні програми), останніми роками активно досліджується роль взаємодії з тваринами як психосоціального ресурсу. Закордонні автори А. М. Бек, А. Г. Катчер, А.Г. Файн, Дж. А. Серпелл вказують, що тварини сприяють зниженню рівня стресу, формуванню безпечної прив'язаності, розвитку емпатії та підвищенню самооцінки [10].

Дослідження українських науковців О.М. Борисюк, О.О. Гончарук, Л.О. Савченко, підтверджують позитивний вплив взаємодії з домашніми твари-

нами на психоемоційний стан, розвиток соціальних навичок та зміцнення міжособистісної довіри [2; 4; 7]. Так, О.М. Борисюк акцентує на анімало-терапії як ефективному засобі психосоціальної підтримки в умовах кризи та стресу. Авторка підкреслює роль тварин у формуванні базової довіри, стабілізації емоційного стану та підвищенні соціальної активності [2; 3].

Особливої актуальності набувають результати, які демонструють, що взаємодія з тваринами стимулює розвиток таких рис, як емпатія, відповідальність і здатність до самоаналізу, що є важливими компонентами особистісної зрілості.

Водночас більшість існуючих досліджень зосереджені на загальному впливі тварин на психічне здоров'я або соціальну адаптацію, тоді як цілісне дослідження їхнього впливу саме на розвиток особистісної зрілості в умовах сучасних викликів (війни, травматичних подій, соціальної ізоляції) залишається малорозробленим.

Таким чином, актуальним є комплексний аналіз і узагальнення наявних наукових даних для глибшого розуміння ролі домашніх тварин як соціально-психологічного ресурсу підтримки та розвитку особистісної зрілості у кризових умовах.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та систематизація знань про роль домашніх тварин як соціально-психологічного ресурсу розвитку особистісної зрілості в умовах сучасних викликів, зокрема соціальної нестабільності, війни та кризи. Стаття спрямована на розкриття механізмів, через які взаємодія з тваринами сприяє формуванню таких якостей зрілої особистості, як відповідальність, стресостійкість, емоційна регуляція, здатність до рефлексії та формування глибоких соціальних зв'язків.

Виклад основного матеріалу. Особистісна зрілість, відповідно до сучасних наукових підходів, є багатовимірним конструктом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Особистісна зрілість є комплексною інтегративною характеристикою, яка відображає здатність людини до свідомого саморозвитку, відповідальної поведінки, гармонійної взаємодії з оточенням і досягнення психологічної автономії. Це не лише набір рис, а динамічний процес, що формується впродовж життя та залежить від багатьох чинників: індивідуального досвіду, соціальних зв'язків, культурних цінностей та особистісної мотивації.

Варто зазначити, що формування особистісної зрілості набуває особливої значущості в умовах соціальних криз, зокрема війни, коли психоемоційна стабільність, здатність до саморегуляції та підтримка інших стають критично важливими для виживання та адаптації.

Досвід війни в Україні продемонстрував, що особистісна зрілість проявляється у готовності брати на себе відповідальність не лише за власне благополуччя, а й за добробут близьких та громади. У таких умовах людина змушена швидко переглядати свої цінності, переосмислювати життєві орієнтири та вчитися діяти в умовах невизначеності.

Соціально-психологічні механізми, такі як розвиток емпатії, здатність до самопідтримки, уміння будувати довірливі стосунки та приймати допомогу, стають основою психологічної стійкості.

Саме в цей період важливо шукати ресурси для підтримки зрілості та внутрішньої рівноваги. Одним із таких ресурсів, на думку сучасних дослідників, є взаємодія з домашніми тваринами, яка допомагає знизити рівень тривожності, підтримати відчуття безпеки та зберегти зв'язок із життям, навіть у найскладніших обставинах [2; 4].

Домашні тварини, виступаючи джерелом стабільності та безумовної підтримки, стають важливим соціально-психологічним ресурсом. Вони створюють умови для розвитку таких якостей, як відповідальність (через догляд), емпатія (через читання емоцій тварини), самодисципліна (через регулярні обов'язки).

У дитячому віці тварини допомагають сформувати базову довіру до світу, створюють безпечну зону для освоєння комунікативних навичок. Взаємодія з твариною дає відчуття прийняття, допомагає дитині впоратися з самотністю та страхами.

У підлітковому віці турбота про тварину сприяє розвитку почуття автономії, вміння приймати рішення, формуванню стабільної самооцінки. Тварина стає «другом», допомагаючи впоратися зі стресами та конфліктами [3; 7].

У дорослому віці присутність тварини стимулює розвиток зрілих міжособистісних відносин, допомагає формувати баланс між соціальною активністю та емоційним відпочинком. Для осіб середнього віку тварина часто є об'єктом перенесення турботи й любові після відходу дітей або втрати близьких.

У літньому віці тварини підтримують сенс життя, допомагають уникати ізоляції, стимулюють фізичну активність, сприяють профілактиці депресивних станів. Сам факт відповідальності за живу істоту підтримує відчуття значущості, що є важливим для зрілої особистості [3].

Взаємодія з тваринами виступає важливим інструментом розвитку особистісної зрілості, оскільки стимулює формування соціальних зв'язків і розширює соціальний досвід людини. З позицій соціальної психології, зріла особистість характеризується не лише внутрішньою стійкістю та здатністю до саморегуляції, а й розвиненими соціальними компетенціями, включаючи відкритість до інших, емпатію, здатність будувати довготривалі й глибокі взаємини [8; 9].

Домашні тварини, виступаючи посередниками, створюють «соціальне середовище» для формування таких компетенцій. Наприклад, власник собаки частіше вступає у випадкові розмови під час прогулянок, бере участь у групових активностях або змаганнях, що сприяє розвитку соціальної сміливості та комунікативної гнучкості. Це формує здатність будувати соціальні контакти без відчуття страху чи тривоги, розвиває впевненість у власних соціальних ролях.

Зріла особистість також передбачає вміння приймати відповідальність і турбуватися про інших. Турбота про тварину – це щоденна практика відповідальності, дисципліни, послідовності дій. Цей

досвід навчає планувати, дотримуватися режиму, розуміти потреби іншої істоти, що прямо впливає на формування здатності до турботи про інших людей. Такі навички переносяться на міжособистісні стосунки, роблячи людину більш чутливою, уважною та відповідальною у соціальних взаємодіях. У дослідженнях О.М. Борисюк зазначається, що люди, які мають домашніх тварин, демонструють вищий рівень відповідальності та більш розвинені навички організації власного часу та ресурсів [2].

Особистісна зрілість тісно пов'язана і з формуванням позитивної самооцінки та впевненості в собі. Тварини часто стають джерелом безумовного прийняття, що допомагає людині краще сприймати себе, долати внутрішні комплекси і соціальні страхи. Взаємодія з твариною надає власнику можливість відчувати себе значущим та потрібним, що є ключовим аспектом для розвитку стабільної ідентичності.

З соціально-психологічної точки зору, роль тварин у формуванні особистісної зрілості також можна розглядати крізь призму теорії соціального навчання А. Бандури, де власник тварини поступово засвоює моделі поведінки, пов'язані з емпатією, альтруїзмом і соціальною відповідальністю, через повторення і підкріплення [8].

З точки зору біопсихосоціальної моделі, взаємодія з твариною активує біологічні (гормональні), психологічні (емоційні), соціальні (комунікативні) механізми, що сприяють інтеграції особистісних якостей і зниженню психологічної напруги.

Зокрема, регулярний контакт з твариною впливає на зниження рівня кортизолу (гормону стресу) та стимулює виділення окситоцину, який пов'язаний з формуванням прив'язаності та довіри. Це сприяє формуванню здатності до самозаспокоєння та емоційної стабільності, формує позитивні стратегії подолання стресу, які є важливими аспектами особистісної зрілості.

Взаємодія з твариною моделює безпечні стосунки, де людина вчиться бути турботливою, чуйною, розуміти потреби іншого. У працях Дж. Боулбі підкреслюється, що формування безпечної прив'язаності є базовим підґрунтям для розвитку довіри до світу та до себе. Такий досвід безумовного прийняття з боку тварини допомагає людині розвинути власну здатність до емпатії та емоційної чутливості [9].

Власники тварин частіше вступають у соціальні контакти: прогулянки, відвідування ветклінік, спільні заходи. Це стимулює розвиток комунікативних умінь, додання соціальної тривожності та формування почуття залученості до спільноти, що також є важливими для зрілої особистості.

Взаємодія з твариною створює умови для глибокої рефлексії: людина аналізує власні емоції, усвідомлює відповідальність за іншу істоту, переосмислює власні цінності. Цей процес сприяє формуванню більш цілісного та усвідомленого образу «Я».

Успішне виконання обов'язків догляду за твариною, отримання позитивної реакції (любові, довіри), підвищує впевненість у власних силах, що є важливим фактором для формування адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Таким чином, тварини є не лише об'єктами емоційної прихильності, а й потужним соціально-психологічним ресурсом, який стимулює розвиток зрілої, соціально активної та відповідальної особистості. Крім того, формування соціальної зрілості через взаємодію з тваринами актуальне на всіх вікових етапах.

Кризові ситуації, особливо такі масштабні, як війна, природні катастрофи чи соціальні потрясіння, є потужним стресогенним чинником, який перевіряє людину на міцність і водночас стимулює особистісне зростання. За Е. Еріксоном, у моменти життєвих випробувань формується базова довіра до світу та інших людей, а також розвиваються такі риси, як стійкість, відповідальність і здатність до саморефлексії [6].

Під час війни люди часто опиняються в умовах втрати стабільності, розриву соціальних зв'язків, розлуки з близькими. Це може призвести до відчуття безсилля, екзистенційної кризи, втрати сенсу життя. Саме тут особистісна зрілість виступає не лише як результат психологічного розвитку, а й як стратегія виживання, яка дозволяє людині адаптуватися до нових реалій, зберігати цілісність «Я» та підтримувати інших.

Соціально-психологічні ресурси, такі як підтримка сім'ї, громади, волонтерських об'єднань, а також символічні ресурси (цінності, віра, культурні традиції), набувають особливої важливості. Одним із таких ресурсів є взаємодія з домашніми тваринами, яка розглядається як форма негласної психотерапії.

Дослідження О.М. Борисюк свідчать, що в умовах війни та посттравматичних криз домашні тварини виконують функцію «емоційного якоря», допомагають людині відновити почуття контролю та структурованості життя. Вони стимулюють активність, створюють відчуття рутини та стабільності, що особливо важливо для осіб, які переживають гострий стрес або втрати [2].

Крім того, догляд за твариною вимагає відповідальності та регулярності дій, що підтримує здатність до планування і зміцнює почуття власної компетентності. Для багатьох людей тварина стає символом життя, надії та продовження стосунків, навіть тоді, коли довколишній світ здається ворожим чи хаотичним.

Таким чином, в умовах соціальних криз взаємодія з тваринами може стати важливим інструментом збереження та розвитку особистісної зрілості. Вона допомагає формувати стійкість, посилювати емпатію, здатність дбати про інших, знижувати тривожність і зміцнювати віру в життя.

Для ветеранів бойових дій або цивільних осіб, які пережили окупацію чи втрату дому, контакт із твариною часто стає формою «живої терапії». Наприклад, зоотерапевтичні програми в США та країнах Європи активно залучають собак-компаньйонів для підтримки ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Тварина допомагає відновити довіру до оточуючого світу та себе, зменшує симптоми тривоги, сприяє соціалізації.

В українському контексті домашні тварини дедалі частіше розглядаються як невід'ємні члени родини. Їх присутність стимулює розвиток таких аспектів особистісної зрілості, як відповідальність, здатність дбати про іншого, самодисципліна та стійкість. Ці якості є критичними для успішної соціальної адаптації під час і після кризових подій.

Домашні тварини здатні відображати емоційний стан людини. Вони миттєво реагують на страх, напругу, радість або спокій господаря. Це створює унікальну можливість для особи розпізнати й осмислити власні емоції, що є необхідною умовою для розвитку емоційного інтелекту – важливої складової особистісної зрілості. Такі «дзеркальні» механізми посилюють саморефлексію, допомагають людині працювати над внутрішніми конфліктами, сприяють формуванню зрілого ставлення до себе та оточуючих.

Таким чином, криза стає каталізатором особистісного розвитку лише за умов наявності підтримувальних ресурсів. Домашні тварини, як природні й доступні джерела безумовної любові, турботи та стабільності, є потужним соціально-психологічним ресурсом, який дозволяє особистості не тільки витримати стрес, а й перетворити його на можливість для власного зростання.

Висновки. У сучасному суспільстві, що перебуває під впливом численних кризових факторів, зокрема війни, соціальної нестабільності та глобальної невизначеності, розвиток особистісної зрілості стає не лише індивідуальною потребою, але й умовою психологічного виживання та ефективної соціальної адаптації. Аналіз літератури та теоретичне осмислення проблеми дозволяють стверджувати, що домашні тварини виконують важливу соціально-психологічну функцію, виступаючи ресурсом формування та підтримки особистісної зрілості.

Взаємодія з домашніми тваринами сприяє розвитку ключових компонентів особистісної зрілості: емоційної стабільності, відповідальності, здатності до співпереживання та турботи, розвитку соціальної компетентності та саморефлексії. Присутність тварини у житті людини формує відчуття безумовної підтримки, створює безпечний простір для вираження емоцій та допомагає долати почуття ізоляції та тривожності.

Особливо значущою є роль тварин у кризових умовах, коли традиційні соціальні зв'язки можуть бути порушені. В таких ситуаціях домашні улюбленці стають не лише об'єктами прив'язаності, але й «психологічними опорами», що забезпечують стабільність і стимулюють особистісне зростання.

Таким чином, можна констатувати, що інтеграція взаємодії з домашніми тваринами у програми психосоціальної підтримки, реабілітації та освіти має значний потенціал для розвитку особистісної зрілості. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на емпіричне вивчення механізмів впливу та розробку методичних рекомендацій для практичного застосування тварин як ресурсу психологічної стійкості та зрілості в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артемова Л. А. Соціальна компетентність особистості: психологічні аспекти формування. Київ: Науковий світ, 2011. 224 с.
2. Борисюк О. М. Анімалотерапія як ресурс покращення сімейної взаємодії: соціально-психологічний підхід. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Психологія»)*. 2025. № 6(46). С. 1912–1925. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)-1912-1924](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1912-1924).
3. Борисюк О. М. Вплив домашніх тварин на соціальну адаптацію особистості в різні вікові періоди. *Наукові перспективи (Серія «Психологія»)*. 2025. № 5(59). С. 1780–1794. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1780-1793](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1780-1793).
4. Гончарук О. О. Роль анімалотерапії у формуванні згуртованості родини. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 3(8). С. 47–52.
5. Климчук В. А. Психологічні чинники розвитку особистісної зрілості молоді: монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 276 с.
6. Пилипюк С. М. Особистісна зрілість як психологічна категорія: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 284 с.
7. Савченко Л. О. Анімалотерапія у психологічній підтримці дітей в умовах воєнного конфлікту. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 3. С. 28–33.
8. Bandura A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
9. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books, 1969. 429 p.
10. Fine A. H. *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions*. 4th ed. San Diego: Academic Press, 2015. 552 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 15.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 04.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025